

In diesem Jahr war die Reihenfolge der letzten Termine umgedreht, denn bevor es zum Weihnachtsturnier ging, stand die 3. Vereins-Gürtelprüfung 2024 auf dem Plan. Es durften all diejenigen teilnehmen, die bei der Sommerprüfung pausiert hatten sowie jene, die durch rege Trainingsteilnahme und Engagement auch außerhalb des Trainings „aufgefallen“ waren. Es sollte eine Prüfung mit relativ vielen Teilnehmenden werden. Am 08. Dezember hatten sich 19 kleine und große Sportler/innen in der Halle des Gymnasiums eingefunden, um zu zeigen, dass die Leistungen für eine neue Graduierung mindestens ausreichend sind. Für gleich sechs von ihnen sollte es die erste Gürtelprüfung sein.

Ab 8 Uhr war die Halle offen und auch schon einige Anwärter/innen vor Ort. Neben den zu Prüfenden waren auch einige dabei, die vor, während und nach der Prüfung unterstützten. Dies waren Sebastian Loch, unsere Abteilungsleiterin Carmen Richter, Patryk Cwik, Odin und Ian Penzel sowie Sophie Buchholz, die erneut für die Schnappschüsse zuständig sein sollte. Damit alle gut „Aufgewärmt“ in die Prüfung starten konnten, übernahmen Patryk und Odin das gemeinsame Aufwärmen. Auch bei dieser Prüfung waren einige Eltern sowie Geschwister mit in der Halle, um zu schauen, was bereits gelernt wurde und ggfs. auch mental zu unterstützen. Pünktlich 9.00 Uhr hatten sich alle in der üblichen Blockformation aufgestellt und Prüfer René Richter richtete ein paar Worte zur Begrüßung an



alle Anwesenden. Danach ging es zunächst mit den Grundtechniken los. Da mit den Weiß- und Weiß/Gelb- Gurten begonnen wurde und auch einige kleinere Kinder dabei waren, zeigte Patryk die entsprechenden Techniken jeweils bis zu dreimal vor. Es mussten jeweils einzelne Handtechniken als Abwehr oder Angriff sowie „einfache“ Kicks gekonnt werden. Dies gelang schon sehr gut, lediglich bei den Fußstellungen war eine verbale Korrektur hin und wieder notwendig. Nach und nach kamen die Sportler/innen mit den nächsthöheren Graduierungen an die Reihe. Die zu zeigenden Techniken wurden entsprechend des

## Gürtelprüfung am 08.12.2024



angestrebten Gürtels immer schwieriger und es wurde auch nicht mehr vorgezeigt. Neben Einzeltechniken sollten selbstverständlich auch Mehrfach- und Drehtechniken gekonnt werden. Hierbei reichten die Leistungen von ausreichend bis sehr gut.

Der nächste Prüfungsteil war nicht weniger anstrengend, den nun war das Steppsparring an der Reihe. Während sich die unteren Graduierungen hauptsächlich auf die lockeren, schnellen Bewegungen mit möglichst konstantem Abstand zu den Partner/innen konzentrieren mussten, war es für die dunkleren Gurte elementar, dabei möglichst viele Steppvarianten zu verwenden. Da der Prüfer mit dem Gezeigten zufrieden war, ging es nahtlos mit dem Pratzensparring weiter. Selbstverständlich war auch hier entsprechend der angestrebten



Graduierung ein unterschiedliches Niveau zu erreichen. Während es für die „Prüfungserstlinge“ um die Treffsicherheit mit einzelnen Techniken ging, kamen „nach oben“ mehr und mehr Doppel- und Drehtechniken hinzu. Zu alledem musste

sich auch noch auf die Armhaltung konzentriert werden, da die jeweiligen Partner/innen mit den Prätzen auch Angriffe simulierten. Auch dies funktionierte zumeist sehr gut.

Da für alle ab Prüfung zum Blaugurt das Situationssparring absolviert werden musste, war natürlich nun die komplette Schutzausrüstung anzulegen. In der Zwischenzeit durften die anderen am Prüfertisch die Fragen rund um das Taekwondo beantworten. Da keine Frage unbeantwortet blieb, zeigte sich der Prüfer sehr zufrieden. Es folgte nun das bereits erwähnte Situationssparring. Es wurden verschiedene Wettkampfsituationen mit Angriff-Konter, wie z.B. 1-1, 2-1, 1-2, 2-2 usw. vorgegeben. Bei der Umsetzung sollte natürlich auch eine entsprechende Vielzahl an Techniken zur Anwendung kommen. Die Leistungen waren recht ordentlich, wenngleich da noch etwas Luft nach oben war.

Die „Wettkämpfer/innen“ legten die Schutzausrüstung ab und konnten sich etwas erholen, da nun für die andere Gruppe der Einschrittkampf an der Reihe war. Die gezeigten Techniken waren meist kraftvoll und korrekt in der Ausführung, wenngleich am Abstand noch ein

wenig gearbeitet werden muss. Gerade bei den Doppel- und Drehtechniken ist Konzentration und hohe Präzision gefordert. Im Anschluss waren nun alle Anwärter/innen ab Gelbgurt mit der entsprechenden Form gefordert, denn ab der Prüfung zum 7. Kup ist eine entsprechend vorgegebene Form zu präsentieren. Hier gab es keine Probleme, vielmehr konnten alle Anwesenden im besonderen bei Mona, Enie und Leila sehen, wie eine Form gelaufen werden soll, nämlich kraftvoll, mit korrekten Techniken und Endpunktspannung. Die anschließende Fallschule durften alle absolvieren, denn egal ob prüfungsrelevant oder nicht, richtiges Fallen ist im Kampfsport sehr wichtig.



Dann wurde es sehr still in der Halle, da einige Bruchtest absolviert werden mussten. Elias ließ dem Brett mit seinem Fauststoß keine Chance, ebenso Erik, der das Brett mit der Handkante zerteilte. Linnea und Til mussten 2 Bretter

bezwingen. Dies taten sie jeweils mit der Handkante und dem Naeryo-chagi (Abwärtskick). Alle Bretter gingen durch korrekt ausgeführte Taekwondo-Techniken entzwei – perfekt. Bevor sich der Prüfer an die Auswertung der Leistungen machen konnte, durften alle, die noch nicht zur „Theorie-Abfrage“ waren, am Prüfertisch versammeln und entsprechende Fragen beantworten. Auch in dieser Gruppe blieb keine Frage unbeantwortet, so soll es sein. Nun blieb den Anwärter/innen nur noch das Warten, ob die gezeigten Leistungen zum Bestehen ausgereicht hatten. Es wurde um Aufstellung gebeten und nach der allgemeinen Auswertung durch den Prüfer wurden die Sportler/innen einzeln nach vorn gerufen. Vom Prüfer bekamen sie die Urkunde mit ein paar persönlichen Worten überreicht. Leila wurde als Prüfungsbeste benannt, gefolgt von Enie, die entsprechend der Graduierung ebenfalls sehr gute Leistungen zeigte. Da alle glücklich eine Urkunde in den Händen halten konnten, hatten natürlich alle bestanden. Herzlichen Glückwunsch an alle zum Bestehen sowie ein großes Dankeschön an die Helfenden.

*Folgende Graduierungen wurden erreicht:*

**Weiß/Gelb** – Sarah Pinther, Marie-Luise Heinrich, Zoey-Noelle Dömming, Jan Cwik, Erik Oertel und Milo Sambale

**Gelb** – Nico Pinther

**Gelb/Grün** – Nelly Götze, Enie Schwichtenberg und Mona Niebler

**Grün** – Leila Niebler, Zoe Naeder, Julian Patrick Hoyer und Till Junge

**Blau** – Clara Ramsauer, Elias-Iven Voigtmann und Erki Pinther

**Rot** – Linnea Hartmann und Til Winkler

Taekwondo Team Weida

