

# Gürtelprüfung am 08.06.2024

Vor den Sommerferien, die in diesem Jahr sehr zeitig beginnen werden, standen noch ein paar Termine für die Sportler\*innen unserer Abteilung im Kalender. Unter anderem die 2. Vereins-Gürtelprüfung in diesem Jahr. Die Zahl der kleinen und großen Teilnehmenden entsprach mit 11 in etwa der Zahl der Kup-Prüfung vom April. Geprüft wurde vom Weiß- bis zum Blaugurt.

Da alle sehr zeitig zur Halle des Dörffel-Gymnasiums gekommen waren, konnte nach dem gemeinsamen Aufwärmen pünktlich 9.30 Uhr begonnen werden. Ebenfalls mit dabei waren Kiara Grieger, Patryk Cwik und Ian Penzel, für die es sozusagen die Generalprobe für die am 22. Juni stattfindende Landeskup- und Danprüfung sein sollte. Des Weiteren unterstützten Emily und Sophie Buchholz, Sebastian Loch sowie Odin Penzel bei der Durchführung und sorgten für die Schnappschüsse im Verlauf der Prüfung.

Anders als bisher üblich wurde mit dem Ein-Schrittkampf (Hanbon Kyorugi) begonnen. Beginnen durften zunächst die unteren Graduierungen. Wie bei allen nachfolgenden Prüfungsdisziplinen auch, ging es mit einfachen Übungen los und steigerte sich entsprechend der Graduierung in der Anforderung an die Schwierigkeit. Das bedeutete, es wurde vom einfachen Ausweichen und einer Kontertechnik gesteigert bis hin zu Doppel-, Dreh- und Sprungtechniken. Hauptaugenmerk galt natürlich der korrekten Technikausführung mit möglichst kurzem Abstand zum/zur Partner/in. Dies gelang unterschiedlich gut.

Nun folgte das „altbekannte Bahnenlaufen“, im Übrigen die einzige Disziplin neben der Fallschule, die ohne Partner ausgeführt wird. Die erste Gruppe (weiß bis gelb-grün) durften ihr Können bei der

Ausführung von Einzeltechniken und einfachen Kombinationen

beweisen. Für die Gruppe 2 (grün bis blau) wurde es dann natürlich schwieriger. Es mussten Techniken mit höherem Schwierigkeitsgrad und Technikkombinationen mit bis zu 4 Techniken gezeigt werden. Dies funktionierte gut bis sehr gut.



Es folgte nun der erste Teil aus dem Wettkampfbereich. Los ging es mit Stepp-Sparring, bei dem gezeigt werden sollte, dass man sich schnell und variantenreich bewegen kann, immer unter Beachtung des Abstandes zum/zur Partner/in. Da dies gut gelang, wurden nun noch die „Pratzen“ hinzu genommen. Geprüft wurde nun die Weiterführung des Stepp-Sparings, das sogenannte Pratzen-Sparring. Zusätzlich zum variablen Steppen müssen nun noch die Pratzen mit einem oder mehreren gezielten Kicks sowie Fauststößen getroffen werden. Begonnen wurde



wieder mit der einfachen Variante auf der Linie und dem Paldung-chagi in den verschiedenen Varianten. Das Ganze selbstverständlich im Vorwärts- sowie Rückwärtssteppen. Dies gelang sehr gut, so dass weitere Techniken wie z.B. der Naery-, Sewo-an- und Sewo-bakkat-chagi zu zeigen waren. Trotz der Konzentration auf die Kicks mussten diejenigen, die mit dem Kicken dran waren, auf ihre Deckung achten, denn es durfte vielmehr sollte mit den Pratzen „zugeschlagen“ werden, um gegnerische

Angriffe zu simulieren. Für die höher Graduierten kamen natürlich noch weitere Techniken wie z.B. Dwit-chagi und Miro-chagi dazu sowie die Ausführung von Doppelkicks und Mehrfachtechniken. Auch diese Anforderungen wurden von den Sportler\*innen zur Zufriedenheit des Prüfers erfüllt.



Bevor dann die Schutzausrüstung für den Wettkampfteil angelegt wurde, durften natürlich alle Sportler/innen ab Gelbgurt ihre Prüfungsform präsentieren. Den Ablauf beherrschten alle sehr sicher, an der Ausführung der Techniken muss vereinzelt noch ein wenig „gefeilt“ werden. Dennoch waren die Leistungen in dieser Disziplin ordentlich.

Die Schutzausrüstung mussten nur Linnea und Til sowie Kiara, Ian und Patryk anlegen, da das Sparring mit Kontakt erst ab dem Blaugurt geprüft wird. Während die Blaugurte zeigen mussten, wie gut sie das Situationssparring beherrschen, durften

unsere 3 Aspiranten für die Landeskup- und Danprüfung noch weitere Aufgaben erfüllen. Beim Sparring mit taktischer Aufgabenstellung muss zum einen die eigene, vom Prüfer gestellte Aufgabe umgesetzt und zum anderen noch die Aufgabe des Partners/der Partnerin erkannt werden.



Abschließend durfte im freien Sparring gezeigt werden, was man so „drauf“ hat.

Der letzte praktische Teil der Prüfung war die obligatorische Fallschule. Entsprechend der Graduierung sind hier verschiedene Varianten auszuführen. Diese reichen vom Seitwärtsfallen bis zur Rückwärtsrolle. Dies von allen gekonnt und so konnte der letzte Teil der Prüfung folgen, die Abfrage der Wissens rund um das Taekwondo. Auch die Fragen wurden natürlich schwieriger, je dunkler die Gürtelfarbe war. Aber wie gewohnt, blieb keine Frage des Prüfers unbeantwortet.

Jetzt blieb den Teilnehmenden nur noch das Warten auf die Verkündung der Ergebnisse und ob für alle eine Urkunde dabei war. Nach kurzer Zeit des Wartens wurde um Aufstellung gebeten und

nach einem Feedback durch den Prüfer wurden die Urkunden und Gürtel übergeben. Da niemand ohne Urkunde geblieben war, hatten alle die Prüfung bestanden. Als dann auch alle mit den „Zwischen-Graduierungen“ ihre jeweiligen Farbstreifen erhalten hatten, wurde noch das obligatorische

Gruppenfoto gemacht. Zur Verabschiedung gab es noch den üblichen Hinweis, nach der Prüfung ist vor der Prüfung.

Von uns noch einmal herzlichen Glückwunsch allen zur neuen Graduierung.

*Folgende Graduierungen wurden erreicht:*

Weiß/Gelb – Nico Pinther

Gelb – Piet Kirmse

Gelb/Grün – Zoe Naeder

Grün – Linus Lützkendorf

Grün/Blau – Len Winkler, Jamal Felgner, Valentina Schaller, Sophie Ensch, und Elias Voigtmann

Blau– Linnea Hartmann und Til Winkler

*Taekwondo Team Weida*

