

Kickbox-Semikontakt Trainingslager in Melsungen

Insgesamt 16 Kämpfer des Deutschen HO SIN DO Verbandes e.V. haben sich am 29. und 30. Januar für insgesamt acht Stunden getroffen um sich in diesem Trainingslager auf das turnierreiche Jahr vorzubereiten. Unter der Leitung von Leonid Schmidt (1. Dan aus Melsungen) waren Judith Weck und Denise Theußen von der Ho Sin Do Abteilung des TV-Jahn aus Sinn wieder mit von der Partie.

Am ersten Trainingstag wurde mit einem ausgiebigen Aufwärm- und Konditionsprogramm begonnen. Anschließend legten die Sportlerinnen und Sportler ein besonderes Augenmerk auf die Verbesserungen ihrer Kampftechniken. Im anschließenden Sparring konnten die Kämpfer ihr erworbenes Wissen ausprobieren und verfestigen. Zum Schluss erhielt jeder Sportler ein Feedback von Leonid Schmidt, welche Techniken am zweiten Trainingstag noch verbessert werden müssen. In den Pausen wurden die Sportler mit frischem Obst, Joghurt und Getränken gut versorgt.

Der zweite Tag begann für alle Sportler um 10:00 Uhr mit einem ausgiebigen Aufwärmtraining. Ebenso wie am ersten Tag galt es nun die Techniken weiterhin zu verbessern und zu erweitern. Während des Sparrings versuchten die Kämpfer die Techniken zu perfektionieren. Im Anschluss fanden erneut Trainingskämpfe im Wettkampfmodus statt. Deniz Kasper (1. Dan aus Melsungen) und Leonid Schmidt (1 Dan aus Melsungen) erteilten jedem Kämpfer nach seinem Kampf ein Feedback und Verbesserungsvorschläge.

Leonid Schmidt entließ die Ho Sin Do Sportler nach einem harten Trainingswochenende in ihre Heimatvereine mit dem Wunsch, dass das Erlernte konsequent im heimischen Training umgesetzt wird.

Judith Weck (1. Dan aus Sinn) und Leonid Schmidt trainierten im Anschluss an das Trainingslager noch Formen. Hier konnte Leonid Schmidt umgekehrt von Judith Weck profitieren und sich wertvolle Tipps geben lassen.

Alle teilnehmenden Kämpfer, Leonid Schmidt, Deniz Kasper, Rubin Dehyar, Ramin Dehyar, Leon Tasche, Franz Weiß, Jonas Jakob, Daniel Keilmann, Daniel Poslawski, Judith Weck, Denise Theußen, Alexander Mell, Fabian Kiltz, Martin Dinner, Silka Lutz und Swetlana Spuling hatten viel Spaß und freuen sich schon auf das nächste Kampftraining.