



Veröffentlicht auf *TAEKWONDO VEREIN* (<https://taekwondo-bergstrasse.de>)

[Startseite](#) > [Druckeroptimiertes PDF](#) > Erfolgreiche Gürtelprüfungen zum Jahresabschluss

Erfolgreiche Gürtelprüfungen zum Jahresabschluss



Carsten Gauger

Di., 08.01.2019 - 16:53

Am 3. Advent fanden beim Taekwondo Verein Bergstraße Bensheim e.V. die letzten Taekwondo Gürtelprüfungen für dieses Jahr statt. Es stellten sich 36 Prüflinge am 16.12.2018 der Herausforderung. Davon waren 3 Prüflinge Gäste aus unserem befreundeten Verein aus Diedenbergen. Prüfer Carsten Gauger (5.Dan) wurde wieder von Meisterin Sandra Riebel (2.Dan) unterstützt. Sie nahmen die Prüfungen in ihren Trainingsräumlichkeiten im **Dojang Bergstraße** in Bensheim ab. Die Anforderungen waren sehr unterschiedlich, denn es wurden Anfänger und Fortgeschrittene in jeder einzelnen Disziplin geprüft.

Das Besondere im Taekwondo ist, dass es nicht nur ein Prüfungsfach gibt, sondern insgesamt 5 bis 7. Je nach Gürtelgrad kommen mehr Prüfungsfächer hinzu und andere fallen wieder weg. Es wird immer die **Grundschule** und das zuvor Gelernte stichprobenartig abgeprüft. Danach folgt der **Formenlauf**. Hierbei werden diverse Techniken und Stellungen in vorgeschriebener Reihenfolge dargeboten. Hier wird besondere Augenmerk auf die Präzision und den Ausdruck gelegt. Anschließend folgt die **Stepschule** und das **Pratzentraining**. Dabei kommt es auf die Beweglichkeit und die Genauigkeit der Tritttechniken an. Beim nachfolgenden **Partnertraining** werden die Kombinationsvielfalt und der Abstand der Techniken kontrolliert. Als nächstes folgt die **Selbstverteidigung** gegen Festhalten, Klammern und Würgen. Hier geht es um Schnelligkeit, Hebel und Kontrolle verschiedener Befreiungs- und Fixierungstechniken. Nun folgt der olympische **Vollkontakt**. Dieser wird mit Schutzausrüstung und vollem Einsatz gezeigt. Anhand von Aufgabenstellungen wird dann die Flexibilität und Taktik kontrolliert. Vorletzte Disziplin ist nun der **Bruchtest**. Es werden ab der Prüfung zum Blau-Gurt und ab dem Alter von 15 Jahren verschiedene Materialien mit Taekwondo Techniken zerbrochen. Meist wird Fichtenholz in verschiedenen Brettstärken verwendet. Aber auch andere Materialien wie z.B. Gasbetonsteine oder Ziegel sind beim Prüfer gerne gesehen. Diese Disziplin ist nicht nur verblüffend, sie zeigt auch, wie genau eine Technik ausgeführt wird. Zuletzt gibt es noch die **Theorie**, denn jeder sollte auch einen theoretischen Hintergrund dieser Kampfkunst erlernen.

Alle 36 Prüflinge haben ihr gesetztes Ziel erreicht.

Im Einzelnen bestanden haben:

Gruppe 1

Kinder bis 9 Jahre und bis zum 7. Kup (Gelb-Grün-Gurt)

Zum 9. Kup:

- Christoph Ruths
- Asli Celebi
- Marie Notter
- Anni Gutzeit
- Yuri Linow
- Liv Niebler
- Artur Osipov

- Samuel Peters
- Daniel Peters
- Marijan Alimi

Zum 8. Kup:

- Marvin Fertig
- Henrik Gutzeit
- Salomé Kahn
- Leander Beifuss

Zum 7. Kup:

- Kelsey Lynn
- Tom Mayer

Gruppe 2

Jugendliche und Erwachsene ab 10 Jahre und bis zum 7. Kup (Gelb-Grün-Gurt)

Zum 9. Kup:

- Sandra Burk
- Elena Neumann
- Christiane Unfried
- Anja Walk (Gast aus Diedenbergen)
- Andreas Burk

Zum 8. Kup:

- Kira Happe (Gast aus Diedenbergen)
- Florian Walk (Gast aus Diedenbergen)

Zum 7. Kup:

- Melina Dehmel

Gruppe 3

Alle, die zum 6. Kup (Grün-Gurt) oder höher geprüft wurden

Zum 6. Kup:

- Jiwon Choi
- Leander Baltés
- Melanie Woodrow

Zum 5. Kup:

- Yonso Choi
- Irina Neumann
- Jonas Malik

Zum 4. Kup:

- Dr. Christopher Neumann

Zum 3. Kup:

- Finn Mayer
- Nicolas Poschlod

Zum 2. Kup:

- Jan Stadler

Zum 1. Kup:

- Simone Schubert
- Mohammed Taheri

Herzlichen Glückwunsch allen Prüflingen zu ihrem neuen Gürtelgrad!

Wer Interesse an diesem ganzheitlich ausgerichteten Sport hat, ist herzlich zu einem Probetraining willkommen. Weitere Informationen unter www.taekwondo-bergstrasse.de ^[1] oder auf facebook unter [facebook.com/taekwondo.bergstrasse](https://www.facebook.com/taekwondo.bergstrasse) oder gern auch telefonisch: 0179/6648887

Quell-URL: <https://taekwondo-bergstrasse.de/blog/erfolgreiche-guertelpruefungen-zum-jahresabschluss>

Links

[1] <http://www.taekwondo-bergstrasse.de>