

## **Danträger Training Ho Sin Do in Melsungen**

Zu einem Training speziell für die Danträger (Schwarzgurte) des DHV (Deutscher Ho Sin Do Verband e.V.) hatte der Präsident des Verbandes Deniz Kasper am vergangenen Samstag nach Melsungen eingeladen.

Unter der Leitung von Jürgen Pschibul (8. Dan) trainierten acht Schwarzgurte Techniken bei schönstem Frühlingswetter für den nächsthöheren Gürtelgrad.

Die Teilnehmer kamen aus Bad Zwesten (Franz Weiß, 3. Dan), Melsungen (Deniz Kasper, 3 Dan; Ute Pschibul, 1. Dan und Frank Mardorf, 1. Dan) sowie Sinn (Rudolf Weck, 2. Dan; Judith Kirsten, 2 Dan) und Weyerbusch (Hagen Treudt, 1. Dan).

Neben einem allgemeinen Technikabgleich standen Schwerttechniken und Selbstverteidigung auf dem Programm. Diese wurden in Einzel- oder Partnerübungen mit dem Mok Kum (Holzschwert) trainiert.

Außerdem wurden Änderungen in der Prüfungsordnung für die Schülergrade vorgestellt, die zu einem besseren Prüfungsablauf dienen. So wurden diverse Würfe auf unterschiedliche Gürtelgrade verteilt um durchgängig an dem Thema zu bleiben und den steigenden Anforderungen bei der Ausführung gerecht zu werden. Im Bereich Selbstverteidigung (Ho Sin Sul) kamen Abwehrsituationen wie z.B. Angriff von Vorne/Hinten mit Festhalten des Kontrahenten am Kragen dazu.

Am 15.-16. Juni findet das Sommertrainingslager in Weyerbusch statt. Die Schüler werden dann bereits gemäß der erneuerten Prüfungsordnung auf ihren Leistungsstand kontrolliert bevor es dann in die Sommerferien geht.