

Unsere „Sommer“ Kupprüfung vor den Ferien fand bei solch hohen Temperaturen statt, mit denen zu diesem Datum niemand gerechnet hatte. Am 27. Juni fanden sich die Teilnehmenden ab 8.45 Uhr in der Halle ein, losgehen sollte es jedoch erst 9.15 Uhr. Ebenfalls vor Ort, einige unserer Schwarzgurte, die bei der Prüfung unterstützen wollten sowie einige Angehörige der Teilnehmenden. Während die Halle noch entsprechend „umgeräumt“ wurde, konnten die Teilnehmenden noch einmal ihr Programm durchgehen. Kurz vor dem Beginn übernahm Patryk das Aufwärmen, was bei der schon am Vormittag herrschenden Temperatur fast nicht nötig gewesen wäre. Insgesamt waren es 10 Prüfungswillige, die an dieser Gürtelprüfung teilnehmen durften. Für vier unter ihnen war es die erste Taekwondo Prüfung, entsprechend war die Aufregung.

Dann sollte es losgehen. Es wurde um Aufstellung gebeten. Mit ein paar einleitenden Worten begrüßte unser Prüfer René Richter die Anwesenden. Danach wurde mit der Grundschule für die Prüfungsneulinge begonnen. Patryk zeigte die entsprechenden Techniken 2–3-mal vor und dann durften die Sportler/innen zeigen, was sie schon gelernt hatten.

Zu zeigen waren in der Gruppe jeweils nur Einzeltechniken. Im weiteren Verlauf kamen die höheren Graduierungen dazu, während sich die unteren Graduierungen wieder in den Vorbereitungsbereich begeben durften. Selbstverständlich waren bei den Sportler/innen ab dem grünen Gürtel schwierigere Techniken zu zeigen und diese mussten auch in Kombination mit weiteren Kicks oder Handtechniken präsentiert werden. Insgesamt konnten alle diese Disziplin mit ordentlichen Leistungen absolvieren. Als nächstes mussten die Formen präsentiert werden. Die Teilnehmenden, die den gelben Gürtel anstrebten, durften die sogenannte Kreuzform (die Vorstufe zu den Taeguks) mit vorgegeben Techniken laufen. Das funktionierte schon sehr gut. Weiter ging es nun mit den Taeguk-Formen. Diese wurden von den Teilnehmenden ordentlich präsentiert. Hier und da wäre etwas mehr Endpunktspannung, verbunden mit schnellen lockeren Ausholbewegungen wünschenswert gewesen. Insgesamt genügte das Gezeigte den Ansprüchen der entsprechenden Graduierung.

Gürtelprüfung am 27.06.2026



Jetzt waren endlich auch die Weißgurte wieder an der Reihe. Zu zeigen war zunächst das Stepping mit den Partner/innen auf der Linie, mit dem Hauptaugenmerk auf schnelle, variable Bewegungen. Da dies gut gelang, kamen nun die Prätzen (Handmitts) hinzu. Es durfte gezeigt werden, dass man aus dem Steppen heraus auch schnell reagieren kann. Dazu wurden die Prätzen in unregelmäßigen Abständen in verschiedenen Varianten

angeboten. Es galt nun diese schnellstmöglich, mit dem richtigen Kick zu treffen. Größtenteils wurde diese Aufgabe sicher erfüllt. Die Farbgurte bekamen nun die gleiche Aufgabe, wobei die vorgenannten Übungen im Raum ausgeführt werden mussten. Dazu galt es, auch zur Seite rauszugehen oder sich gar mit einer Drehung von den Partner/innen weg oder hinzubewegen. Gezeigt werden mussten neben Einzeltechniken selbstverständlich auch sinnvolle Kombinationen. Zwar hätte es gern mehr Kampfschreie zu den Techniken geben können, jedoch wurden die Übungen an sich gut ausgeführt.

Nach diesem wettkampfspezifischen Teil wurde es wieder Technik lastig. Auf dem Programm stand nun der Hanbon-Kyorugi (Einschrittkampf). Wie bekannt, ist es bei diesem das Ziel, die Techniken auf beiden Seiten möglichst korrekt und mit geringstmöglichem Abstand zu den Angreifenden auszuführen. Je dunkler der Gürtel, umso geringer

der Abstand – eigentlich. An den Abständen muss auf jeden Fall weitergearbeitet werden, da war noch Luft nach oben. Die Technikauswahl war entsprechend der Graduierungen in Ordnung, es waren Doppel- und

Sprungkicks bei den höheren Graduierungen mit dabei. Auch Kampfschreie waren zu hören.

Da für einige der Farbgurte noch das Wettkampfsparring zu absolvieren war, nutzte der Prüfer die Zeit, welche zum Anlegen der Schutzausrüstung benötigt wurde, um die anderen Teilnehmenden zu den Theorie-Kenntnissen rund um das Taekwondo zu befragen. Hierbei wurde schnell ersichtlich, wer sich diesen Teil ganz genau angeschaut hatte. Zwar wusste Jede/r etwas in diesem Bereich, aber manche schienen alles zu wissen, denn geriet mal jemand ins Stocken, diese Teilnehmenden halfen weiter.

Danach ging es nun für Nelly, Enie und Clara mit dem Wettkampf weiter. Zu zeigen war das Situationssparring. Hierbei mussten entsprechende Vorgaben zu Technik und Ablauf umgesetzt werden, z.B. die Abfolge Angriff-Konter-Gegenkonter und der Angriff hatte mit Vorderbein-Paldung zu erfolgen. Die verschiedenen Varianten bzw. Aufgaben wurden größtenteils umgesetzt, wobei eine größere Technikvielfalt wünschenswert gewesen wäre. Da Enie als Wettkämpferin sich für die wettkampforientierte Prüfung entschieden hatte, musste sie weitere Aufgaben erfüllen. Als Sparringspartner stand Ian zur Verfügung. Zunächst war das freie Sparring an der Reihe, gefolgt vom Sparring mit Aufgabenstellung. Dass der Anspruch an diesen Bereich bei einer entsprechend orientierten Prüfung höher ist, sollte klar sein. Gemessen daran wäre sicher noch mehr drin gewesen, aber insgesamt genügte es den Anforderungen auf jeden Fall. Es folgte der vorletzte Prüfungsteil, die obligatorische Fallschule. Die entsprechende Variante wurde von Ian und Patryk vorgezeigt und sollte dann von den Teilnehmenden ausgeführt werden. Dies funktionierte mit unterschiedlichem Erfolg, was die korrekte Ausführung betraf. Es muss erwähnt werden, dass für diese Übungen lediglich die Wettkampfsteckmatten und nicht die viel weichereren Turnmatten zur Verfügung standen.

Dann wurde es noch einmal ruhig in der Halle, denn die Bruchtests waren als letzte Disziplin der Prüfung an der Reihe. Dies galt jedoch nur für Enie und Clara, beide durften 2 Einzelbruchtests präsentieren. Als erste war Enie an der Reihe. Sie



hatten sich den Palup-chigi (Ellbogenschlag) und den Yop-chagi (Seitwärtsfußtritt) ausgesucht. Trotz Konzentration und kraftvollem Kampfschrei wollten die Bretter nicht nachgeben, was wohl hauptsächlich daran lag, dass auf und nicht „hinter“ das Brett gezielt wurde. Clara hatte sich dieselben Techniken ausgesucht. Beim Ellbogenschlag ließ sie dem Brett keine Chance. Beim Fußtritt brauchte es einen 2. Anlauf, aber dann gab auch dieses Brett nach.

Während der Prüfer nun die Ergebnisse auswertete und entsprechende Urkunden ausstellte, wurde die Halle wieder aufgeräumt. Dann endlich wurde um Aufstellung gebeten. Nach einer allgemeinen Auswertung der Prüfung wurden die Ergebnisse verkündet – alle haben bestanden. Eine Besonderheit gab es noch, Erki Rieß konnte von der Möglichkeit Gebrauch machen, den 9. Kup zu „überspringen“. Aufgrund der entsprechenden Vorbereitungszeit und Leistung wurde er auf den Gelbgurt geprüft.

Wir gratulieren noch einmal allen herzlich zu folgenden Graduierungen:

Weiß-Gelbgurt: Elif Turgay, Zanda Khelo und Sylvester Grebenstein; **Gelbgurt:** Emma Neumann und Erik Rieß **Gelb-Grüngurt:** Lena Köhler **Grün-Blaugurt:** Jan Cwik; **Blaugurt:** Nelly Götze; **Blau-Rotgurt:** Enie Schwichtenberg; **Rotgurt:**

Clara Ramsauer.

Ein großes Dankeschön auch noch einmal an Linnea (Bilder), Carmen (Videos), Kiara, Ian und Patryk für die Unterstützung bei der Prüfung.

Taekwondo Team Weida

