

Noch im ersten Quartal fand sie statt, unsere erste größere Gürtelprüfung 2026. Wie sonst auch, in der Turnhalle des Dörfel-Gymnasiums.

Der Beginn der Prüfung war für 9.30 Uhr geplant, die Öffnung der Halle ab 9.00 Uhr. Einige waren sogar schon etwas zeitiger vor Ort. Vielleicht lag es auch an der Aufregung, immerhin waren 3 kleine Sportler/innen dabei, für die es die erste Taekwondo-Prüfung sein sollte.

Selbstverständlich waren auch Eltern und Geschwister mitgekommen, um zu sehen, was im bisherigen Training gelernt wurde. Ebenfalls in der Halle, einige unserer erfahrenen Sportler/innen, die entweder direkt bei der Prüfung unterstützten oder für das Bilder „schießen“ bzw. die Videoaufnahmen verantwortlich waren. Bevor die Prüfung starten konnte, mussten alle erst einmal „aufgewärmt“ werden, das übernahm Ian Penzel.



Nach ein paar Worten zur Begrüßung durch den Prüfer René Richter (6. Dan) konnte losgehen. Als erste waren unsere „Weiß und Weiß-Gelbgurt-Kids“ mit den Grundtechniken an der Reihe. Diese wurden jeweils immer von Patryk Cwik vorgezeigt.

Neben einzelnen Hand- und Fußtechniken durften auch einfache Kombinationen gezeigt werden. War der Kampfschrei (Gihap) anfangs noch etwas zögerlich, wurde dieser nach Aufforderung durch den Prüfer deutlich lauter. Auch die nachfolgenden, höhergraduierten Sportler/innen brauchten erst eine entsprechende Aufforderung, bevor es richtig gut funktionierte. Deren zu zeigende Techniken hatten je nach Graduierung einen höheren Schwierigkeitsgrad. So mussten Handkantenblöcke und -schläge auch in Kombination mit Kicks gekonnt werden. Hier gab es sichtbare Unterschiede in der korrekten und kraftvollen Ausführung. Nachdem alle ihr „Technik-Programm“, welches die Prüfungsordnung vorgibt, absolviert hatten, durften die „Newbies“ wieder in Aktion treten.

Jeweils mit Partner/in konnten sie zeigen, Steps sie bereits gut ausführen können. Dies sowohl in der Vorwärts- als auch in der Rückwärtsbewegung

## Gürtelprüfung am 21.03.2026

und auf der Linie. Direkt danach kam die „Pratze“ (Handmitt) dazu und jetzt musste neben dem Steppen auch noch mit verschiedenen Techniken das Ziel getroffen werden. Das gelang der Graduierung entsprechend sehr gut.

Nachfolgend waren nun die höher Graduierten mit dieser Übungsabfolge an der Reihe, allerdings nicht auf der Linie, sondern unter dem Aspekt der räumlichen Bewegung. Besonderes Augenmerk lag hierbei auf der Variabilität des

Steppens, der Schnelligkeit bei der Distanzüberwindung und natürlich dem kraftvollen, präzisen Treffen der Pratzen. Zu zeigen waren nicht nur Einzelkicks, sondern auch Kombinationen. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen und auf das spätere Sparring hinzuarbeiten, durfte mit den Pratzen zu Körper geschlagen werden, um das Blockverhalten bei Angriffen zu überprüfen. Insgesamt wurde dieser Prüfungsteil sehr ordentlich absolviert, so dass es mit den Formen weiter gehen konnte.

Da die Taeguk-Poomsae erst ab der Prüfung zum Gelb-Grüngurt zu laufen sind, durften die Aspirant/innen auf den Gelbgurt die sogenannten Kreuzformen zu präsentieren. Das gelang sehr gut und man durfte gespannt sein, was nun bei den Taeguks zu sehen war. Das Diagramm (vorgegebener Bewegungsablauf) der jeweiligen Form wurde von allen sicher beherrscht, in der

Ausführung der Techniken gab es, wie schon bei der Grundschule doch sichtbare Unterschiede.

Die kraftvollsten und korrekt ausgeführten Techniken präsentierte Enie in ihrer Taeguk-sa-jang.

Während sich nun die Sportler/in für den Sparringteil die Schutzausrüstung anlegten,

durfte wieder die erste Gruppe in Aktion treten. Der Prüfer wollte nun das Können beim Einschrittkampf (Hanbon-Kyorugi) sehen.

Hauptaugenmerk bei den unteren Graduierungen lag hier auf den variablen Ausweichbewegungen mit maximal einer Kontertechnik. Das gelang überwiegend sehr gut, allerdings muss noch mehr auf die korrekte Fußstellung geachtet werden. Die „Großen“

und zugleich auch schon höher Graduierten hatten bei diesem Prüfungsbestandteil einen anderen



Anspruch zu erfüllen. Es sollten nicht nur mehrere Gegentechniken (mit Hand und Fuß) gezeigt werden, auch die Distanz zum/zur Angreifenden musste passen. Der Abstand von Hand oder Fuß bei der Gegentechnik sollte so gering wie möglich sein. Hier war bei einigen noch Luft nach oben.

Im Anschluss folgte dann die Überprüfung der Leistungen im Vollkontakt-Sparring.

Begonnen wurde mit dem sogenannten Situationssparring.

Hierbei müssen vorgegebene Abfolgen (z.B. 1-1-1 -> Angriff-Konter-Gegenkonter) mit möglichst großer Technikvielfalt gekonnt werden. Dies gelang sehr gut, so dass es gleich mit dem freien Sparring weiter gehen konnte. Patryk, seines Zeichens Landeskampfrichter, übernahm die Kampfleitung, um diesen Prüfungsteil möglichst nach an der Realität zu gestalten. Auch hier war der Prüfer mit dem Gezeigten sehr zufrieden.

Nun durfte wieder die erste Gruppe aktiv werden, diesmal aber weniger beim Bewegen, sondern bei der Überprüfung des theoretischen Wissens rund um das Taekwondo. Da keine Frage des Prüfers unbeantwortet blieb, durfte dann die 2. Gruppe ran, um die noch anspruchsvolleren Fragen zu beantworten.

Daran anschließend war bei der Ausführung der Fallschulen Bewegung für alle angesagt. Üblicherweise wird diese, gerade bei den Anfänger/innen auf weichen Turnmatten geübt. Zur Prüfung erfolgt dies dann jedoch auf den Wettkampf-Steckmatten. Diese sind weniger weich und veranlassen die Teilnehmenden, die jeweilige Fallübung möglichst korrekt auszuführen.

Zum letzten Prüfungsteil, dem Bruchtest wurde es noch einmal still in der Halle, damit sich die Ausführenden auf ihre Techniken, mit denen sie die Bretter in mindestens 2 Teile teilen wollten, konzentrieren konnten. Enie ließ dem Brett keine Chance. Der Ellenbogenschlag war schnell und präzise ausgeführt, so soll es sein. Erik durfte 2 Bruchtests ausführen, eine Hand- und eine Fußtechnik. Die Handtechnik gelang leider nicht optimal und ließ das



Brett unbeeindruckt zurück. Besser funktionierte der Seitwärts-Fußtritt, da hatte das Brett keine Chance. Jetzt hieß es, Warten bis der Prüfer alles ausgewertet hatte. Dann war es so weit und René bat um Aufstellung. Nachdem er ein paar Sätze zur Prüfung und den gezeigten Leistungen gesprochen hatte, wurden die Prüfungsergebnisse verkündet. 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 Linnea Hartmann, die für die großartigen Schnappschüsse sorgte.

Wir gratulieren noch einmal zu folgenden Graduierungen:

**\* Weiß-Gelbgurt:**

Nele Jähning, Emma Neumann, Karl Alexander Kärsch

**\* Gelbgurt:** Sarah Pinther, Carlos Geitel, Leon Noel Schürer,

**\* Gelb-Grüngurt:** Mercedes Geitel, Charlotte Bernhardt, Zoey-Noelle Dömming, Henning Stöckel, Philian Rother

**\* Grüngurt:** Marie-Luise Heinrich, Emilian Rother, Jan Kaufmann

**\* Blaugurt:** Enie Schwichtenberg

**\* Blau-Rotgurt:** Erik Pinther

Taekwondo Team Weida

