

## **Ho Sin Do Trainingslager und Gürtelprüfung Erwachsene in Spangenberg – 4 Sinner Sportler erfolgreich**

Am vergangenen Wochenende fand das „Ho Sin Do Sommercamp“ Trainingslager des Deutschen Ho Sin Do Verbandes (DHV e.V.) im oberhessischen Spangenberg statt. Etwa 50 Sportler waren gekommen um die koreanische Kampfsportart zu trainieren und die Gürtelprüfungen zum nächsthöheren Rang zu absolvieren.

Die Ho Sin Do Abteilung des TV-Jahn aus Sinn war durch Kevin Hartung, Paul-Adam Merz, Kimberly Muth, Hüdanur Tas, Tugba Tas und Denise Theußen vertreten. Begleitet wurden die Sportler von Abteilungsleiter Rudolf A. Weck (2. Dan), Judith Weck (1. Dan) und vom Sinner Coach Petra Hermann-Weck.

Am Samstag fand zunächst ein vierstündiges Trainingslager statt. Durch die Anwesenheit vieler Danträger konnten die Ho Sin Do Schüler getrennt nach Schwierigkeitsgraden trainiert werden. Die Jugendlichen ab 14 Jahre und die Erwachsenen die sich zur Gürtelprüfung angemeldet hatten, wurden nochmals gezielt auf die Techniken für die jeweiligen Gürtelgrade trainiert

Am Abend ging es dann gemeinsam zur Grillfeier anlässlich des 30jährigen Bestehens des Spangenger Ho Sin Do Vereins. Natürlich kam der gesellige Teil nicht zu kurz.

Am Sonntagmorgen wurde nochmals trainiert und die Feinheiten abgeglichen bevor die eigentlichen Prüfungen begannen.

Den höchsten Gürtelgrad errang Denise Theußen, sie bestand die Prüfung zum 3. Kup (Blau).

Die Hürde zum 4. Kup (Grün) liegt ebenfalls schon sehr hoch. Diese Prüfung absolvierten Kevin Hartung, Paul-Adam Merz und Hüdanur Tas.

Am späten Nachmittag konnten die Sinner Sportler dann durch Günter Schäfer (7. Dan) und das anwesende Dan-Kollegium die Urkunden zur bestandenen Gürtelprüfung entgegennehmen bevor es auf den Heimweg ging. Nähere Infos unter [www.hosinndo.de](http://www.hosinndo.de)