

## Ho Sin Do Sommercamp in Weyerbusch

Das diesjährige Sommer-Trainingslager des Deutschen Ho Sin Do Verbandes fand an diesem Wochenende im Landkreis Altenkirchen statt. Mit dabei waren Schüler der Ho Sin Do Abteilung des TV-Jahn Sinn und ihre Trainer Dr. Rudolf A. Weck, Judith Kirsten, Tugba Tas, Denise Theußen und Kevin Hartung.

Die feuchtwarme Witterung war bereits kurz nach Trainingsbeginn in der Sporthalle von Weyerbusch zu spüren und der Schweiß floss in Strömen.

Den Prüflingen aus den unterschiedlichen Ho Sin Do Vereinen wurde ein vierstündiges Trainingsprogramm und ein Abgleichen der Techniken geboten, damit die für Sonntag geplanten Prüfungen mit Erfolg bestanden werden konnten. Prüflinge über 14 Jahre müssen überregional auf den zweimal jährlich angebotenen Trainingslagern absolviert werden.

Daneben gab es für die Erwachsenen ein mehrstündiges Work-Out mit dem ehemaligen Bundetrainer der WAKO Vollkontakt, Sven Kirsten, im Kickboxen. Im Training dieser Techniken geht es alles andere als ums Draufhauen; sie bedürfen einer guten Koordinationsfähigkeit und schnellen Reaktionen auf Angriffe mittels Meidbewegungen und Kontertechniken.

Für die Sinner Ho Sin Do Abteilung waren die Prüflinge Jakob Alexander Kistenbrügge, Peter Melchior, Julian Metz, Christiane Thorn, Christian Wörner und Serhat Yüksel mit dabei. Daneben nahmen weitere sieben Ho Sin Do Sportler am Trainingslager teil. Betreut wurden die Sportler Dr. Rudolf A. Weck, Judith Kirsten und Kevin Hartung.

Am Samstagabend konnte man sich dann beim gemeinsamen Grillen mit Sportlern aus den anderen Vereinen austauschen und den Fußballkrimi Deutschland – Italien und dessen guten Ausgang live im Public Viewing des TV-Weyerbusch miterleben.

Am Sonntag legten alle Sportler ihre Prüfungen ab. Für das Sinner Team war es ein voller Erfolg.

Serhat Yüksel trägt nun den blauen Gürtel (3. Kup). Seine Prüfung zog sich über vier Stunden hin und er musste zusätzlich immer wieder als Prüfungspartner für andere Prüflinge aushelfen (Selbstverteidigung, Würfe,...)

Jakob Alexander Kistenbrügge und Julian Metz wurden erfolgreich auf den roten Gürtel geprüft (5. Kup). Diese Prüfung beinhaltet die Hilfstrainerlizenz und man lässt damit den Anfängerstatus endgültig hinter sich und zählt fortan zu den Fortgeschrittenen.

Peter Melchior, Christiane Thorn sowie Christian Wörner dürfen nun den Orangen Gürtel (6. Kup) tragen. Hier stehen Fußtechniken, die Fallschule sowie Grundtechniken in der Selbstverteidigung im Fokus.

Ab Montag heißt es dann neue Aufgaben annehmen und den nächsten Gürtelgrad angehen. Zum Schwarzgurt, den 1. Dan, ist es ein langer Weg!