

Da wir mit dem Trainingsbetrieb, anders als im vergangenen Jahr, keine „Corona-Zwangspause“ machen mussten, konnte die erste Gürtelprüfung des Jahres diesmal bereits im April stattfinden. Teilnehmen durften diejenigen Sportler*innen, die in steter Beständigkeit zum Training anwesend waren.

So fanden sich am Samstag, den 09. April, zwölf kleine und große Sportler*innen in der Halle des Dörfel-Gymnasiums ein, um eine neue Graduierung zu erlangen. Nahezu jede Graduierung war vertreten. Diese reichten von den „Weißgurten“ Eddy Fröhlich und Elias Voigtmann, für die es die erste Gürtelprüfung war, bis hin zu den „Rotgurten“, die die Vorstufe zur Danprüfung erklimmen wollten.

Damit es gleich nach der Begrüßung durch den Prüfer René Richter losgehen konnte, sorgte

Rico Richter vorher für die entsprechende Aufwärmung. Da es keine Einschränkungen mehr gab, konnte die Prüfung so wie immer erfolgen.

Los ging es mit den Grundtechniken. Da, wie schon erwähnt, auch Prüfungsneulinge dabei waren, assistierte Emily Buchholz dem Prüfer, indem sie die geforderten Techniken jeweils kurz vorzeigte. Waren es im Anfängerbereich noch einzelne, relativ einfache Hand- und Fußtechniken, wurde es mit steigender Graduierung immer schwieriger und es wurde auch nicht mehr von Emily vorgezeigt. Die Blau- und Rotgurte durften ihr Können dann bei den anspruchsvollen Kombinationen beweisen, welche unter anderem auch aus Sprung- und Drehtechniken bestanden. Insgesamt waren die Leistungen für die angestrebten Graduierungen mehr als ausreichend. Besonders hervorgetan hat sich Sophie Buchholz, die die Kicks nicht nur akkurat, sondern auch noch kraftvoll und weit höher als gefordert ausführte.

Ab der Prüfung zum 7. Kup (gelb-grün) muss laut Prüfungsordnung eine Form, die sogenannte Taeguk gelaufen werden. Während sich der entsprechende Personenkreis darauf vorbereitete, wurde vom Prüfer die „Steppschule“ abgefragt. Hier konnten die

Gürtelprüfung am 09. 04. 2022

Teilnehmenden einmal mehr ihr bisher erworbenes Können unter Beweis stellen. Diese Stepps sind sozusagen die Vorstufe zum Wettkampf, weil damit die variable Distanzarbeit im Kampf

geschult werden soll. Zwar fehlte es bei dem / der ein- oder anderen noch an der Lockerheit, jedoch reichten die Leistungen für ein „Ja“ in der Prüfungsliste.

Nun hieß es volle Konzentration, um ja keinen „Diagramm- oder Technikfehler“ beim Laufen der Form zu machen. Anders als sonst, begannen die hohen Graduierungen mit der betreffenden Taeguk. Es kam natürlich darauf an, neben dem Einhalten der vorgegebenen Schritt- und Technikabfolgen, die Hand- und Fußtechniken kraftvoll mit der entsprechenden „Endpunkt-Spannung“ auszuführen und dabei dennoch locker zu bleiben. Neben Sophie hinterließ auch Jocelyn Bordon hier einen sehr guten Eindruck beim Prüfer.

Während sich ein Teil der Teilnehmenden die Schutzausrüstung anlegte, war für die Anderen das Pratzenkicken angesagt. Es mussten verschiedene Kicks und auch Handtechniken gezeigt werden, natürlich immer jeweils links und rechts sowie teilweise mit Stepptechniken davor. Diesen Teil der Prüfung absolvierten alle ohne Probleme. Emily unterstützte hier wieder als Pratzenhalterin.

Es folgte nun der Wettkampfteil, bei dem zunächst im freien Sparring zu zeigen war, welche Techniken beherrscht werden und dass damit auch die Weste der Gegner*in getroffen wird. Danach waren Aufgabenstellungen zu erfüllen, nach dem Prinzip 1:1, 2:1 und 1:1:1, dabei steht die erste Zahl für den Angriff und die zweite

für den Konter. Diesen Teil der Prüfung absolvierten alle sehr ordentlich, wobei hier noch ein wenig mehr an Variabilität schön gewesen wäre. Die Schutzausrüstung durfte jedoch noch nicht komplett abgelegt werden, denn zur anschließenden Selbstverteidigung sollten die Teilnehmer*innen die Verteidigungstechniken so ausführen, dass diese auch funktionieren. Dafür war ein Kontakt unvermeidlich und die Hemmungen, eine Technik „durchzuziehen“ waren mit Schutzausrüstung wesentlich niedriger.



Besonderes Augenmerk wurde auf die Verwendung taekwondospezifischer Techniken, also Tritte und Faustschläge, gelegt. Danach durfte die Schutzausrüstung abgelegt werden, da nun noch die Fallschule zu zeigen war. Hier waren dann auch wieder die unteren Graduierungen mit dabei. Die Ausführung der Falltechniken war bei allen gut bis sehr gut.

Als die Selbstverteidigung mit der Fallschule dann abgeschlossen war, ging es mit dem Ein-Schritt-Kampf, im koreanischen auch Hanbon Kyorugi genannt, weiter. Eine möglichst korrekte Ausführung der meist traditionellen Techniken soll dabei das Ziel sein, wobei auch noch darauf zu achten ist, dass die Kontertechniken im möglichst geringen Abstand zur/zum „Angreifenden“ erfolgen. Während im unteren Gürtelgrad-Bereich die volle Konzentration auf dem schnellen und richtigen Ausweichen lag, sollten die Fortgeschrittenen auch Kombinationen mit Doppel-, Dreh- und Sprungtechniken zeigen. Insgesamt war der Prüfer mit dem Dargebotenen recht zufrieden. Die Abstände waren zumeist in Ordnung, an der Ausführung einiger Techniken kann noch gearbeitet werden.

Noch zwei Prüfungsbestandteile waren übriggeblieben. Ab der Prüfung zum 4. Kup (blau) ist ein Bruchtest, auf Fichtenholzbretter 30 x 30 cm zu absolvieren. Die Brettstärke richtet sich nach Alter und Geschlecht. Während sich der betreffende Personenkreis auf die knifflige Aufgabe „mental einstimmt“, durften sich diejenigen, die es nicht betraf, den Fragen des Prüfers rund um das Taekwondo stellen. Das Wissen zum Taekwondo allgemein, den Techniken sowie den Wettkampfgeln war mehr als ausreichend, um die gestellten Fragen beantworten zu können.

Doch dann wurde es still, volle Konzentration war gefragt, schließlich macht man nicht jeden Tag einen Bruchtest und es ist schon ein Unterschied, ob man auf eine Pratze kickt oder ein Brett zertreten soll. Als Bretthalter standen Sebastian Loch und Rico bereit. Von insgesamt 11 Brettern konnten die Prüflinge 8 in mindestens 2 Teile zerlegen. Hauptproblem war hierbei, dass die Technik genau auf das Brett ausgeführt



wurde. Jedoch muss beim Bruchtest ein Punkt hinter dem Brett anvisiert werden, damit das Brett auch bricht. Bevor der Prüfer die Ergebnisse auswerten und hoffentlich alle Urkunden schreiben konnte, musste natürlich auch die „Bruchtest-Gruppe“ noch den Theorieteil absolvieren. Hier konnte vor allem Ian Penzel mit umfangreichem Wissen glänzen. Dann war es

soweit, es wurde um Aufstellung gebeten und der Prüfer gab nach einer kurzen Auswertung die Urkunden an die Prüflinge aus. Als Prüfungsbeste

an diesem Tag wurde Sophie Buchholz benannt. Da zum Schluss Jede*r stolz die Kup-Urkunde in der Hand hielt, bedeutete dies, alle hatten bestanden.



Wir gratulieren hiermit noch einmal

folgenden Sportler*innen zur neuen Graduierung:

9. Kup (weiß-gelb) – Eddy Fröhlich und Elias-Iven Voigtmann
8. Kup (gelb) – Lilly Prasse
7. Kup (gelb-grün) – Linnea Hartmann und Felix Clemens
5. Kup (grün-blau) – Sebastian Loch
4. Kup (grün-blau) – Ian Penzel
3. Kup (blau) – Kiara Grieger, Jocelyn Bordon und Patryk Cwik
1. Kup (rot) – Sophie Buchholz und Odin Penzel

Ein Dankeschön auch an unsere Abteilungsleiterin Carmen Richter, die für die Videoaufzeichnungen zuständig war und an Jasmin Richter, die einige tolle Schnappschüsse von der Prüfung machte.

Taekwondo Team Weida

