

Um an einer Vereins-Gürtelprüfung teilnehmen zu können, müssen natürlich einige Voraussetzungen erfüllt sein, im Besonderen bei den höheren Graduierungen. Eine regelmäßige Trainingsteilnahme ist zunächst die Grundbedingung. Desweiteren spielen neben dem entsprechenden

Leistungsstand noch solche Dinge wie Trainingsdisziplin und Engagement im Verein eine wichtige Rolle. Da dies nicht immer von jedem erfüllt wird, konnten an der Prüfung am 30. November, die zweite die unsere Abteilung in diesem Jahr durchführte, „nur“ 16 SportlerInnen teilnehmen. Die Graduierung reichte dabei vom Weiß- bis zum Blaugurt.

Zusammen mit den 5 Gästen vom Geraer Verein aus Zwötzen fanden sich also 21 kleine und große SportlerInnen in der Halle des Gymnasiums ein, um unter den aufmerksamen Augen der Prüfer Mirko Hartmann (Gera – 4.Dan) und René Richter (Weida – 5.Dan) möglichst ihre beste Leistung abzurufen. Üblich ist bei Kupprüfungen sonst nur ein Prüfer, aber 4 Augen sehen mehr als 2 und zudem wollten sich die Prüfer hinsichtlich ihrer

Ansprüche sowie der daraus resultierenden Bewertungen auf ein einheitliches Level festlegen.

Eine gewisse Aufregung ist bei einer Prüfung immer vorhanden, aber bei den „Prüfungsneulingen“ dürfte diese besonders groß gewesen sein, da sie nicht wussten was sie erwarten würde. Im Verlaufe des

Vormittags sollten sie feststellen, wie umfangreich eine Taekwondo Gürtelprüfung sein kann, vor allem bei den höheren Graduierungen. Während sich die Prüfer noch besprachen, sorgte Rico Richter als „Prüfungshelfer“ dafür, dass sich alle ausreichend aufwärmten. Kurz nach 9.00 Uhr wurde dann um Aufstellung gebeten und nach ein paar Worten zur Begrüßung und zum Ablauf konnte es losgehen.

Wie immer wurden zu Beginn die Grundtechniken als Einzel- und Kombinationstechniken überprüft. Zuerst durften die Weiß-, Weiß/Gelb- und Gelbgurte zeigen, was sie in dem Bereich können. Die Techniken sind durch die Prüfungsordnung (PO) vorgegeben und wurden jeweils von Rico kurz



## **Gürtelprüfung am 30. 11. 2019**

vorgezeigt. Was die Prüfer dann zu sehen bekamen, war für den Anfängerbereich schon sehr ordentlich. Wenn die entsprechenden Vorgaben „abgearbeitet“ waren, durften die betreffenden SportlerInnen abgrüßen und die nächsten Kandidaten, sprich höher Graduierten kamen hinzu. Natürlich stieg der Schwierigkeitsgrad der Techniken und auch die Kombinationen wurden umfangreicher.

Als alle den ersten Prüfungsteil gemeistert hatten, ging es weiter mit dem Formenlauf. Hier müssen Technikabfolgen in einem vorgegebenen Bewegungsdiagramm möglichst exakt und kraftvoll gezeigt werden. Eine Form muss laut PO erst zum 7. Kup (gelb-grün) präsentiert werden. Die Prüfer begannen jedoch diesmal nicht mit dieser Graduierung, sondern mit den Höchstgraduieren. Dies sollte den denjenigen, die zum ersten Mal eine Form zu laufen hatten, etwas mehr Sicherheit geben, indem sie bei den anderen schauen konnten, wie eine Taeguk zu laufen ist. Letztendlich kamen alle gut durch und es gab keine Diagrammfehler zu verzeichnen. Manche liefen zwar etwas verhalten, aber das wird bei der nächsten Prüfung sicher besser bzw. kraftvolle.

Weiter ging es nun mit einer Partnerübung, dem sogenannten Hanbon-Kyorugi (Einschritt-Kampf). Bei diesem kommt es vor allem auf ein gutes

Abstandsgefühl an, denn die korrekt und kraftvoll ausgeführten Techniken müssen so kurz wie möglich vor dem Partner abgestoppt werden. Bei den



Anfängern liegt das Hauptaugenmerk noch bei dem schnellen und sicheren ausweichen, mit höherer Graduierung steigt die Schwierigkeit, denn es kommen Abwehr- und Kontertechniken hinzu. Ab dem 4. Kup (blau) sind die Fuß- und Beintechniken auch als Dreh-, Doppel- und Sprungkicks zu zeigen. Was die Prüfer in diesem Bereich zu sehen bekamen, ließ mitunter doch noch „Wünsche“ hinsichtlich des Abstands und der korrekten Ausführung der Techniken offen.

Es folgte nun der Bereich Wettkampf und wieder durften die unteren Graduierungen beginnen. Zuerst wurde das Ausweichen, auch Stepp-Übungen genannt, in mehreren Varianten sowie das Kicken auf die Handmittle überprüft. Hierbei war es wichtig, die geforderten Techniken kraftvoll,



präzise und mit lautem Kampfschrei, auch Gihap genannt, auszuführen. Dies gelang allen SportlerInnen entsprechend des Gürtelgrades sehr gut. Dass es nun mit dem „Vollkontakt“ weitergehen würde, war nicht zu übersehen, da alle Prüflinge in die Schutzausrüstung gehüllt waren. Die Freikampfübungen mit taktischer Aufgabenstellung wurden erfüllt, mal mit mehr, mal mit weniger Elan beim Kicken. Dennoch war es wahrscheinlich der anstrengendste Teil der Prüfung. Nach dem Ablegen der Schützer folgte dann der Bereich Selbstverteidigung, beginnend mit der Fallschule, denn das „richtige“ Fallen ist sehr wichtig.

Anschließend mussten nun Angriffe aus verschiedenen Distanzen sowie in Bodenlage abgewehrt werden. Auch hier waren die Anforderungen im

Schwierigkeitsgrad entsprechend der angestrebten Graduierung unterschiedlich. Von zunächst einfachen Angriffen wie Fassen am Handgelenk, ging es über die Abwehr aus Umklammerungsangriffen, zur Verteidigung gegen Würgeangriffe bis hin zur Abwehr der Angriffe in Bodenlage. Zusätzlich mussten sich die Prüflinge ab dem 4. Kup (Blaugurt) auch noch gegen Stockangriffe verteidigen. Als dies geschafft war, versammelten sich die SportlerInnen vor dem Tisch der Prüfer, denn der vorletzte Prüfungsteil stand auf dem Plan, das Abfragen des theoretischen Wissens rund um das



Taekwondo. Meist können die Prüflinge hier mit Wissen über die koreanischen Technikbegriffe, der Terminologie sowie den Wettkampfbegriffe glänzen. So auch diesmal.

Nach dem Wissenstest wurde es noch einmal still in der Halle, denn einige SportlerInnen hatten einen Bruchtest zu absolvieren. Mit einer bzw. zwei frei gewählten Techniken mussten die Bretter gebrochen werden. Diese hatten entsprechend des Alters eine unterschiedliche Dicke. Fast alle Bretter gingen entzwei, bis auf eines, welches sich als besonders widerspenstig erwies. Dann durften sich die Prüflinge noch etwas in Geduld üben, da die Prüfer die Ergebnisse auswerteten, um anschließend um Aufstellung zu bitten. Schließlich konnte man nach der Verkündung der Ergebnisse nur freudestrahlende Gesichter sehen, denn alle hatten bestanden. Folgende neue Graduierungen wurden erreicht:

**9.Kup** (weiß/gelb): Linnea Hartmann, Sophie Ensch und Felix Clemens

**8.Kup** (gelb): Lena Kaufmann, Sydney Jahn, Sebastian Loch und Michael Nguyen Tran

**7.Kup** (gelb/grün): Clara Ramsauer

**6.Kup** (grün): Jocelyn Bordon, Kiara Grieger und Patryk Cwik

**5.Kup** (grün/blau): Willy Jedamzik und Adrian Walther

**3.Kup** (blau/rot): Sophie Buchholz, Stella Ziemek und Alina Goldhan.

Taekwondo Team Weida

