

Ho Sin Do Verbandstrainingslager in Sinn

Am vergangenen Wochenende fand in der Sinner Schulsporthalle das zweitägige Winter-Verbandstrainingslager statt. Ausrichtender Verein war der TV-Jahn Sinn mit seiner Ho Sin Do Abteilung.

Etwa 40 Sportler aus Hessen und Rheinland-Pfalz waren der Einladung gefolgt. Am Samstag begann das Training um 15:00 und endete um 19:30. Nach einem knackigen Aufwärm-Training wurden die Techniken zu den einzelnen Gürtelgraden in entsprechenden Gruppen durchgegangen und verfeinert. Am Sonntag begann das Training um 10:00, ebenfalls mit einem anspruchsvollen Aufwärmtraining, gefolgt von einer weiteren Gürtelgrad bezogenen Trainingseinheit, bevor von 12:00 – 16:30 die Prüfungen stattfanden.

Neben Hand- und Fußtechniken wurden Handbefreiungen, Hebel, Würfe, Selbstverteidigungstechniken sowie traditionelle Formen (Hyongs) durchgegangen. Sandsack- und Pratzentraining sowie für die Dan-Träger Schwerttechniken rundeten das Programm ab.

Die Sinner Prüflinge Rasched Bechlem, Sotiris Poroskeropoulos und Bahri Kaya dürfen nach erfolgreicher Prüfung den gelben Gürtel (7. Kup) tragen.

Julia und Alexander Bloschkin wurden mit guten Noten zum orangen Gürtel (6. Kup) geprüft.

Die Prüfung zum roten Gürtel (5. Kup) bestanden Luca Phillip und Bennet Schell mit ebenfalls guter Leistung.

Christiane Thorn und Jakob Kistenbrügge bestanden die Prüfung zum grünen Gürtel (4. Kup) ebenso und Kimberly Muth wurde besonders gelobt als bester Prüfling! Sie darf ab sofort den blauen Gürtel (3. Kup) tragen.

Mit Serhat Yüksel hat die Sinner Ho Sin Do Abteilung nun einen weiteren Braungurt (2. Kup) in ihren Reihen.

Zeitgleich fand am Morgen im Clubraum der Jahnhalle bereits der theoretische Teil zur Schwarzgurtprüfung (1. Dan) statt. Kevin Hartung sowie Henry Adorf aus Weyerbusch mussten 2 Stunden lang schriftlich ihr theoretisches Wissen niederlegen um die Zulassung zum praktischen Teil am 02.-03. Dezember in Melsungen zu bekommen. U.a. wurde der Notwehrparagraf abgefragt (§ 32 StGB: Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen

gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem andern abzuwenden. Eine der Prüfungsaufgaben war, die Konsequenzen im Denken und Handeln eines Kampfsportlers zu erörtern.

Die rundum gelungene Veranstaltung endete um 16:30 mit der Übergabe der Prüfungskurkunden bevor alle ins wohlverdiente Restwochenende verabschiedet wurden.