



## Gürtelprüfung am 16.12.2023

Eine Woche nach dem Weihnachtsturnier stand kurz vor den Weihnachtsferien ein weiterer wichtiger Termin auf dem Plan – die 3. Vereins-Gürtelprüfung in diesem Jahr. Daran durften zum einen diejenigen teilnehmen, die bei der Sommerprüfung pausiert hatten und zum anderen jene, die durch rege Trainingsteilnahme und Engagement auch außerhalb des Trainings „aufgefallen“ waren.

So fanden sich am 16. Dezember elf Sportler\*innen in der Halle des Gymnasiums ein, um möglichst eine neue Graduierung zu erreichen. Darunter waren vier, für die es die erste Prüfung sein sollte. Alle waren sehr pünktlich erschienen, so dass Odin Penzel, der neben Kiara Grieger und unserer Abteilungsleiterin Carmen Richter bei der Prüfung unterstützte, mit allen Aspiranten genug Zeit zur Aufwärmung hatte. Selbstverständlich waren auch einige Eltern und Geschwister vor Ort, um zumindest mental zu unterstützen.

Pünktlich 9.30 Uhr bat der Prüfer René Richter um Aufstellung und nach ein paar aufmunternden Worten konnte es losgehen. Zu absolvieren waren die Grundtechniken, welche jeweils von Odin zwei-, dreimal vorgezeigt wurden. Beginnen durften die Weiß- und Weiß/Gelb- Gurte. Neben „einfachen“ Fußkicks, waren auch einzelne Handtechniken als Abwehr oder Angriff zu zeigen. Dies gelang allen schon sehr gut. Entsprechend der Prüfungsordnung waren dann die nächsthöher graduierten Sportler\*innen an der Reihe. Mit der Graduierung stiegen natürlich auch die Anforderungen und der Schwierigkeitsgrad der Techniken. So durften neben Einzel- auch Mehrfach- und Drehtechniken gezeigt werden. Hier gab es ebenfalls sehr ordentliche Leistungen zu sehen. Damit die Farbgurte etwas verschnaufen und sich auf die Präsentation ihrer Form vorbereiten konnten, waren nun wieder die „Neulinge“ an der Reihe.

Abgefordert wurden die verschiedenen Varianten der sogenannten Steppschule. Zunächst waren die Bewegungen und das Tempo eher zurückhaltend, es wurde jedoch mit jedem Stepp besser und auch der Prüfer war zufrieden. Anschließend waren nun die Formen – Taeguk Poomsae zu zeigen. Die Diagramme wurden sicher beherrscht und auch die Techniken waren recht ansprechend, allerdings

wäre ein besserer Kräfteinsatz und Wechsel zwischen An- und Entspannung wünschenswert gewesen. Aber alles in allem waren die Präsentationen ordentlich und mehr als ausreichend.

Weiter ging es nun für alle Teilnehmer\*innen mit den Techniken an den Pratzen. Kiara und Odin fungierten als Pratzenhalter\*in. Die Aufgabenstellungen des Prüfers beinhalteten sowohl das Zeigen der entsprechenden Technik als auch die Maßgabe, die Techniken bei Kiara mit der rechten Seite und bei Odin mit der linken Seite auszuführen. Natürlich waren entsprechend der Graduierungen auch verschiedene Techniken auszuführen. Der Hauptschwerpunkt liegt hier selbstverständlich auf dem genauen Treffen des Handmitts sowie dem Kampfschrei.

Ohne große Pause ging es quasi nahtlos mit dem Einschnitt-Kampf – Hanbon Kyorugi weiter und zwar begannen wieder die Weiß- und Weiß/Gelb- Gurte. Diese konnten die Aufgabenstellungen, das schnelle, vielfältige Ausweichen sehr gut bewältigen. Bei den höher Graduierten durften die Techniken natürlich um einiges anspruchsvoller sein. Auch dies klappte recht gut und der Prüfer bekam Technikkombinationen, Doppel- und Mehrfachkicks bzw- Techniken zu sehen. Als nächstes stand nun der Bereich Wettkampf auf dem Programm. Die entsprechenden Freikampfübungen müssen ab der Prüfung zum Gelb-Gurt gezeigt werden. Während die Schutzausrüstung für diesen Prüfungsteil angelegt wurde, durften die „Neulinge“ zum Prüfertisch kommen, um die Fragen rund um das Taekwondo zu beantworten. Keine Frage des Prüfers blieb unbeantwortet und daher durften nun die Wettkämpfer\*innen





zeigen, was sie an Wettkampftechniken und -taktiken beherrschen. Dies geschah in Form des Situationssparings. Vorgaben des Prüfers waren zu erfüllen und dabei Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit sowie Treffsicherheit unter Beweis zu stellen. Mit dem Gezeigten war der Prüfer sehr zufrieden,

Als die Schutzausrüstung abgelegt war, ging es mit der Selbstverteidigung, vielmehr mit der Fallschule weiter. Da diese im Training sehr oft geübt wurde, sah es bei allen entsprechend der Graduierung



sehr gut aus. Für die Farbgurte ging es nun mit der Abwehr von verschiedenen Angriffen weiter. Zu zeigen war die Verteidigung gegen „fassende“ Angriffe sowie Schläge und Tritte. Dafür, dass dies nicht regelmäßig im Training trainiert werden kann, funktionierte es ganz ordentlich.

Im Anschluss durften nun alle an den Prüfertisch kommen, die noch keine Fragen zur Taekwondo-Theorie beantwortet hatten. Auch bei dieser Gruppe wussten alle die Antworten auf die Fragen des Prüfers und so konnte nun der letzte

Prüfungsteil, der Bruchtest erfolgen. Dieser ist ab der Prüfung zum 4. Kup durchzuführen. Dies traf an diesem Tag nur auf Linnea zu. Mit einem Handkantenschlag machte sie kurzen Prozess mit dem Brett und brach es in 2 Teile.

Jetzt musste der Prüfer nur noch die Ergebnisse auswerten und dann durften sich alle zur Verkündung der Ergebnisse aufstellen. Der Prüfer gab noch ein allgemeines Feedback zur Prüfung und übergab den Prüflingen die ersehnten Urkunden. Da alle glücklich eine Urkunde in den Händen halten konnten, hatten natürlich alle bestanden. Herzlichen Glückwunsch an alle zum Bestehen sowie ein großes Dankeschön an Kiara, Carmen und Odin für die Unterstützung.



*Folgende Graduierungen wurden erreicht:*

**Weiß/Gelb** – Enie Schwichtenberg, Nelly Götze, Jakob Schaffer und Philian Rother

**Gelb** – Mona und Leila Niebler,

**Grün** – Lena Kaufmann, Elias-Iven Voigtmann und Len Winkler

**Grün/Blau** – Clara Ramsauer

**Blau** – Linnea Hartmann

Taekwondo Team Weida