

Dynamik, Kraft und Technik sind gefragt

Akteure der Taekwondo-Abteilung des TuS Rot-Weiß Frelenberg absolvieren erfolgreich die Gürtelprüfung

Übach-Palenberg. Wiederum ein Erfolg war die zweite Gurtprüfung der Taekwondo-Abteilung des TuS 09 Rot-Weiß Frelenberg. 30 Mitglieder hatten sich nach einem Sondertraining den Anforderungen der zweiten diesjährigen Gürtelprüfung gestellt.

Sportler der Kinder- und Jugend-/Erwachsenengruppe sowie Trainer und Vorsitzender Michael Buhlert konnten sich bei der Vorstellung über rund 90 Gäste freuen. Diese sollten wiederum von den Leistungen nicht enttäuscht werden, die vor den Augen des Prüfers Carsten Müller (5. Dan) erbracht wurden. Die technische Leitung übernahm Kim Vanderliek. In der insgesamt vierstündigen Prüfung

hatten die einzelnen Gruppen einige Aufgaben zu lösen. Zu Beginn der Prüfung standen die Grundtechniken.

Neben der korrekten Ausführung waren insbesondere Dynamik und Kraft gefragt. In einer festgelegten Technikabfolge waren sodann die sogenannten Formen zu absolvieren.

Zielgenauigkeit gefragt

Um Zielgenauigkeit und Abstandsgefühl ging es dann in den Partnerübungen, bei denen die Sportler geeignete Abwehr- und Angriffstechniken nach einem abgesprochenen Angriff zu zeigen hatten. Auch die olympischen Wett-

kampfübungen gehören zum Anforderungsprofil der Prüfungsordnung. Dem Leistungsstand entsprechend waren hier Übungen oder Freikampf jeweils mit Partner gefordert. Mit viel Elan gingen die Prüflinge in die Übungen der Selbstverteidigung.

Je nach Graduierung waren hier Selbstverteidigungstechniken gegen unbewaffnete und mit Stock und Messer bewaffnete Angreifer zu meistern. Da zahlreiche Fortgeschrittene an der Prüfung teilnahmen, war die Zahl der Bruchtests ebenso hoch. Hier galt es, die tatsächliche Trefferwirkung auf ein Fichtenbrett zu beweisen. Je nach Graduierung, Geschlecht und Alter waren die zu „knackenden“

Bretter zwischen einem und drei Zentimeter dick. Auch dieses Mal wurde in den einzelnen Gruppen die/der Prüfungsbeste mit einer Auszeichnung der Abteilung gekürt. In der Kindergruppe konnten sich zudem Laura Kouchen als Drittbeste über eine Bronze- und Marie Meyer über eine Silbermedaille freuen. Aus den Händen des Vorsitzenden und Trainers Michael Buhlert nahm Lea Ditzel den Gaspokal der Prüfungsbesten der Kindergruppe entgegen.

Enge Leistungsgruppe

In der engen Leistungsgruppe der Jugendlichen/Erwachsenen war es Aileen Menninger, die den begehrten Bestenpokal erhielt. Die erfolgreichen Sportler erreichten folgende Graduierungen (Gürtel): (weiß-gelb) Max Leon, Henrik Feitz, Florian von Zjip und Niklas Bresslein; (gelb) Bill und Ben Walking, Marc-André Breuer, Luca Schulz, Lena Breuer, Lea Ditzel; (gelb-grün) Kira Leon, Maurizio Piras und Justin Gronau; (grün) Lucy Schaaf und Kathrin Meyer; (grün-blau) Laura Kouchen, Nico Ohle, Jan Schmidt, Hannah Döbel und Michelle Rauer; (blau-rot) Tamara Mingers, Laura Jansen, Marie Meyer, Larissa Klabunde, Celina Willich, Aileen Menninger, Phil Jorjas und Nicolaj Bassauer; (rot) Niklas Budwig und Jonas Meyer.

Nach der Weihnachtspause wird das Training wieder am 7. Januar, zu den üblichen Zeiten beginnen.

Jede Altersstufe

Die Abteilung bietet Interessierten jeder Altersstufe an, sich bei einem Probetraining über den vielseitigen Sport Tae-kwon-do zu informieren. (akf)



Die erfolgreichen Sportler der Jugend-/Erwachsenengruppe mit Trainer Michael Buhlert (r.), Prüfer Carsten Müller (l.) und technische Leiterin Kim Vanderliek. Foto: Klug