

## **Ho Sin Do Trainingslager in Nordhessen – unser Sinner Ho Sin Do Team vom TV-Jahn Sinn war mit dabei!**

Zwei Tage lang fand das diesjährige Wintertrainingslager des Deutschen Ho Sin Do Verbandes im nordhessischen Felsberg statt.

Mit 10 Teilnehmern war der Ho Sin Do Verein aus Sinn vor Ort, um sich im traditionellen koreanischen Kampfsportstil weiterzubilden. Im Ho Sin Do geht es darum Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden. Großen Wert wird auf die Genauigkeit der Techniken und ihre Abfolgen gelegt. Diese Sportart ist sehr vielseitig, da sie neben den traditionellen Techniken auch die Fallschule, Selbstverteidigung und den Kampf gegen einen oder mehrere Gegner mit und ohne Waffe schult. Hierbei braucht es ein besonderes Augenmerk auf Disziplin und Konzentration, ohne das solche Technikabfolgen (Yongs) nicht möglich wären. In der Ho Sin Do Abteilung wird Alters- und Geschlechter gemischt trainiert. Die unterschiedlichen Gürtelgrade geben hier die Rangfolge an.

Man nutzte beide Tage um miteinander zu trainieren, Techniken abzugleichen und sich auf anstehende Prüfungen vorzubereiten.

Alexander und Julia Bloschkin, Luca Ewald, Sotiris Paraskevopoulos, Luca Phillip, Angela Schell, Bennet und Lennox Schell, Hagen Treudt und Yasin Tas sammelten gemeinsam viele Erfahrungen was die Genauigkeit der einzelnen Techniken und deren Abfolgen angeht.

Betreut wurden sie von Dr. Rudolf A. Weck, Abteilungsleiter und derzeitiger Trainer der Ho Sin Do Abteilung.

Ein solches Trainingslager dient dem Zusammenhalt im eigenen Team, aber genauso werden Freundschaften mit anderen Ho Sin Do Kampfsportlern eingegangen und bei den zweimal im Jahr stattfindenden Trainingslagern gefestigt und oft über Jahre und Jahrzehnte gepflegt.

Am Sonntag prüfte Dr. Rudolf A. Weck gemeinsam mit anderen Schwarzgurten aus unterschiedlichen Vereinen einen Teil der Sportler, die von der Stundenanzahl und vom Trainingszustand für eine Prüfung zugelassen wurden.

Im Sommertrainingslager hatten viele Sinner Ho Sin Do Schüler unter ihrer Trainerin Judith Kirsten ihre Prüfungen absolviert, bevor sie in Mutterschutz ging.

Darum war Sotiris Paraskevopoulos der einzige Sportler der zum jetzigen Zeitpunkt zur Prüfung zugelassen wurde. Er kann stolz sein und bestand am Sonntag seine Prüfung vom Gelben auf den Orangenen Gürtel.