

Wie in jedem Jahr führte die TUT in Vorbereitung auf die anstehende Landeskup – und Danprüfung einen entsprechenden Vorbereitungslehrgang (DVL) durch. Ziel des Lehrganges ist es, den potentiellen Prüfungsteilnehmer*innen ein Feedback zum aktuellen Leistungsstand und zur gezielten Vorbereitung auf den Prüfungstag zu geben. Damit auch genügend Zeit bleibt, wird der DVL mindestens 6 Wochen vor der Prüfung durchgeführt. Da die Prüfung am 03. Juni stattfinden soll, wurde als Termin für den DVL der 15. April festgelegt. Als Austragungsort wurde in diesem Jahr Hildburghausen gewählt. Waren es im vergangenen Jahr nur spärliche 3 Prüfungsaspirant*innen aus 2 Vereinen, konnten an dem Samstag 10 Sportler*innen aus 4 Vereinen gezählt werden sowie eine Prüferin, die zur Weiterbildung gekommen war. Aus unserer Abteilung waren Kiara Grieger, Jocelyn Bordon und Patryk Cwik dabei. Die Lehrgangsleitung übernahm wie immer der Landesprüfungsreferent Frank Huss. Als Referent war unser Trainer René Richter vor Ort, der auch Teil der Prüfungskommission sein wird.

Begonnen wurde der Lehrgangstag mit der „Theorie“.

Der Prüfungsreferent erläuterte den Anwesenden die wichtigsten Punkte der Prüfungsordnung und was im Zusammenhang mit der Prüfung noch alles zu beachten ist. Danach durften sich alle individuell aufwärmen, um dann in den praktischen Teil zu starten. Begonnen wurde mit den 10 Technikkombinationen aus dem Grundschulbereich. Hierbei wurde erläutert, worauf besonders zu achten ist. Die Sportler*innen erhielten immer gleich direktes Feedback zu den gezeigten Techniken.



Danvorbereitungslehrgang der TUT am 15.04.2023 in Hildburghausen

Nach diesem anstrengenden Part ging es mit dem Formenlauf weiter. Es wurde in 2 Gruppen aufgeteilt, die Dananwärter*innen bekamen den Input von René Richter, während die Aspirant*innen auf den 1. Kup von Frank Huss die entsprechenden Hinweise erhielten. Auch hier wurde natürlich auf die Details geachtet. Danach ging es erst einmal in die verdiente Mittagspause, die allerdings aufgrund der fortgeschrittenen Zeit nur 20 Minuten dauern sollte.

Es folgte nun der Einschnitt-Kampf. Da niemand der Anwesenden diese Übung zur Prüfung wettkampforientiert ausführen wollte, konnte ausschließlich auf die wichtigen Punkte zur formenorientierten Ausführung eingegangen werden. Die Paarungen wurden so gewählt, dass die Partner*innen nicht aus demselben Verein kamen und es wurde durchgewechselt. Damit sollte auch die Prüfungssituation simuliert werden, dass eine Partnerin oder ein Partner

frei zugelost werden. Es waren durchaus interessante, kreative Techniken zu sehen, jedoch musste hin und wieder darauf hingewiesen werden, dass weniger manchmal mehr ist.

Aufgrund der ausführlichen Abhandlung der bisherigen Bereiche und der Tatsache, dass noch drei weitere Bereiche anstanden, wurde der Part Freikampf nur kurz theoretisch abgehandelt, um dann gleich in den Bereich Selbstverteidigung einzutauchen. Es wurden Techniken zu den verschiedenen Angriffsarten bzw. Distanzen als Anregung gezeigt, um darzulegen, worauf zu achten ist, vor allem bei den Angriffen mit Stock und Messer. Den Abschluss des dann doch langen Lehrgangstages bildete die Disziplin Bruchtest. Die Durchführung erfolgte zwar nur auf Schlagpolster, dennoch war erkennbar, ob die Techniken funktioniert hätten oder nicht.

Mit ein wenig Zeitüberschreitung beendete der Prüfungsreferent den DVL und wünschte allen eine gute Heimreise sowie Vorbereitung auf den 03. Juni. Ein Dank an auch an Jeannette Huss, die zwar zur Weiterbildung vor Ort war, aber in ihrer Eigenschaft als DTU-Prüferin ebenfalls Tipps und Hinweise an die Sportler*innen weitergab.

Taekwondo Team Weida