

Ho Sin Do Verbandstrainingslager in Sinn

Dieses Wochenende fand in der Sinner Schulsporthalle das vorweihnachtliche Verbandstrainingslager statt. Ausrichtender Verein war erneut der TV-Jahn Sinn mit der Ho Sin Do Abteilung.

Knapp 40 Sportler aus Hessen und Rheinland-Pfalz kamen. Am Samstag begann das Training um 15:00 und endete um 19:30. Gefolgt von einem intensiven Aufwärm-Training wurden die Techniken zu den einzelnen Gürtelgraden in den jeweiligen Gruppen trainiert.

Am Samstag fand zudem die Jahreshauptversammlung des Deutschen Ho Si Do Verbandes (DHV) statt und es wurde der Vorstand neu gewählt. Dr. Rudolf A. Weck vom TV-Jahn Sinn e.V. wurde zum 2. Vorsitzenden berufen.

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.

Der Sinner Prüfling Simon-Christopher Gail darf nunmehr nach erfolgreicher Prüfung den gelben Gürtel (7. Kup) mit Stolz tragen.

Angela Schell wurde mit guten Noten zum orangen Gürtel (6. Kup) geprüft.

Die Prüfung zum roten Gürtel (5. Kup) bestand Yasin Tas mit ebenfalls sehr guter Leistung.

Im Rahmen der Überreichung der Urkunden zur Erlangung der nächsthöheren Schülergrade wurde Günter Schäfer (8. Dan) die Ehrenurkunde und Ehrenmitgliedschaft im Deutschen Ho Sin Do Verband übergeben, für 50 Jahre aktive Mitgliedschaft und Tätigkeit für den Verband. Er brachte das Ho Sin Do System nach Herborn, war dort langjähriger Trainer im TV-Herborn und auch der Trainer von Dr. Rudolf A. Weck bevor dieser in Sinn eine neue sportliche Heimat im TV-Jahn fand und die dortige Ho Sin Do Abteilung gründete.

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

- **Bild1:**

Sinner Prüflinge und Trainer des Sinner Trainingslagers (v.l.): Judith Kirsten (2. Dan, 4.v. l.), Simon-Christopher Gail (11. v. L.), 17- v. L. Yasin Tas, 18. v. L. Angela Schell und 2. V. R., Abt.-Leiter Sinn Rudolf A. Weck (2. Dan).

- **Bild 2:**

Überreichung der Ehrenurkunde und eines Präsensts an Günter Schäfer (8. Dan) durch Systemgründer S.U. Choi (10. Dan) und Jürgen Pschibul (8. Dan).