

Nach der Winterfreizeit und dem Dan-Vorbereitungslehrgang stand nun unsere erste Gürtelprüfung 2024 auf dem Plan. Diese Prüfung war zugleich auch die Erste, welche nach der neuen Prüfungsordnung durchgeführt wurde. Im Vorfeld wurde oft darüber spekuliert und gemutmaß, dass es nun viel länger dauern würde. Um es vorwegzunehmen, dies ist nicht der Fall. Vielmehr war die Zeit insgesamt kürzer, aber die Prüfung an sich für die Teilnehmenden intensiver.

Doch der Reihe nach. Insgesamt durften 12 Sportler*innen an der Prüfung teilnehmen, von denen leider 3 kurzfristig ausfielen. Pünktlich 9.30 Uhr sollte die Prüfung am Samstag in der Halle des Gymnasiums beginnen. Da alle rechtzeitig da waren, gab es noch eine gemeinsame Aufwärmung durch unsere Abteilungsleiterin Carmen Richter. Ebenfalls mit dabei waren Kiara Grieger, Ian Penzel und Patryk Cwik, die sich auf die Landes-Danprüfung (LDP) Ende Juni vorbereiten. Auch einige Eltern und Geschwister waren gekommen, um zu sehen, was ihre Schützlinge bisher gelernt haben. Nach der Begrüßung durch den Prüfer René Richter ging es los. Zunächst mit den auch bisher üblichen Grundtechniken entsprechend der jeweiligen Graduierung. Während bei der ersten Gruppe, den Weiß/Gelb- und Gelbgurten hauptsächlich Einzeltechniken und einfache Kombinationen gekonnt werden mussten, waren es bei den höher graduierten schon schwierigere Techniken und Kombinationen. Die gezeigten Leistungen hierbei reichten von ausreichend bis sehr gut.

Weiter ging es nun mit dem Stepp-Sparring. Dies ist insofern neu in der Ordnung, als dass es diese Übung nur noch mit Partner*in gibt und in den verschiedensten Variationen zu zeigen ist. Zunächst begann die erste Gruppe mit den einfachen Stepp-Übungen auf der Linie. Es folgte dann die Ausführung in der „räumlichen“ Variante. Hier soll vor allem auch das Ausweichen zur Seite oder direkt nach vorn trainiert werden. Wichtig ist auch, dass alles in lockerer Kampfstellung und möglichst in allen vorgegebenen Stepp-Varianten ausgeführt wird. Dies gelang schon sehr gut und es war nun die zweite Gruppe an der Reihe. Die

Sportler*innen durften eine noch größere Anzahl an Stepps präsentieren. Neben Drehung, Slide-Stepp war auch der Miro-chagi Bestandteil der Übung. Zunächst auf der Linie und dann auch in der räumlichen Ausführung. Dies gelang zwar nicht allen gleich gut, aber insgesamt war der Prüfer mit den Leistungen zufrieden.

Während sich Kiara, Patryk und Ian die Schutzausrüstung anlegten, war nun wieder

Gruppe 1 an der Reihe, diesmal mit dem Prätzen-Sparring. Dies ist die Weiterführung des Stepp-Sparrings. Zusätzlich zum variablen Steppen muss nun noch die Prätze mit einem gezielten Kick getroffen werden. Zunächst war wieder auf der Linie der Paldung-chagi in den verschiedenen Varianten und im Vorwärts- sowie Rückwärtssteppen auszuführen. Dies gelang sehr gut, so dass sich die Technikvariation erhöhte und nun z.B. auch Kicks wie der Naery-, Sewo-an- und Sewo-bakkat-chagi zu zeigen waren. Für die Gruppe 2 kamen natürlich noch weitere Techniken dazu sowie die Ausführung in der räumlichen Variante. Auch diese Anforderungen wurden von den Sportler*innen sehr gut erfüllt.

Unsere drei potenziell Teilnehmenden an der LDP durften nun verschiedene Sparringsvarianten zeigen. Los ging es mit dem Situationsparring, bei dem die Abfolge bzw. Anzahl der Angriffe und Konter vorgegeben ist. Hier war noch ein wenig Luft nach oben, was vor allem die Vielfalt der Techniken betraf. Danach durfte noch im freien Sparring gezeigt werden, wie gut das Stepping und die Techniken in der Wettkampf-Stresssituation funktionieren. Unterdessen hatten sich die Sportler*innen ab den Gelbgurt auf die Präsentation ihrer Form vorbereitet.

Gürtelprüfung am 20.04.2024



Diese durften sie nun entsprechende präsentieren. Till, Julian und Leila begannen mit der Taeguk-il-chang, es folgten Eddy und Levi mit der I-chang und Lena mit der Sam-chang. Die beste Form lief hier Leila, da sie die Techniken nicht nur korrekt, sondern auch entsprechend kraftvoll ausführte. Natürlich durften auch die drei Rot- und



Rot/Schwarz-Gurte ihre Prüfungsform präsentieren und erhielten im Nachgang ein Feedback zur weiteren Verbesserung.

Jetzt folgte der Wahlpflichtbereich. Hier wurde vom Verein der Ein-Schrittkampf (Hanbon Kyorugi) festgelegt. Wie bei allen bisherigen Prüfungsbereichen, ging es auch hier zunächst mit dem einfachen Ausweichen und einer Kontertechnik los. Dies steigerte sich entsprechend der Graduierung bis zu Doppel-, Dreh- und Sprungtechniken. Neben dem schnellen und sicheren Ausweichen war natürlich die korrekte Technikausführung möglichst kurzem Abstand zum/zur Partner*in ein Hauptschwerpunkt dieser Übung. Dies gelang unterschiedlich gut, aber bei allen mindestens zufriedenstellend. Es folgte nun die Fallschule, die zu Prüfungen obligatorisch ist, da diese sowohl in Alltagssituationen als auch im Wettkampf wichtig ist. Entsprechend der Graduierung war der Prüfer mit dem gezeigten sehr zufrieden.



Den Abschluss der Prüfung bildete die Abfrage der theoretischen Kenntnisse rund um den Taekwondo-Sport. Da es vom Landesverband einen entsprechenden „Fragen-Katalog“ gibt, konnten alle die jeweils gestellten Fragen richtig beantworten.

Nun hieß es für die Teilnehmenden gespannt darauf warten, was der Prüfer auf seiner Liste notiert hatte und um für alle eine Urkunde dabei war. Nach kurzer Zeit des Wartens wurde um Aufstellung gebeten und nach einem Feedback

durch den Prüfer wurden die Urkunden und Gürtel übergeben. Da niemand ohne Urkunde blieb, hatten alle die Prüfung bestanden. Nach dem obligatorischen Gruppenfoto wurden alle in das Wochenende verabschiedet, mit dem Hinweis, nach der

Prüfung ist vor der Prüfung.

Von uns noch einmal herzlichen Glückwunsch allen zur neuen Graduierung.

Folgende Graduierungen wurden erreicht:

Gelb – Enie Schwichtenberg, Nelly Götze und Jakob Schaffer

Gelb/Grün – Leila Niebler, Till Junge und Julian Hoyer

Grün – Levi Müller und Eddy Fröhlich

Grün/Blau– Lena Kaufmann

Taekwondo Team Weida

