

**Danvorbereitungslehrgang  
der TUT  
am 16.03.2024  
in Erfurt**

Zum diesjährigen Dan-Vorbereitungslehrgang (DVL) der TUT war einiges ein wenig anders als sonst. Der DVL fand in Erfurt statt und wurde diesmal sehr frühzeitig durchgeführt. Dies hatte mehrere Gründe. Zum einen wird in diesem Jahr erstmals auf der Landesdan- und Kuppprüfung bis zum 6. Dan geprüft und zum anderen wird ebenfalls zum ersten Mal nach der neuen Prüfungsordnung (PO) geprüft. Damit die potenziellen



Prüfungsteilnehmer\*innen nach dem Feedback zum aktuellen Leistungsstand und zur gezielten Vorbereitung auf den Prüfungstag genügend Zeit haben sollten, wurde der 16. März für den DVL gewählt. Die Prüfung wird am 22. Juni in Gera stattfinden.

Doch nun wieder zum Lehrgang selbst. Eine erfreulich große Zahl an Sportler\*innen hatte sich in Erfurt eingefunden, denn der DVL war nicht nur Vorbereitung für die Prüfungsaspirant\*innen, sondern auch Weiterbildung für die Trainer\*innen und Prüfer\*innen. Der Prüfungsreferent Frank Huss konnte 29 Teilnehmende zählen! Davon kamen 6 aus Ronneburg, 3 aus Erfurt, 2 aus Hildburghausen, 4 aus Sonneberg, 2 aus Gera, 7 aus Meiningen und 5 von unserer Abteilung. Das

waren Kiara Grieger, Patryk Cwik, Ian Penzel, Sebastian Winter und René Richter, der zugleich auch Referent des Lehrganges war. Wie schon im letzten Jahr, wurde mit der Theorie begonnen. Der Prüfungsreferent erläuterte den Anwesenden die wichtigsten Punkte der Prüfungsordnung und was im



Zusammenhang mit der Prüfung noch alles zu beachten ist. Anschließend hatten die Teilnehmenden etwa 15 Minuten Zeit, sich ausreichend aufzuwärmen. Danach wurde um Aufstellung gebeten und los

ging es mit den 7 Technikkombinationen aus dem Grundschulbereich für den 1. Kup. Vom Referenten gab es immer Hinweise, worauf bei der Ausführung zu achten ist.

Weiter ging es nach einer kurzen Trinkpause mit den Formen. Hier wurde in Gruppen aufgeteilt, damit besser auf die jeweiligen Prüfungsformen eingegangen werden konnte. Die Anwärter\*innen auf den 1. Kup übernahm Mirko Hartmann, der Prüfungsreferent die Aspirant\*innen auf den 1. Dan und die restlichen Sportler\*innen betreute Michael Jahr. Der Referent René Richter wechselte zwischen den Gruppen hin und her.

Bevor es in die Mittagspause gehen konnte, wurde der Schrittkampf noch „abgehandelt“. Begonnen wurde mit dem bisher üblichen 1-Schritt-Kampf. Während die Teilnehmenden zeigten, was sie in dem Bereich bisher erarbeitet hatten, gab es vom Referenten immer wieder Hinweise zur Ausführung. Nun folgte der neu in die PO aufgenommene 2- und 3-Schritt-Kampf. Auch wenn dieser optional als Wahlpflicht gemacht werden kann, sollten alle diesen praktisch ausführen. Dies erforderte dann doch einiges an Koordination. Vielleicht erwägt ja der/die ein oder andere, dies doch in der Prüfung zu präsentieren. Nach der verdienten Mittagspause durften die



Kampfwesten angelegt werden. Auch das ein Novum, wurde der Wettkampfteil bisher nur theoretisch abgehandelt. Da aber die neue PO eine Vielzahl an entsprechenden Möglichkeiten bietet. Zunächst durften noch zusätzlich die Pratzen hinzugenommen werden, da auf das Pratzensparring eingegangen wurde und wie die entsprechende Ausführung aussehen sollte. Nach ein paar Runden wurden die Pratzen bei Seite gelegt und es ging mit dem Situationssparring weiter. Der Referent ging darauf ein, wie dies auszuführen ist und welche Varianten es gibt. Natürlich wurde das auch immer gleich praktisch ausprobiert.



Die Selbstverteidigung ist in der PO ein Wahlpflichtbereich und muss nicht zwangsläufig gezeigt werden. Da nur zwei Sportler vorhaben, dies zu tun, wurde das Thema individuell abgearbeitet. Den Abschluss des dann doch langen Lehrgangstages bildete die Disziplin Bruchtest. Die Durchführung erfolgte zwar nur auf Schlagpolster, dennoch war erkennbar, ob die Techniken funktioniert hätten oder nicht. Recht pünktlich beendete der Prüfungsreferent den DVL und wünschte allen eine gute Heimreise sowie Vorbereitung auf den 22. Juni.

Taekwondo Team Weida

