

Trotz oder gerade wegen der langen Pause, die uns die Pandemie „aufgezwungen“ hatte, war die Trainingsbeteiligung von Anfang an erfreulich hoch. Vor allem diejenigen, die auch schon vor der langen Pause sehr regelmäßig am Training teilgenommen haben, taten dies jetzt ebenso. Da unser Trainer den Leistungsstand bei einigen als sehr gut einschätzte, sollte für diese Sportler*innen noch vor der Ferienzeit eine Gürtelprüfung stattfinden. Am 17. Juli war es dann so weit. Insgesamt 10 kleine und große Sportler*innen durften letztendlich daran teilnehmen.

Pünktlich 9.00 Uhr ging es in der Halle des Dörrfel-Gymnasiums los, nachdem der Prüfer René Richter mit ein paar einleitenden Worten die Prüfung eröffnet hatte. Es wurde nahezu das komplette Prüfungsprogramm abgefragt, was jedoch aufgrund der gegebenen Situation etwas angepasst werden musste.

Beim ersten Bestandteil der Prüfung, es waren Hand- und Fußtechniken, die sogenannten Grundschultechniken zu zeigen, gab es keine größeren Probleme. Entsprechend der angestrebten Graduierung hatten diese Techniken verschiedene Schwierigkeitsstufen. So mussten auf „weiß-gelb“ lediglich Einzeltechniken gezeigt werden, während es auf „rot“ durchaus

Gürtelprüfung am 17. 07. 2021

bewerten. Weiter ging es dann mit der Step-Schule, wo bestimmte, taekwondospezifische Schrittfolgen gezeigt werden müssen. Auch dieser Prüfungsbestandteil wurde ganz gut gemeistert, wenngleich der / die ein oder andere noch etwas lockerer und damit schneller hätte sein können. Beim anschließenden Kicken auf die Pratte wurde die Zielgenauigkeit überprüft.

Die Prüflinge konnten hierbei ihr Potential beim Ausführen einzelner Kicks mit und ohne Ansteppen zeigen. Es gab kaum etwas auszusetzen, vielmehr taten sich einige durch eine besondere Präzision und Tritthärte hervor.

Dann wurde es wieder ruhiger in der Halle, denn der Formenlauf war an der Reihe. Hierbei muss entsprechend der Graduierung ein festgelegtes Bewegungsdiagramm mit vorgegebenen Technikkombinationen präsentiert werden. Ziel ist es dabei, die Techniken exakt, mit entsprechender Geschwindigkeit und deutlich erkennbarem Endpunkt auszuführen. Auch dies gelang allen ganz ordentlich, wobei hier die Präsentation von Sophie Buchholz hervorzuheben ist.

Nachdem auch die Freikampfübungen sowie die Fallschule erledigt waren, wurde es ganz besonders still, denn nun waren die Bruchtestes an der Reihe. Dieser ist ab der Prüfung zum Blaugurt Bestandteil des Programms. Für vier Sportler*innen war es der erste Bruchtest und entsprechend aufgeregt waren alle. Doch letztendlich konnten alle Bretter, bis auf eines, zu „Kleinholz“ verarbeitet werden.

Als letzten Teil der Prüfung, der Abfrage der theoretischen Kenntnisse zum Taekwondo, durften sich alle Prüfungsteilnehmer*innen den Fragen des Prüfers stellen. Da keine Frage unbeantwortet blieb, hatten auch hier alle den notwendigen Kenntnisstand bewiesen. Nun wurde es noch einmal spannend, da der Prüfer die Leistungen in den einzelnen Disziplinen zu einem jeweiligen

Gesamtergebnis zusammenfasste, um dann die Ergebnisse für die einzelnen Sportler*innen bekannt zu geben. Da niemand ohne die ersehnte Urkunde für den neuen Gürtelgrad blieb, hatten alle

bestanden.

Wir gratulieren hiermit noch einmal folgenden Sportler*innen zur neuen Graduierung:

- 9. Kup (weiß-gelb) – Lilly Seidel und Lilly Prasse
- 6. Kup (grün) – Sebastian Loch
- 5. Kup (grün-blau) – Ian Penzel
- 4. Kup (blau) – Kiara Grieger, Jocelyn Bordon, Patryk Cwik und Julius Krödel
- 2. Kup (rot) – Sophie Buchholz und Odin Penzel

Taekwondo Team Weida



anspruchsvolle Kombinationen waren. Letztendlich konnten alle die, für die angestrebte Graduierung notwendige Leistung abrufen.

Beim sich direkt anschließenden Ein-Schritt-Kampf, dem Hanbon Kyorugi, lag das Hauptaugenmerk ebenfalls auf der korrekten und kraftvollen Ausführung. Zusätzlich müssen die Abwehr- und Kontertechniken hierbei mit möglichst geringem Abstand zur/zum „Angreifenden“ erfolgen. Während im unteren Gürtelgrad-Bereich die volle Konzentration auf dem schnellen und richtigen Ausweichen lag, sollten die Fortgeschrittenen möglichst Kombinationen mit Doppel-, Dreh- und Sprungtechniken zeigen. Insgesamt konnte der Prüfer hier solide Leistungen

