

Die letzte sportliche Aktion unserer Abteilung im ersten Halbjahr lag nicht vor, sondern quasi schon in den Ferien. Denn für die Gürtelprüfung 2/2022 blieb, nach einigen „Anläufen“ für ein passendes Datum, nur der Termin am 16. Juli und dieser Samstag war bereits der erste Tag der Sommerferien. Dennoch wollten 6 Sportler*innen an der Prüfung teilnehmen und erschienen pünktlich in der Halle des Dörffel-Gymnasiums. Für Zoe Naeder, Linus Lützkendorf und Levi Müller sollte es die erste Gürtelprüfung sein, entsprechend groß war die Aufregung. Das traf nicht für Ian Penzel zu, denn er hatte sich im Vorfeld bereit erklärt, an dem Tag als Prüfungspartner und -helfer zur Verfügung zu stehen.

**Gürtelprüfung
am 16. 07. 2022**

Kurz nach 9.30 Uhr ging es los, zunächst mit ein paar einleitenden Worten durch den Prüfer René Richter (5. Dan). Dann wurde um Aufstellung zur Grundschule gebeten. Hierbei durften alle zeigen, was sie entsprechend ihrer Graduierung an Techniken gelernt hatten. Die Tritte, Fauststöße und Blöcke wurden überwiegend einzeln ausgeführt, da die Kombination von Techniken im Anfängerbereich noch nicht so relevant ist.



Als Einziger musste Til Winkler eine Form präsentieren und

während er sich darauf vorbereitete, waren die „Neulinge“ mit dem Ein-Schritt-Kampf an der Reihe. Es musste gezeigt werden, dass unter anderem Distanzgefühl sowie Reaktionsfähigkeit erworben wurde und variabel auf Angriffe ausgewichen wird. Das gelang allen schon recht gut, wenngleich die Ausweichaktionen oft in einer nicht erkennbaren Fußstellung endeten. Was aber nicht schlimm war, da das Hauptaugenmerk auf dem schnellen und sicheren Ausweichen lag.

Weiter ging mit Til, der seine Form, die Taeguk-sam-jang präsentieren durfte. Im Ablauf war er sehr sicher, wenngleich die Techniken teilweise kraftvoller hätten sein können. Daran wird noch zu arbeiten sein, denn mit der nächsten Prüfung möchte Til zu den Fortgeschrittenen gehören und da liegt das Bewertungsniveau um einiges höher. Anschließend durften wieder alle zusammen zeigen, dass die verschiedenen Stepp-Techniken

gekonnt wurden und auch das Kicken auf die Pratze kein Problem darstellte. Damit sich alle auf ihre Aufgaben konzentrieren konnten, wurde die Pratze von Ian

gehalten. Der Prüfer schaute besonders auf die schnelle, kraftvolle sowie zielsichere Ausführung der Fußtritte. Auch der Kampfschrei beim Treffen der Pratze ist ein Bewertungskriterium, was alle erfüllen konnten.

Als alle erforderlichen Techniken abgefragt waren, durften nun die Prüfungsaspiranten auf den Gelb- und Grün-Blaugurt ihren Ein-Schritt-Kampf zeigen. Hier kamen

zu dem Ausweichen noch die Kontertechniken dazu, welche entweder einzeln oder in Kombination ausgeführt werden mussten. Das Distanzgefühl ist hierbei besonders wichtig, da die Techniken den Partner, die Partnerin nicht treffen dürfen, jedoch der Abstand so gering wie möglich sein soll. Auch das funktionierte recht gut, wenngleich da noch ein wenig „Luft nach oben“ war.

Ein weiterer Prüfungsbestandteil war der Freikampf, den aber noch nicht alle zeigen brauchten. Da hierfür die Schutzausrüstung angelegt werden musste, nutzte der Prüfer die Zeit und fragte bei den Prüfungsneulingen das theoretische Grundwissen zum Taekwondo ab. Hier konnte Linus die meisten Fragen beantworten. Weiter ging es dann mit dem Freikampf und beim sogenannten 1:1 war Treffsicherheit gefragt. Immer im Wechsel war die Angriffstechnik abzuwehren bzw. entsprechend auszuweichen,



um dann mit Kontakt zu kontern. Dabei mussten entsprechend der Graduierung möglichst viele Wettkampftechniken gezeigt werden. Nachdem dieser recht anstrengende Teil der Prüfung geschafft war, durften dann wieder alle beweisen, dass sie im

Training die Fallübungen ordentlich geübt hatten. Bei der „Fallschule“ müssen die Sportler*innen kontrolliert fallen können, z.B. mit einer Vorwärts- und Rückwärtsrolle oder dem Fallen auf die Seite. Das sah insgesamt schon sehr gut aus.

Als dies geschafft war und auch die 2. Gruppe ihre Fragen zur Theorie beantwortet hatte, warteten die Prüflinge gespannt auf die Auswertung der Ergebnisse durch den Prüfer. Es hatten alle bestanden und durften nun mit der neuen Graduierung und einer entsprechenden Urkunde in die Ferien starten. Ein Dankeschön noch einmal an Ian Penzel für die Unterstützung bei der Prüfung.



Wir gratulieren zur neuen Graduierung:

- 9. Kup (weiß-gelb) – Zoe Naeder, Linus Lützkendorf, Levi Müller
- 8. Kup (gelb) – Jamal Felgner, Len Winkler
- 5. Kup (grün-blau) – Til Winkler

Taekwondo Team Weida