

Sondertraining des Kinderbetreuungsvereins der Grundschule Fleisbach e.V. mit Judith Weck von der Ho Sin Do Abteilung Sinn

Am Dienstag den 4.1.2011 erlebten die Kinder der Nachmittagsbetreuung der Friedensschule in Fleisbach einen ganz besonderen Ferienevent.

Gemeinsam mit Ihren Betreuern Anette Seipp und Heike Frank reisten 11 Kinder bei winterlichen Temperaturen mit dem Bus zur Ho Sin Do Abteilung in Sinn um dort ein Training mit Judith Weck zu absolvieren.

Judith Weck erklärte den Kindern die wichtigsten Verhaltensregeln im Kampfsport und begann zunächst mit einem Aufwärm- und anschließendem Konditionstraining. Schnell merkte jeder wo seine körperlichen Grenzen liegen.

Nach einem ausführlichen Stretching machten die Kinder nacheinander mehrere Stationen durch. Hierzu gehörten Fallübungen, erste Hand- und Fußtechniken, sowie das Trainieren an der Pratte.

Im Anschluss an das Training erholten sich die Kinder im Clubraum und sahen Videos der diesjährigen Meisterschaften an. Neben Kämpfen wurden Formenläufe gezeigt. Bevor der Heimweg angetreten wurde erhielten noch alle anwesenden Kinder ein Autogramm vom Nationalmannschaftsmitglied der WAKO Judith Weck.

Vielleicht hat die Sportart das eine oder andere Kind so sehr angesprochen, dass sie selbst einmal aktiv wollen. Das reguläre Training findet ab Montag den 10.1.2011 jeweils montags und freitags von 18:30 – 20:00 statt; Infos sind immer aktuell unter www.hosinndo.de