

Gürtelprüfung am 07.06.2025

Aufgrund unserer stabil hohen Mitgliederzahlen sind mittlerweile 3 Gürtelprüfungen im Jahr zur Normalität geworden. Ebenso normal ist es, dass die Kupprüfung vor den Sommerferien auch gleichzeitig von unseren Teilnehmenden an der danach stattfindenden Landeskup- und Danprüfung (LDP) als „Generalprobe“ genutzt wird. In diesem Jahr war Zahl der Sportler/innen zu dieser Prüfung recht überschaubar. Einige Sportler/innen, die hätten teilnehmen dürfen, trauten sich noch nicht, andere waren leider krankheitsbedingt verhindert. So nahmen am Samstag, den 07. Juni „nur“ acht Prüfungswillige pünktlich 9.30 Uhr Aufstellung in der Halle des Dörffel-Gymnasiums. Unser Prüfer René Richter richtete noch ein paar Worte an die Anwesenden und dann konnte es losgehen.

Damit es keinen „Kaltstart“ gab, hatte Odin Penzel zuvor dafür gesorgt, dass sich alle gut aufgewärmt hatten. Begonnen wurde wie üblich mit den Grundtechniken, die Patryk Cwik entsprechend vorzeigte. Da es für 4 Sportler/in die erste Prüfung war, hielt sich der Schwierigkeitsgrad in Grenzen. Es sollten jeweils Einzeltechniken gekonnt werden, wie zum Beispiel Armblocke, Fauststöße oder der Vorwärtsfußtritt. Für die höher graduierten Sportler/innen waren die Techniken dann schon komplexer, da diese in verschiedenen Kombinationen auszuführen waren. Natürlich mussten beide Gruppen die Techniken jeweils im Vorwärts- und auch im Rückwärtslaufen können. Dies funktionierte entsprechend der Graduierungen recht gut. Vor allem Linnea Hartmann, Til Winkler und Ian Penzel hatten ein umfangreiches Programm zu bewältigen, so wie es am 14. Juni zur LDP auch sein wird.

Danach waren wieder die „Neulinge“ an der Reihe. Jetzt hieß es „Steppsparring mit Partner/in“ bei dem es vor allem darauf ankam, sich schnell, variabel und möglichst immer mit richtiger Distanz zu bewegen. Das sowohl auf der Linie als auch „räumlich“, also genau so, wie es im Kampf auf der Fläche üblich ist. Hier konnten alle entsprechend der angestrebten Graduierung überzeugen, was nicht verwunderte, da dies regelmäßiger Bestandteil des Trainings ist. Danach wurde es ruhiger, denn der Formenlauf stand an. Ab der Prüfung zum 7. Kup (gelbgrün) sind die Taeguk-Poomsae Bestandteil der Gürtelprüfung.

Nelly präsentierte ihre Form für ihr Alter und die Graduierung sehr



gut. Die Techniken waren kraftvoll, korrekt ausgeführt und die Fußstellungen so wie sie sein sollen. Auch die anderen

„Formenläufer“ zeigten keine Unsicherheit im Ablauf, lediglich bei den Technikausführungen war noch Luft nach oben.

Anschließend wurde es wieder ein wenig „lauter“ in der Halle, denn es ging mit dem Pratzensparring weiter. Dies ist sozusagen die Steigerungsform des Steppings. Je nach Graduierung musste dies auf der Linie oder räumlich gekonnt werden. Neben dem variablen Stepping war Reaktion und Zielgenauigkeit gefragt, denn es mussten sowohl

„Schläge mit den Prätzen“ abgewehrt werden, als auch schnell gekickt werden, wenn diese als Ziel angeboten wurden. Auch hier machten alle ihre Sache sehr gut, so dass es dann gleich mit dem Einschritt-Kampf (Hanbon-kyorugi) weitergehen konnte. Hier

war es im Gegensatz zur vorherigen Übung das Ziel, den/die Partner/in nicht zu treffen. Auf Angriffe mit Faust und Fuß musste schnell und sicher ausgewichen werden, um dann mit Hand- oder Fußtechniken zu kontern. Diese sollten eben die Partner/in nicht treffen, sondern mit möglichst geringem Abstand vor dem Ziel gestoppt werden. Das Gezeigte entsprach dem, was der Prüfer sehen wollte.

Es folgte nun die obligatorische Fallschule, unabhängig von den Graduierungen, denn richtig fallen zu können ist elementar, nicht nur beim Ausüben unseres Taekwondo-Sports. Deshalb sollten die verschiedenen Varianten des richtigen Fallens auch auf beiden Seiten beherrscht werden. Als dies geschafft war, wurden die Teilnehmenden an den Prüfertisch gebeten und durften zahlreiche Fragen rund um das Taekwondo beantworten. Den Abschluss bildete jedoch der Bruchtest, den Linnea, Til und Ian noch einmal testweise aufbauten und durchführten.

Dann endlich war es soweit, es wurde um Aufstellung gebeten und die Urkunden überreicht. Da schließlich alle eine überreicht bekamen, hatten alle bestanden. Herzlichen Glückwunsch noch einmal zu folgender neuen Graduierung:

Weiß-Gelbgurt – Gule Khelo, Leon Schürer und Siegmara Strobel;

Gelb-Grüngurt – Jan Cwik;
Grüngurt – Nelly Götze

Vielen Dank auch für die Unterstützung bei der Durchführung der Prüfung an Sophie Buchholz (die wieder zahlreiche schöne Schnappschüsse machte), Odin Penzel und Patryk Cwik.



Taekwondo Team Weida