

## **Projektwoche „Gesundheitsprävention“ der Sinner Friedensschule - Grundschüler besuchten die Ho Sin Do Abteilung des TV Jahn Sinn**

**Vom 27 Februar bis zum 03 März führte die Sinner Grundschule im Rahmen ihrer Projektwoche zum Thema:“ Gesundheitsprävention für Kinder“ unterschiedliche Aktivitäten durch.**

**Zu einer guten Gesundheitserziehung gehört auch sportliche Betätigung. Was lag da näher als den ortsansässigen Sportverein um Mithilfe zu bitten. Die Ho Sin Do Abteilung des TV Jahn erklärte sich gerne bereit mit den Dritt- und Viertklässlern der Grundschule ein Training zu absolvieren. Unter der Leitung von Petra Hermann-Weck (HKBV Formenreferentin) und mit Unterstützung von Manfred Simon (64 Jahre) dem ältesten Aktiven sowie den drei jungen Ho Sin Do Schülern Gabriel Gur, Sabrina Klimowitsch und Cem Sinek von der Ho Sin Do Abteilung stand einem Training nichts mehr im Wege.**

**An zwei Tagen mit jeweils zwei unterschiedlichen Klassen begrüßte Petra Hermann-Weck die Schüler in der Jahnhalle. Als Einstieg erfuhren die Kinder woher die Sportart Ho Sin Do kommt, welche Anzüge getragen werden, was es mit den unterschiedlichen Gürteln auf sich hat, wie eine Schutzausrüstung aussieht und warum der Kickbox-Bundesverband WAKO so sehr darauf bedacht ist, dass die Schutzmaßnahmen eingehalten werden. Die Kinder erfuhren, dass nach bestimmten Regeln gekämpft wird und das auch das Kickboxen sich in unterschiedliche Kategorien einteilt und vieles mehr. Im Anschluss fand dann ein Aufwärmtraining statt. Darauf folgten unterschiedlichen Kraftübungen, bevor es in die Dehnungsphase ging.**

**Zum eigentlichen Techniktraining wurden die Klassen in kleinere Gruppen aufgeteilt. Hier konnten sich die Schüler in den einfachen Grundtechniken üben oder ihre ersten Fausttechniken am Sandsack und am Schlagkissen ausprobieren.**

**Für so manchen war die Stunde viel zu schnell vorbei und auch so mancher musste erkennen, dass „Karate“, wie es in so manchen Bruce Lee Filmen kolportiert wird, gar nicht so einfach nachzuahmen ist. Vielmehr gehört zum Kampfsport jede Menge Kraft, Koordination, Kondition, Ausdauer und auch Disziplin. Wertevorstellungen wie Fairness, Hilfsbereitschaft und Gleichberechtigung von Jungen und Mädchen unterschiedlichen Alters wurden aufgezeigt und gehören dazu wie die sportliche Aktivität selbst. Nähere Infos und Fotos findet man unter [www.hosinndo.de](http://www.hosinndo.de)**