

Ho Sin Do Vorbereitungslehrgang zum 1. DAN

Am Samstag fand in der Sinner Jahnhalle ein Lehrgang des Deutschen Ho Sin Do Verbandes zur Prüfungsvorbereitung auf den 1 DAN (Schwarzgurt) statt. Außerdem durften sich, demnächst zu prüfende Blaugurte, auf den nächsthöheren Gürtelgrad (2. Kup/Braun) vorbereiten

Ab 14 Uhr kamen die Sportler gemeinsam mit den Trainern Jürgen Pschibul (8. DAN), Dirk Kindl (5. DAN) aus Melsungen, Judith Kirsten (1. DAN) aus Sinn, sowie Hagen Treudt (1. Dan) aus Weyerbusch zusammen. Trainiert wurde bis 18:00 Uhr.

Neben Hyongs (traditioneller Formenlauf/ Kampf gegen imaginäre Gegner) wurden Selbstverteidigungstechniken, gesprungen Kicks und Drehkicks sowie für die DAN-Anwärter Kevin Hartung (1. Kup) aus Sinn und Henry Adorf (1. Kup) aus Weyerbusch, Techniken mit dem Katana (Langschwert) eingeübt und korrigiert.

U.a. wurde die Präzision, Geschwindigkeit und die korrekte Ausführung von Schwerttechniken mittels zu durchschneidenden Bambustrieben überprüft. Bambus ist ein durchaus diffiziles Material für solche Übungen, da er durch seinen hohen Silizium-Anteil im pflanzlichen Gewebe relativ hart ist.

Am Abend waren die Trainer mit den Leistungen der Schülergrade sehr zufrieden und man kam noch zum gemütlichen Zusammensein im Clubraum des TV-Jahn zusammen.

Am 18.- und 19. November findet dann das Verbandstrainingslager des Deutschen Ho Sin Do Verbandes in Sinn, zusammen mit der Gürtelprüfung für die Schülergrade und dem theoretischen Teil der Prüfung zum 1. DAN statt. Die praktische DAN-Prüfung wird dann am 2.- und 3. Dezember in Melsungen durchgeführt.

Bild 1:

Teilnehmergruppe mit Sinner Schülern (v.l.): Jürgen Pschibul (8. DAN), Judith Kirsten (1. DAN), 4.v.l. Serhat Yüksel, 7.v.l. Kevin Hartung, 8.v.l. Sabrina Klimowitsch, Hagen Treudt (1. Dan) und Dirk Kindl (5. DAN).

Bild 2: Kevin Hartung mit Schwerttechniken. Im Hintergrund Bambusstäbe für Schneidübungen mit dem Schwert.