



Deutscher HO SIN DO Verband e.V.

Präsident: Deniz Kasper, Waltari-Bergmann- Straße 4, 36211 Alheim- Heinebach, Tel.: 05664/939918

2. Verbandstrainingslager mit Gürtelprüfungen 2016



40 Jahre HO SIN DO in Melsungen



Am 19. und 20. November 2016 in der Turnhalle der Gesamtschule
in Melsungen, Dreuxallee 28

Trainingslagerablauf

Samstag:

	<u>Halle</u>	
15.00 - 15.10 Uhr	Begrüßung und Vorstellung der Trainer	
15.10 – 15.45 Uhr	Gemeinsames Aufwärmen und Gymnastik Trainer: Haesong Choun, 7. DAN Hapkido	
15.45 – 16.00 Uhr	Pause	
	<u>Halle</u>	<u>Gymnastikraum</u>
16.00 - 17.00 Uhr	Kickboxen Kinder Trainer: Sven Kirsten Weltmeister im Kickboxen	Aikido mit Stock Erwachsene Trainer: Mirko Tunk 4. DAN Aikido
17.00 - 17.20 Uhr	Pause	
17.20 - 18.20 Uhr	Kickboxen Erwachsene Trainer: Sven Kirsten Weltmeister im Kickboxen	Aikido mit Stock Kinder Trainer: Mirko Tunk 4. DAN Aikido



ab 19.00 Uhr Jubiläumsfeier

im Schützenhaus in Melsungen, Schwarzenberger Weg 17



Sonntag:

Halle

10.00 - 10.30 Uhr

Gemeinsames Aufwärmen und Gymnastik

Trainer: Franz Weiß
2. DAN HO SIN DO

Halle

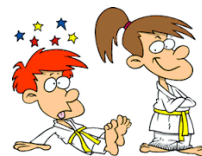
Gymnastikraum

10.30 - 12.00 Uhr

Prüfungsvorbereitung

Trainer: DAN-Träger
(wird noch eingeteilt)

Prüfungen 3. - 1. Kup



12.00 - 12.30 Uhr

Pause

ab 12.30 Uhr

Prüfungen 7. - 4. Kup

Prüfungen 3. - 1. Kup

Kosten:

Die Trainingslagergebühr beträgt **10,- € pro Person**

Übernachtung:

Es besteht die Möglichkeit, in der Halle zu übernachten. Luftmatratze und Schlafsack bitte mitbringen. Für ein Frühstück der Übernachtungsgäste wird gesorgt.

Anmeldung:

Die Vereinsverantwortlichen sollten bitte bis zum **12.11.** die Teilnehmerzahlen für die Feier sowie für das Frühstück bei Jürgen Pschibul, Tel.: 05662/5223, anmelden.

Verpflegung:

Essen und Trinken kann zu günstigen Preisen käuflich erworben werden!

Prüfungen:

Alle Prüflinge müssen bis **spätestens 12.11.2016** angemeldet sein. Für diese ist die Teilnahme am Trainingslager Pflicht.

Aus versicherungstechnischen Gründen dürfen nur noch Bretter beim Bruchtest vom Verband benutzt werden. Diese müssen vorher käuflich erworben werden.

Mitzubringen sind:

Wettkampfausrüstung
Besenstiel
Gute Laune

Anmerkungen:

Die Weißgurtkinder werden während der Kickboxstunde anders beschäftigt. Für Prüflinge ab 3. Kup besteht am Samstag die Möglichkeit, ein Prüfungsvorbereitungstraining zu absolvieren. Für alle anderen Schüler findet am Samstag kein Prüfungsvorbereitungstraining statt.

Mit freundlichen Grüßen

Deniz Kasper