

Zum Ende des Jahres war noch eine dritte Gürtelprüfung geplant, da relativ viele

Gürtelprüfung am 03.12.2022

Sportler*innen

unserer Abteilung aufgrund sehr regelmäßiger Trainingsteilnahme dafür in Frage kamen.

Diese Prüfung fand direkt im Anschluss an die Danprüfung der TUT statt, welche ebenfalls am 03. Dezember in der Turnhalle des Dörfel-Gymnasiums durchgeführt wurde. Der geplante Start verzögerte sich dadurch ein wenig, so dass es kurz nach 10.45 Uhr losgehen konnte.

Neben unseren 16 Sportler*innen waren auch 6 Sportler*innen aus Ronneburg dabei. Anders als sonst, waren es bei dieser zahlenmäßig großen Prüfung statt einem, diesmal 2 Prüfer. Da Sebastian Winter und René Richter zuvor bei der Danprüfung schon als Prüfer im Einsatz waren, konnten sie quasi gleich am Prüfertisch sitzen bleiben. Die Halle war gut gefüllt, da auch viele Eltern gekommen waren, um ihren Sprösslingen die Daumen zu drücken.

Zur Begrüßung der Sportler*innen sowie deren interessierten Eltern mussten die Beiden natürlich noch einmal aufstehen. Da Einige dabei waren, für die es die erste Gürtelprüfung war, gaben die Prüfer noch ein paar Erläuterungen zum Ablauf. Dann konnte es endlich losgehen.

Zunächst waren die Weiß- und Weiß/Gelb-Gurte an der Reihe. Sie durften verschiedene Einzeltechniken ausführen, die jeweils von Kerstin Schlesier (Ronneburg) vorgezeigt wurden. Das klappte nach kleinen Startschwierigkeiten ganz ordentlich. Weiter ging es dann nacheinander mit den entsprechend höheren Gürtelgraden. Hier wurden die Techniken natürlich nicht mehr vorgezeigt und es mussten auch Kombinationen gekonnt werden. Je höher der Gurtgrad, umso schwieriger wurden

die Hand- und Fußtechniken. Von ein paar Wacklern abgesehen, kamen alle Teilnehmenden gut durch diesen Prüfungsteil.

Nun waren wieder die unteren Graduierungen an der Reihe und zu zeigen waren die

Varianten der Stepptechniken. Einzel- und Doppelstepps, vorwärts und rückwärts sowie auch Drehungen und Auslagenwechsel auf der Stelle wurden abgefragt. Etwas mehr Lockerheit und damit verbunden auch Schnelligkeit wäre bei dem/der ein

oder anderen wünschenswert gewesen.

Es folgten nun die Formen. Diese sind ab der Prüfung zum 7. Kup (gelb/grün) zu zeigen. Alle Prüflinge beherrschten den jeweiligen Ablauf sicher, wenngleich es in der Ausführung der Techniken einige Unterschiede hinsichtlich der kraftvollen, korrekten Ausführung gab. Hier haben

manche Sportler*innen noch einiges an Entwicklungspotential.

Endlich waren die Übungen an der Reihe, die am meisten im Training geübt werden, nämlich das Kicken auf das Handmitt.

Hier konnten die Prüfer dann auch fast nur Gutes sehen. Es wurde zielgenau getroffen, es wurden die angesagten Techniken richtig ausgeführt und fast immer wurde ein ordentlicher Kampfschrei gemacht.

Weiter ging es mit dem Einschrittkampf (Hanbon-kyorugi). Das Hauptaugenmerk lag bei den Prüfungsneulingen auf dem schnellen und richtigen Ausweichen. Das funktionierte bei den meisten sehr gut. Für die anderen kamen entsprechend der Graduierung immer höhere Schwierigkeitsstufen dazu. Aus einer Gegentechnik wurden dann zwei, auch Doppel- Dreh- und Sprungtechniken mussten ab dem 4. Kup gezeigt werden. Die Techniken an sich konnten die Prüfer zufriedenstellen, lediglich der Abstand zu den Partner*innen hätte noch ein wenig besser sein können.

Da anschließend für die höheren Kupgrade der Wettkampfteil folgen sollte, mussten natürlich alle erst einmal die Schutzausrüstung anlegen. Währenddessen wurden die Weißgurte zum Prüfertisch gebeten, um Fragen rund um das Taekwondo zu beantworten. Alle hatten gut gelernt und die entsprechenden Antworten parat.

Jetzt waren wieder die Farbgurte mit den Wettkampfübungen dran. Einige von ihnen hatten zwar zum ersten Mal die komplette Ausrüstung an, machten aber einen ganz ordentlichen Eindruck, zumindest was das Treffen der Weste betraf. Bei der nächsten Prüfung wird dann sicher auch die



Umsetzung der 1:1 Übungen noch etwas besser werden. Die höheren Kupgrade konnten im freien Sparring zeigen, welche Techniken sie beim Kampf 1 gegen 1 anzuwenden in der Lage waren. Teilweise waren schon sehr schöne Technik-

kombinationen und auch der ein oder andere Kopftreffer zu sehen. Nach diesem Teil der Prüfung durften sich alle Prüflinge in Reihe vor der Matte

aufstellen, um dann zu zeigen, welche Übungen zur Fallschule sie schon beherrschen. Quasi nahtlos ging es mit einfachen Abwehrtechniken gegen fassende Angriffe weiter. Auch das funktionierte recht gut. Interessant wurde es dann bei den dunkleren Gürtelgraden, als Abwehren gegen Angriffe wie z.B. Würgen, Schlagen, Treten sowie in Bodenlage und Raumnot gezeigt werden durften. Bei den über 14-Jährigen kamen zudem noch Angriffe mit Stock und Messer dazu.

Bevor es für alle, die zum 4. Kup und höher geprüft wurden, an die Bretter zum Bruchtest ging, wurden die Prüflinge zum 8. bis 5. Kup auf ihr Wissen rund um das Taekwondo befragt. Auch hier blieb man keine Antwort schuldig, so dass jetzt die „Bretterspalter“ dran waren. Um ein Brett mit einer Hand- oder Fußtechnik zu brechen, benötigt es neben Präzision und Kraft natürlich auch volle Konzentration. Deshalb herrschte in der Halle völlige Stille. Diese wurde nur unterbrochen vom Ansagen der Technik, dem lauten Kampfschrei und dem Geräusch eines Brettes, welches zerbricht. Leider gaben nicht alle Bretter nach und zogen es vor, doch nicht zu zerbrechen. Ob sich dies auf das



jeweilige Prüfungsergebnis auswirken würde, musste die Gesamtwertung zeigen.

Als auch die letzte Gruppe die Theorie bravourös gemeistert hatte und die Prüfungslisten ausgewertet waren, wurde um Aufstellung gebeten. Nach etwa 3,5 h Prüfung wurde es noch einmal spannend, hatten alle bestanden? Die Prüfer gaben ein kurzes Resümee und ein paar Hinweise zur Verbesserung. Als Prüfungsbeste in den verschiedenen Graduierungen wurden Sophie Ensch, Jamal Felgner und Jocelyn Bordon genannt. Nachdem schlussendlich alle Teilnehmenden glücklich eine Urkunde in den Händen hielten, war klar, es hatten alle bestanden.

Wir gratulieren zu folgenden Graduierungen:

Weiß/Gelb – Julian Patrick Hoyer, Till Junge und Emilian Rother

Gelb – Sophie Ensch, Valentina Schaller, Eddy Fröhlich, Linus Lützkendorf und Levi Müller

Gelb/Grün – Lena Kaufmann und Jamal Felgner

Grün – Felix Clemens; **Blau** – Sebastian Loch;

Blau/Rot – Ian Penzel
Rot – Jocelyn Bordon, Kiara Grieger und Patryk Cwik

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

