

Die erste Gürtelprüfung unserer Abteilung im Jahr 2025 fand am 29. März, wie üblich in der Turnhalle des Dörfel-Gymnasiums statt. Es durften 14 kleine und große Sportler/innen dabei sein. Für 6 von den „jüngeren“ Teilnehmenden war es die erste Taekwondo-Gürtelprüfung. Entsprechend groß war natürlich die Aufregung. Da es pünktlich 9.30 Uhr losgehen sollte, waren alle schon sehr zeitig an bzw. in der Halle. Neben den Eltern und Geschwistern hatten sich auch einige unserer erfahrenen Sportler/innen eingefunden, um bei der Prüfung zu unterstützen. So sorgte Odin Penzel vor Beginn der Prüfung dafür, dass alle gut erwärmt starten konnten.

Nach den aufmunternden Worten zur Begrüßung durch den Prüfer René Richter (6. Dan) konnte die Prüfung starten. Wie üblich ging es mit den Grundtechniken los, welche vorher immer von Patryk Cwik gezeigt wurden. Unsere „Weißgurt-

Gürtelprüfung am 29.03.2025

Partner/in ein variables Stepping auf der Linie gekonnt werden und danach wurde das Ganze sozusagen „räumlich“, also in alle Richtungen abverlangt. Wichtig

hierbei, immer den richtigen Abstand beizubehalten, egal ob sich der/die Partner/in nach vorn, zur Seite oder nach hinten bewegt. Dies gelang insgesamt sehr gut, so dass es direkt mit dem „Pratzen-Sparring“ weiter ging. Während die Weißgurte dies mit überschaubarer Zahl an Techniken und auf der Linie zu bewältigen hatte, waren die anderen Teilnehmenden schon mehr gefordert. Mit Einzel- und/oder Mehrfachtechniken, auf der Linie und räumlich mussten die Pratzen getroffen werden. Einige waren so engagiert dabei, dass man nicht nur die Gihaps, sondern auch das Knallen der Pratzen sehr gut hörte. Letzteres ist immer ein Indiz dafür, dass die entsprechende Technik kraftvoll, präzise und mit guter Geschwindigkeit ausgeführt wurde.

An diesen sehr anstrengenden Teil der Prüfung schloss sich dann der Ein-Schritt-Kampf (Hanbonkyorugi) an. Hierbei darf der/die Partner/in im Gegensatz zum Wettkampfsparring nicht getroffen werden. Vielmehr sollen die Techniken punktgenau und mit möglichst geringem Abstand ausgeführt werden.

Entsprechend der Graduierungen muss selbstverständlich eine Steigerung von Einzel- zu Mehrfachtechniken zu sehen sein und auch die Schwierigkeit der Techniken sollte sich erhöhen. Letzteres funktionierte recht gut, am Abstand darf gern noch weiter gearbeitet werden.

Während sich nun die höher Graduierten die Wettkampfausrüstung anlegten, durften die Weißgurte zum Prüfertisch gehen, um die Fragen rund um das Taekwondo zu beantworten. Alle hatten sich

scheinbar gut mit der Theorie beschäftigt, denn keine Frage des Prüfers blieb unbeantwortet. Und so ging es mit dem Bereich Wettkampf weiter.



Kids“ machten ihre Sache sehr ordentlich und vor allem immer mit dem notwendigen Kampfschrei (Gihap). Dies war bei den nachfolgenden, höhergraduierten Sportler/innen nicht immer der Fall, zumindest waren die Gihaps um einiges leiser. Wahrscheinlich waren sie zu sehr auf die Ausführung der Techniken konzentriert, denn diese wurden mit steigender Graduierung immer schwieriger und mussten auch in Kombination ausgeführt werden. Als dieser „Prüfungsauftakt“ von allen geschafft war, ging es mit der Stepp-Schule weiter. Nun durften wieder unsere „Newbies“ ihr Können zeigen. Wie erwartet, absolvierten sie auch diesen Prüfungsteil ohne Probleme.

Es folgten nun die Formen, welche ab der Prüfung zum Gelb-Grüngurt gelaufen werden müssen. Anders als sonst, begann die höchste Graduierung, in dem Fall Valentina Schaller, die den Blaugurt erreichen wollte. Alle vier, die eine Form zu laufen hatten, kamen gut durch ihr „Diagramm“. Am besten, weil mit den kraftvollsten Techniken, gelang dies an dem Tag Enie Schwichtenberg. An den Formenlauf schloss sich direkt das Step-Sparring für alle ab dem 9. Kup an. Diese Übung ist eine Hinführung zum richtigen Wettkampfsparring. Zunächst musste mit





Hierbei unterstützten wieder Patryk, Odin sowie Ian Penzel. Besonderes Augenmerk wurde hier auf das Situationssparring gelegt. Es sollten mit verschiedenen Techniken bestimmte Vorgaben, z.B. Angriff/Konter, Angriff/Konter/Konter usw., erfüllt werden. In den meisten Fällen funktionierte dies sehr gut. Lediglich die Ausführung einzelner

Techniken darf beim nächsten Mal gern besser sein. Nachdem die Schutzausrüstung wieder abgelegt war, ging es mit der obligatorischen Fallschule weiter. Den Abschluss der Prüfung bildete die Theorieabfrage für alle ab den Weiß-Gelbgurt. Auch bei dieser Gruppe blieb keine Frage ohne Antwort, obwohl der Prüfer hier wesentlich mehr wissen wollte.

Nun blieb nur noch das Warten und die Frage, ob man bestanden hatte. Nachdem der Prüfer alles ausgewertet hatte, bat er um Aufstellung und verkündete die Prüfungsergebnisse. Da alle eine Urkunde in Empfang nehmen konnten, hatte jede/r Teilnehmende bestanden. Ein Dankeschön geht auch noch einmal an unsere Abteilungsleiterin Carmen Richter, die für die Videoaufzeichnungen zuständig war und an Sophie Buchholz, die wieder für die tollen Schnappschüsse sorgte.

Wir gratulieren noch einmal zu folgenden Graduierungen:

- * **Weiß-Gelbgurt:** Annabelle Bergner, Lena-Julie Köhler, Charlotte Bernhardt, Mercedes Geitel, Henning Stöckel und Kurt Junge
- * **Gelbgurt:** Marie-Luise Heinrich, Zoey-Noelle Dömming, Philian Rother und Jan Cwik
- * **Gelb-Grüngurt:** Emilian Rother
- * **Grüngurt:** Enie Schwichtenberg
- * **Grün-Blaugurt:** Linus Lützkendorf
- * **Blaugurt:** Valentina Schaller

Taekwondo Team Weida

