

Ho Sin Do Wintercamp Melsungen mit WAKO Weltmeister Sven Kirsten und Aikidotrainer Mirco Tunc

Seit 40 Jahren besteht der Ho Sin Do Verein Melsungen dieses Jahr. Das war der Anlass das diesjährige Winter-Trainingslager dort auszurichten und den angereisten 61 Kampfsportlern ein qualitativ hochwertiges und buntes Programm zu bieten.

Systemgründer Soo Ung Choi (78 Jahre, 10. Dan) und Ho Sin Sul Do Meister Haesong Choun (5. Dan) waren aus Frankfurt angereist um mit zu trainieren. Soo Ung Choi zeigte im hohen Alter noch, was Gelenkigkeit und Fitness ist und begann das Training mit speziellen Aufdehntechniken die den Teilnehmern Respekt abnötigten.

Im Nachgang übernahm Haesong Choun mit einem Kurzprogramm aus dem Ho Sin Sul das Warm-Up, bevor es dann in die unterschiedlichen Trainingseinheiten ging.

Zunächst startete die Erwachsenengruppe mit dem 5-fachen Vollkontaktweltmeister WAKO Sven Kirsten (3. Dan) und seinem Co-Trainer aus Schonungen Manuel Leist (1. Kup). Es wurden Kickboxtechniken und Kampfabläufe trainiert. Gerade das Vollkontakt-Kickboxen erfordert einen Sportler, der intensiv Koordination und Reaktion trainiert. Die Erwachsenen waren mit Spaß dabei und erlebten ein schweißtreibendes, anspruchsvolles Training auf höchstem Niveau. Nach ca. zwei Stunden wechselten die Gruppen und die Kinder bekamen eine ebenfalls anspruchsvollen Trainingseinheit geboten. Sie waren mit Feuereifer dabei.

Parallel wies Aikido-Meister Mirco Tunc aus Erlangen (3. Dan) die Ho Sin Do Kampfsportler in die Grundlagen des Stockkampfes ein. Mit Grund- und Partnerübungen sowie kurzen Kampfsequenzen wurde das Programm zunehmend schwieriger und die Abläufe komplexer. Umsichtige und verantwortungsvolle Handhabung des Stockes als Waffe sind Basis eines jeden Stockkampf-Trainings um Verletzungen zu vermeiden.

Am Sonntag wurden dann nach einer weiteren Trainingseinheit in Ho Sin Do die Gürtelprüfungen der Erwachsenen durchgeführt. Aus Sinn war diesmal kein Prüfling dabei, der Abstand zum letzten Prüfungstermin wäre zu kurz gewesen. Bereits am Freitag aber hatte die Kinderprüfung in Sinn stattgefunden. Alexander Bloschkin darf jetzt den gelben Gürtel tragen (7. Kup) und Bennet Schell den orangenen Gürtel (6. Kup).

Abschließend verlieh Großmeister Soo Ung Choi langjährigen Mitgliedern und Vereinstrainern noch eine Ehrenurkunde der koreanischen World Ho Sin Sul Do Sportunion in Anerkennung für ihren vorbildlichen Sportsgeist. Rudolf A. Weck, Abteilungsleiter der Ho Sin Do Abteilung des TV-Jahn Sinn e.V. bekam diese Urkunde für mittlerweile 40jährige Mitgliedschaft im Verband und Tätigkeit als Trainer.