

## **Ho Sin Do Kinderprüfung beim TV Jahn Sinn**

Die erste Kinderprüfung der Ho Sin Do Abteilung des TV Jahn für das Jahr 2014 fand am vergangenen Samstag statt.

Ab 10 Uhr fanden sich die Kinder (unter 14 Jahren) gemeinsam mit ihren Eltern in der Sinner Sporthalle ein, um sich durch Abteilungsleiter Dr. Rudolf A. Weck für den nächsthöheren Gürtelgrad prüfen zu lassen. Etwa ein halbes Jahr Vorbereitungstraining braucht man, bis man bereit ist eine Prüfung abzulegen. Mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad werden die Intervalle größer und so können sich Prüflinge mit mindestens 60 Trainingsstunden prüfen lassen. Der bei dieser Prüfung vorgelegte Spitzenwert waren 132 Trainingsstunden Prüfungsvorbereitungszeit.

Insgesamt nahmen 3 Kinder an der Gürtelprüfung teil. Vom weißen auf den gelben Gürtel (7. Kup) wurden Luca Philipp und Christian Stahl geprüft. Beide haben die Prüfung bestanden. Neben der gewonnenen Selbstsicherheit weisen beide eine hohe Disziplin auf und sind in der Lage, sich unter Prüfungsdruck lange zu konzentrieren und ihre Körperkoordination unter Beweis zu stellen.

Von Gelb auf Orange (6. Kup) bestand Julian Metz die Prüfung. Der Schwierigkeitsgrad ist hier höher und neben Fußritten, festgelegten Technikabläufen und Hyongs (Formen) standen ein Kampf im Point-Fighting, sowie die Fallschule auf dem Programm. Julian zeigte feste und gut ausgeführte Techniken und ließ sich auch als einer der beiden

Sparringspartner für Serhat Yüksel trotz der vorhandenen körperlichen Unterschiede nicht ins Bockshorn jagen und hielt gut mit.

Die beiden übrigen über 14jährigen Sportler konnten im Rahmen der Vorprüfung teilnehmen um ihren aktuellen Leistungsstand zu überprüfen. Dieser Vorprüfung unterzogen sich Jakob Kistenbrügge (Vorprüfung 7. Kup /Gelb) und Serhat Yüksel (Vorprüfung 5. Kup/rot). Sie dürfen sich dann am 05. - 06. Juli in Weyerbusch im Rahmen des Verbandstrainingslagers des Deutschen Ho Sin Do Verbandes der eigentlichen Prüfung unterziehen. Beide zeigten saubere Techniken und Konzentration. Serhat musste von 7. Kup bis 5. Kup das komplette Programm mitgehen, die enorme körperliche Anstrengung steckte er aber gut weg.

Bild 1:

Prüfungsgruppe Ho Sin Do TV-Jahn Sinn (v.l.):

Serhat Yüksel (6. Kup), Julian Metz (6. Kup), Jakob Kistenbrügge (Anwärter 7. Kup), Luca Philipp (7. Kup) und Christian Stahl (7. Kup).

Bild 2:

Abt.-Leiter und Prüfer Dr. Rudolf A. Weck (2. Dan), Serhat Yüksel (6. Kup), Julian Metz (6. Kup), Jakob Kistenbrügge (Anwärter 7. Kup), Luca Philipp (7. Kup) und Christian Stahl (7. Kup).