

Gürtelprüfung am 01.07.2023

Kurz vor den Sommerferien stand noch ein wichtiger Vereinstermine im Kalender. Für den 01. Juli war die 2. Gürtelprüfung in diesem Jahr geplant. Wie erwartet, gab es viele Anmeldungen dafür. 22 große und kleine Sportler*innen unserer Abteilung wurden zur Prüfung zugelassen und wollten sich an dem Samstag den Anforderungen der Kupprüfung stellen und möglichst den nächsthöheren Gurtgrad erreichen.

Aufgrund der großen Zahl an Teilnehmenden begann die Prüfung diesmal bereits 9.00 Uhr in der Halle des Dörrfel-Gymnasiums. Alle waren pünktlich da und wurden unter Anleitung von Odin

Penzel, der neben Kiara Grieger, Sophie und Emily Buchholz sowie unserer

Abteilungsleiterin Carmen Richter bei der Prüfung unterstützte,

aufgewärmt. Es waren auch einige Eltern und Geschwister

gekommen, um zum einen mental

zu unterstützen und zum anderen zu schauen, was da so im Taekwondo-Training gemacht wird.

Als das Aufwärmen erledigt war, wurde um Aufstellung gebeten und nach ein paar einleitenden Worten des Prüfers ging es los. Fünf der Sportler*innen waren besonders aufgeregt, war es für sie doch die erste Taekwondo-Prüfung.

Wie immer waren zuerst die Grundtechniken im Bahnenlaufen an der Reihe. Odin zeigte die jeweilige Übung immer zwei-, dreimal vor und dann waren die zu Prüfenden dran. Den Anfang machten die Weiß und Weiß/Gelb-Gurte. Sie hatten hauptsächlich Einzeltechniken mit Hand oder Fuß zu zeigen. Nicht alle konnten das ohne Fehler, was im Anfängerbereich aber noch In Ordnung ist. Sobald das „Repertoire“ einer Graduierung abgearbeitet war, durften sich diese Sportler*innen

wieder in den Vorbereitungsbereich begeben und die nächsthöheren Graduierungen an der Reihe. Diese durften dann natürlich ihr Können bei den Techniken mit höherem

Schwierigkeitsgrad beweisen. So waren unter anderem auch Dreh- oder



Mehrfachtechniken zu zeigen. Der Prüfer sah in dieser Disziplin recht unterschiedliche Leistungen, was nicht nur an den unterschiedlichen Graduierungen lag. Vielleicht sollten manche doch noch besser im Training aufpassen und mitmachen.

Weiter ging es für die unteren Graduierungen mit der sogenannten Steppschule. Auch hier zeigte sich, wer im Training gut mitmacht. Denn gerade die Drehungen sind für die Anfänger*innen nicht so leicht. Insgesamt war das Gezeigte auf jeden Fall ausreichend und es folgten nun die Prüfungsformen, auch Taeguk-Poomsae genannt. Diese mussten aber nicht alle Sportler*innen präsentieren, da dies erst ab der

Prüfung zum 7. Kup gefordert wird. Insgesamt gab es keine der Prüfer sehr ordentliche Leistungen bewerten, wenngleich manche noch ein wenig an einzelnen Techniken und der Präsentation „feilen“ müssen. Anschließend durften sich wieder alle betätigen, da die Pratzenübungen an der Reihe waren. Kiara und Odin hielten die Pratzen, die dann mit der angesagten Technik jeweils rechts und links zu zeigen waren. Während manche sehr kraftvoll, zielgenau und mit einem lauten Kampfschrei trafen, war

das bei anderen auf jeden Fall noch ausbaufähig. Da nun für Höhergraduierten die Freikampfübungen anstanden, musste natürlich die entsprechend notwendige Schutzausrüstung angezogen werden. Damit dies nicht zu lange dauerte, halfen Emily, Kiara, Carmen und Odin. Unterdessen durften sich die anderen

Sportler*innen am Prüfertisch efinden, um einige Fragen rund um das Taekwondo zu beantworten. Alle hatten gut gelernt, so dass keine Frage unbeantwortet blieb.

Danach ging es bei den „Wettkämpfer*innen“ zur Sache. Zunächst waren einige Situationssparrings zu zeigen, danach durfte noch eine Runde freies Sparring gemacht werden. Die Sportler*innen konnten hierbei ihre Reaktionsfähigkeit,

Schnelligkeit sowie Treffsicherheit unter Beweis stellen. Das gelang sehr gut und der Prüfer war mit den Leistungen sehr zufrieden. Als die Schutzausrüstung abgelegt war, ging es mit dem Hanbon-Kyorugi (Ein-Schritt-Kampf) weiter. Die Weißgurte sollten dabei das Augenmerk auf ein schnelles, vielfältiges Ausweichen legen, was sehr gut funktionierte. Je höher dann die Graduierung wurde, um so anspruchsvoller sollten die Techniken sein. Fast alle hielten sich an diese Vorgabe und so bekam der Prüfer Technikkombinationen, Doppel- und Mehrfachkicks bzw. -techniken zu sehen. Einzig am Abstand muss noch gearbeitet werden, ansonsten konnte der jeweilige Anspruch erfüllt werden.

Beim vorletzten Prüfungsteil waren zunächst wieder alle gefragt, denn es durfte an den Matten Aufstellung genommen werden. Los ging es dann mit den Techniken der Fallschule. Egal ob Rolle vor- oder rückwärts, seitwärts, vorwärts oder rückwärts fallen, alles funktionierte sehr gut, so dass es dann auch gleich mit der Verteidigung gegen vorgegebene Angriffe weitergehen konnte. Da diese Disziplin zwar in der Prüfungsordnung abverlangt wird, aber nicht wirklich zum alltäglichen Taekwondo-Training gehört, waren keine Glanzleistungen zu erwarten. Für den Umfang, der im Vorfeld der Prüfung hierzu trainiert werden konnte, war das Gezeigte durchaus zufriedenstellend.

Nachdem es bei der Selbstverteidigung standesgemäß etwas lauter zugeht, wurde es im Anschluss ganz ruhig. Das lag daran, dass für Ian auf den 2. Kup und für Patryk auf den 1. Kup die



Bruchtests anstanden. Ian zeigte einen Handkantenschlag und einen Abwärtskick. Beide Bretter gaben sich geschlagen und zerbrachen. Patryk schaffte dies ebenfalls mit einem Abwärtskick und

einem Faustschlag.

Zum Abschluss durften natürlich auch die höher Graduierten noch ihr Theoretisches Wissen kundtun, indem sie die Fragen des Prüfers beantworteten. Dann war es endlich geschafft und nach knapp 3 Stunden Prüfung nahmen alle Aufstellung zur Verkündung der Ergebnisse. Nach einem kurzem Feedback durch den Prüfer wurden die Urkunden übergeben. Da alle bestanden hatten, hielten alle glücklich ihre Urkunde in den Händen. Herzlichen Glückwunsch an alle zum Bestehen.

Folgende Graduierungen wurden erreicht:

Weiß/Gelb – Mona und Leila Niebler, Leni Schneider, Lena-Marie Gerner und Piet Kirmse

Gelb – Zoe Naeder, Amelie Mengemann, Felix Fischer, Niklas Bergner, Till Junge und Julian Patrick Hoyer

Gelb/Grün – Elias-Iven Voigtmann, Eddy Fröhlich, Linus Lützkendorf und Levi Müller

Grün – Sophie Ensch, Valentina Schaller und Jamal Felgner

Grün/Blau – Linnea Hartmann und Felix Clemens

Rot – Ian Penzel

Rot/Schwarz – Patryk Cwik

Taekwondo Team Weida

