

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

Die erste Kinderprüfung der Ho Sin Do Abteilung des TV-Jahn für das Jahr 2015 fand am vergangenen Samstag in der Sinner Jahnhalle 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. Diesmal durften die Braungurte (2. Kup) Tugba Tas und Kevin Hartung erstmals als Co-Trainer mit bewerten um das Prüfungswesen kennen zu lernen. Die Prüfungen wurden unabhängig bewertet und alle drei Prüfer kamen zu einer sehr hohen Übereinstimmung in der Bewertung.

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 98 Trainingsstunden Prüfungsvorbereitungszeit.

Geprüft werden Handtechniken, Fußtechniken, Hyongs (traditioneller Kampf gegen imaginäre Gegner), Fallschule, Selbstverteidigung wie z.B. Handbefreiung und Würfe, Kampfverhalten und Bruchtests.

Insgesamt nahmen 3 Kinder an der Gürtelprüfung teil. Die Techniken vom weißen auf den gelben Gürtel (7. Kup) konnte

Silas Klingspor erfolgreich zeigen. Er wurde mit 2,5; 2,7 und 2,8 auf einer Skala von 1 bis 6 bewertet.

Daneben wurden Luca Philipp und Chris Stahl von Gelb auf Orange (6. Kup) geprüft. Chris hat die Prüfung ebenfalls erfolgreich mit 2,4; 2,6 und 2,6 bestanden. Er zeigte Körperspannung und kräftige, meist saubere Techniken. Luca wird eine Nachprüfung im Herbst ablegen. Fehler bei den Hyongs und die gewünschte Akkuratessse müssen noch nachgearbeitet werden. Das ist kein Beinbruch, da das Prüfungsniveau mit steigenden Gürtelgraden stark ansteigt und lässt sich nacharbeiten. Die Trainer wollen ihm dabei helfen.

Die übrigen über 14jährigen Sportler konnten im Rahmen der Vorprüfung teilnehmen um ihren aktuellen Leistungsstand zu überprüfen. Dieser Vorprüfung unterzogen sich Peter Melchior, Dennis Schwalb (Vorprüfung 7. Kup /Gelb), Jakob Kistenbrügge (Vorprüfung 6. Kup /Orange) und Serhat Yüksel (Vorprüfung 4. Kup/grün). Sie dürfen sich dann am 04. - 05. Juli in Spangenberg im Rahmen des Verbandstrainingslagers des Deutschen Ho Sin Do Verbandes der eigentlichen Prüfung unterziehen. Alle zeigten saubere Techniken und Konzentration. Serhat musste von 7. Kup bis 4. Kup das komplette Programm mitgehen, die enorme körperliche Anstrengung steckte er aber gut weg.

Bild KP15-06 (2):

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

Abt.-Leiter und Prüfer Dr. Rudolf A. Weck (2. Dan), Jakob Kistenbrügge (7. Kup), Dennis Schwalb (8. Kup), Peter Melchior (8. Kup), Tugba Tas (2. Kup), Kevin Hartung (2. Kup), Serhat Yüksel (5. Kup), vordere Reihe v.l.): Luca Philipp (7. Kup), Christian Stahl (7. Kup) und Silas Klingspor (8. Kup).

Bild KP15-06 (10):

Serhat Yüksel (5. Kup) links mit Partner Jakob Kistenbrügge (7. Kup): Schnelligkeit und erfolgreicher Bruchtest mit gedrehtem Fußtritt.

Bild KP15-06 (8):

Serhat Yüksel (5. Kup) links mit Partner Jakob Kistenbrügge (7. Kup): Konsequente Abwehr – Handbefreiung mit Ellenbogen-Konter in die ungeschützte Seite.