

Gürtelprüfung am 24. 10. 2020

Eigentlich war sie bereits für Ende März geplant, unsere erste Gürtelprüfung im Jahr 2020. Leider machte uns die Corona-Pandemie einen Strich durch die Rechnung, denn von Ende März bis Anfang Juni ruhte der komplette Trainingsbetrieb. Danach konnten wir zunächst mit einem Training in der Woche beginnen. Dabei durften weder Partner- noch Kontaktübungen ausgeführt werden. Eine sinnvolle Prüfungsvorbereitung war so nicht möglich.

Nach den Ferien wurde es besser, denn wir konnten wieder unsere drei Trainingstage in der Woche nutzen und auch die Partner- und Wettkampfübungen waren wieder möglich. Also beschloss die Abteilungsleitung, die März-Prüfung im Oktober nachzuholen.

Am 24.10. war es dann soweit. Die Prüfungsaspiranten waren alle sehr rechtzeitig in der Halle des Gymnasiums erschienen, so dass es pünktlich 9.30 Uhr losgehen konnte. Nach der Begrüßung durch den Prüfer René Richter und ein paar Worten zum geplanten Ablauf, ging es dann auch gleich mit der Überprüfung der Grundtechniken los. Im sogenannten „Bahnenlaufen“ mussten sowohl Einzel- als auch Kombinationstechniken gezeigt werden. Beginnen durften die Gelb-, Gelbgrün- und Grüngurte. Entsprechend der Prüfungsordnung (PO) waren die Techniken zunächst noch relativ einfach, wurden aber zunehmend schwieriger, vor allem, als dann die Gelb- und Gelbgrüngurte von den Blau- und Blaurotgurten abgelöst wurden. Auch die Kombinationen wurden umfangreicher. Insgesamt

waren die Leistungen recht ordentlich, jedoch stach Patryk Cwik noch durch seinen beständigen und lautstarken Kampfschrei hervor.

Nun durften die Prüflinge zeigen, wie sicher sie den Ablauf ihrer jeweiligen Form (Poomsae) beherrschen. Das sogenannte Diagramm hatten alle Sportler*innen entsprechend ihrer Form gut verinnerlicht, lediglich an den Ausführungen der

Techniken müssen einige noch „feilen“. Gern darf es beim nächsten Mal auch noch kraftvoller sein.

Der Prüfungsliste folgend war nun der Schrittkampf, auch Hanbon-Kyorugi genannt, zu zeigen. Hier

sollten die ausgeführten Techniken ebenfalls korrekt und kraftvoll ausgeführt werden. Dies wird in diesem Prüfungsbereich noch dadurch erschwert, dass der Abstand zum Partner möglichst gering sein soll. Ein punktgenaues

Abstoppen der Techniken ist also elementar. Die gezeigten Leistungen genügten den Anforderungen der Prüfungsordnung. Die nun folgenden Bereiche

Steppschule, Pratzenübung und Freikampf wurden diesmal anders geprüft als bisher üblich. Zunächst durften alle Prüflinge eine Kampfweste und Unterarmschützer anlegen. Danach waren zusammen mit dem Prüfungspartner die verschiedensten Steppvarianten zu zeigen und dies immer unter Berücksichtigung eines gleichbleibenden Abstandes zum jeweiligen Partner. Im Verlauf der Übungen wurden Kicks und das entsprechende Ausweichen mit „eingebaut“. Dies funktionierte bei allen recht problemlos. Also ging es dann weiter mit Koordinationsübungen. Hier durften Step- und Kicktechniken unter Einbeziehung einer Minihürde gezeigt werden. Auch das gelang den meisten Prüflingen sehr gut, so dass die Hürde gegen einen „Reifen“ ausgetauscht werden konnte und weitere Übungen zu zeigen waren. Doch damit war es noch lange nicht genug, denn als die Reifen zur Seite gelegt waren, ging es mit Reaktionsübungen auf die Weste weiter. Der Abschluss des Bereiches „Freikampf“ war das sogenannte Pratzen-Sparring. Auch hier ist gutes Steppen und punktgenaues Treffen sehr wichtig.

Nach dem wohl anstrengendsten Teil der Prüfung, durfte zwar eine kurze Pause gemacht werden, aber die Weste blieb an. Den Grund dafür erfuhren die Sportler*innen dann vom Prüfer. Dieser wollte sehen, wie mittels Taekwondo-spezifischer Kick- bzw. Trittschläge Angriffe aus verschiedenen Distanzen abgewehrt werden können. Der ein oder andere tat sich hierbei schwer damit, die Distanz richtig einzuschätzen.

Da ist bis zur nächsten Prüfung noch „Luft nach



oben“. Nun durften die Westen endlich abgelegt werden, denn es folgte die Fallschule. Diese wurde von allen sehr gut absolviert.

Nachdem der Bereich Selbstverteidigung absolviert war, durften sich Alina und Odin auf ihre Bruchtests vorbereiten. Unterdessen bat der Prüfer die Sportler*innen vom Gelb- bis zum Grüngurt zum „Wissenstest“ rund um das Taekwondo. Zu beantworten waren Fragen zur Sportart allgemein, zu einzelnen Fuß- und Handtechniken, welche gezeigt und koreanisch benannt werden mussten, auch Wettkampffregeln sollten

gewusst werden. Diese theoretische Überprüfung konnten alle mit Bravour meistern. Dann wurde

es still in der Halle, da nun Odin mit seinen Bruchtests an der Reihe war. Beim Naeryo-Chagi brauchte es einen zweiten Versuch, hingegen brach das Brett beim Handkantenschlag sofort. Alina wollte dem nicht nachstehen. Sie begann allerdings mit der Handtechnik, ein Palkup-chigi sollte es sein. Das Brett hatte keine Chance und brach gleich beim ersten Versuch. Dem zweiten Brett erging es beim Dwit-chagi nicht besser.

Abschließend durften die Prüflinge bis zum Blaurotgurt noch ihr theoretisches Wissen



loswerden. Jetzt hieß es, noch ein paar Minuten geduldig warten, bis dann zur Aufstellung gebeten wurde. Als die Urkunden ausgegeben waren, sah man nur freudige Gesichter, denn alle hatten bestanden.

Folgende neue Graduierungen wurden erreicht:

7.Kup (gelb/grün): Sydney Jahn, Til Winkler, Sebastian Loch und Michael Nguyen Tran

6.Kup (grün): Ian Penzel

5.Kup (grün/blau): Jocelyn Bordon, Kiara Grieger, Helena Loch, Julius Krödel und Patryk Cwik

3.Kup (blau/rot): Odin Penzel

2.Kup (rot): Alina Goldhan.

Taekwondo Team Weida

