

TAEKWONDO: Ann-Katrin Fast erreicht den 4. DAN TSV aktuell 2019/2



Am 11.05.19 fand in Fürth eine DAN- (Meistergrad) Prüfung im Taekwondo statt. Mit dabei ist auch Ann-Katrin Fast samt Unterstützerteam aus Indersdorf. Insgesamt 29 Prüflinge finden sich im Dojang der U-Chong-Schule in Fürth ein. Pünktlich um 10 Uhr beginnt die Prüfung. Als Erstes werden die Sportler über den Ablauf der Prüfung aufgeklärt. Als Prüfer sind die Großmeister Jae-Hee Chang und Inyong Jo anwesend.

Dann wärmen sich alle gemeinsam auf und dehnen sich. Damit jeder genügend Platz hat werden die Prüflinge gemäß ihrer Graduierung in Gruppen aufgeteilt. Zunächst werden die Grundtechniken wie Fußstellungen oder einzelne Arm- und Beintechniken abgefragt. Die Grundtechniken sollen ebenso kombiniert und mit sinnvollen Schrittfolgen verbunden werden. Konnten die Techniken bis jetzt frei kombiniert werden, so müssen sie beim Formenlauf einem festgelegten Ablauf folgen. Die niedrigeren Formen werden von den Prüflingen in der Gruppe gelaufen. Die jeweilige Prüfungsform mitsamt Vorform ist jedoch einzeln vorzutragen. Danach geht es mit den Partnerübungen weiter. Im Einschrittkampf ist die präzise und flüssige Ausführungen von Block- und Angriffstechniken zu zeigen. In der Disziplin Selbstverteidigung zeigt Ann-Katrin zusammen mit Florian ein kurzes

einstudiertes Programm. Mit Humor und Einsatz überzeugt Ann-Katrin die Prüfer. Souverän absolvieren die Taekwondoin auch die weiteren Disziplinen wie Pratzekampf oder Wettkampf mit Schutzausrüstung. Den Abschluss der Prüfung bildet wie immer der Bruchtest, also das Brechen von Brettern mithilfe von Taekwondo-Techniken. Mit Staunen sehen die Prüfer und die Zuschauer Ann-Katrin bei einem komplizierten Kombinations Bruchtest auf drei Bretter zu. Nach der Prüfung sind die Prüfer sehr zufrieden mit den gezeigten Leistungen und jeder erhält den nächsten Gürtelgrad. Ann-Katrin Fast wird mit dem vierten DAN für ihr jahrelanges Training belohnt.



Erste KUP-Prüfung in Indersdorf

Am 24.05.19 fand in Indersdorf die erste KUP (Farbgürtel) – Prüfung des Jahres statt. Als Prüfer ist Großmeister Uwe Neumann aus Karlsfeld angereist. Ganze 30 Taekwondoin treten zur Prüfung an, um ihre besten Leistungen zeigen zu können. Für die einen ist die allererste Prüfung überhaupt, die Fortgeschrittenen haben schon einige Prüfungen hinter sich.

Unter der Anleitung ihrer Trainer Daniel und Christian geht es mit dem gemeinsamen Aufwärmen und Dehnen los. Als erstes dürfen die Anfänger ihre Trainingserfolge vorzeigen. Als Grundlage aller anderen Übungen ist die korrekte Ausführung der Block- und Kicktechniken vorzuführen. Danach werden die aus dem olympischen Wettkampf bekannten Kombinationen aus verschiedenen Fußritten auf Übungsprazten gezeigt. Die nächste Übung ist dann der Einschrittkampf, genannt Ilbo-Taereon. Dabei wird eine Abwehrtechnik nach festem Ablauf trainiert, wobei es auf das richtige Timing und das Distanzgefühl ankommt. Auch das theoretische Wissen über Taekwondo wird geprüft. Die Prüflinge sollten z.B. die Techniken auf

Koreanisch benennen können oder wissen, wie man im Wettkampf zu Punkten kommt. Dann kommen die Fortgeschrittenen an die Reihe. Von ihnen werden schwierigere Techniken bei den Partnerübungen verlangt. Als weitere Aufgabe kommt das Stepping hinzu, also der richtigen Beinarbeit um im Wettkampf den gegnerischen Angriffen ausweichen zu können. Auch eine effektive Verteidigung bei körperlichen Bedrohungen im Alltag ist ein Pflichtprogramm bei der Prüfung. Weiter geht es mit dem Formenlauf, wobei jeder einzeln seine Prüfungsform läuft. Die Formen entsprechen einem Kampf gegen imaginäre Gegner. Die besondere Schwierigkeit ist dabei das Zusammenspiel von Fußstellungen und Armtechniken, welches viel Übung voraussetzt. Den Höhepunkt einer Prüfung bildet immer der Bruchtest, wobei die Bretter mit einer sauberen Technik getroffen werden müssen damit sie brechen. Nachdem alle Taekwondoin ihr Prüfungsprogramm gezeigt haben, ist Großmeister Uwe Neumann mit den gezeigten Leistungen sehr zufrieden.

