

Als wenn der Einsatz am Freitag und Samstag beim Thüringenpokal noch nicht genug wäre, fand direkt danach, am 11.05. (ein Sonntag) der TUT-Danvorbereitungslehrgang statt. Unsere Abteilung stand hierfür als ausrichtender Verein zur Verfügung. Ursprünglich war diese Veranstaltung mit dem 03. Mai datiert, allerdings wurde dieser Termin auf der Mitgliederversammlung „gekippt“, da einige Vereine ein Problem mit dem davor liegenden Brückentag hatten. Unsere Argumentation, dass wir als Ausrichter mit dem direkt davorliegenden Thüringenpokal schon genug zu tun haben, zählte leider nicht.

Da auf Anfrage auch die Schule die Hallennutzung für den Sonntag genehmigte, konnte der Lehrgang „über die Bühne“ gehen. Insgesamt fanden sich 19 Sportler/innen in der Halle des Dörfel-Gymnasiums ein. Die Teilnehmenden kamen aus



Erfurt, Sonneberg, Hildburghausen, Gera und unserer Abteilung. Der Vorbereitungslehrgang ist für Prüfungsaspirant/innen verpflichtend, wurde aber auch von einigen Prüfern und einer Trainerin zur Weiterbildung wahrgenommen.

Die Lehrgangsleitung oblag dem Landesprüfungsreferenten (LPR) Frank Huss, der von Sebastian Winter (6. Dan – Ronneburg) und René Richter (6. Dan – Weida) als Referenten unterstützt wurde. Als potentielle Prüfungsteilnehmende unseres Teams waren Linnea Hartmann, Ian Penzel sowie Til Winkler am Start. Zur Unterstützung war auch Odin Penzel mit dabei und unsere Abteilungsleiterin sorgte für die entsprechende „Foto-Dokumentation“.

Relativ pünktlich ging es los, zunächst dem den theoretischen Grundlagen rund um die Prüfungsordnung. Nach dem individuellen Aufwärmen folgten die Grundsulstechniken, welche für den 1. Kup zu zeigen sind. Diesen Part übernahm Sebastian und René unterstützte mit

Hinweisen sowie der direkten Korrektur bei den Teilnehmenden. Da hier 7 Technikkombinationen abzuhandeln sind, nahm dies einige Zeit in Anspruch.

Nach der verdienten Trinkpause ging es mit den prüfungsrelevanten Formen weiter. Dazu wurde in 2 Gruppen aufgeteilt, um individuellere

Rückmeldungen zu ermöglichen. René übernahm die Aspirant/innen auf den 1. Kup und Sebastian alle zum Schwarzgurt, wobei er vom Prüfer Mirko Hartmann Unterstützung erhielt. Auch hier wurde sich

viel Zeit genommen, um auf Details in den entsprechenden Formen einzugehen.

Es folgte dann der Hanbon-Kyorugi (Ein-Schritt-Kampf). Dieser wurde relativ kurz abgehandelt, indem anhand praktischer Beispiele erklärt wurde, was für die Prüfung relevant und wichtig ist. Das entsprechende Programm mit den notwendigen Techniken muss im Training immer wieder geübt werden. Etwas verspätet ging es nun in die Mittagspause.

Daran schloss sich der Part Wahlpflichtbereich Technik an. Es wurde darauf eingegangen, was in den einzelnen Disziplinen zu zeigen ist, z.B. bei den Poomsae-Applikationen oder dem Zwei- und Dreischrittkampf.

Mehr Zeit nahm man sich dann wieder für den Bereich Wettkampf. Die Teilnehmenden durften sich hierzu eine

Schutzausrüstung anlegen und dann wurde zur Auflockerung eine Runde freies Sparring durchgeführt. Es folgten die verschiedenen Varianten, wie z.B. das Pratzen-, das Situationssparring sowie das Sparring mit technischer / taktischer

Aufgabenstellung. Als ehemaliger Leistungssport Trainer war das natürlich der Part von René. Alle Varianten wurden vor der Ausführung entsprechend erklärt.

Da es kaum jemand gab, der oder die den Bereich Selbstverteidigung zur Prüfung wählen wird, wurde

Danvorbereitungslehrgang der TUT am 11. Mai 2025 in Weida



die Gruppe noch einmal entsprechend aufgeteilt, damit eine gezielte und sinnvolle Rückmeldung für diese Disziplin möglich war. Zum Abschluss des Lehrganges gab es noch einige Erklärungen und Hinweise zur richtigen Ausführung der Bruchtests und wie diese bewertet werden.

Mit vielen Tipps und vielleicht auch neuen Erkenntnissen wurden die Teilnehmenden fast pünktlich kurz nach 16 Uhr verabschiedet. Jetzt heißt es, die verbleibende Zeit des Trainings bis zur Prüfung gut nutzen, um das bestmögliche Prüfungsergebnis zu erzielen.



Taekwondo-Team Weida

