



# Vereinsdanprüfung in Übach-Palenberg

Best-ager am Start



v.l.n.r. Carsten Müller, Karl-Heinz Maaßen, Markus Heffels, Jürgen Kotzur, Hans-Dieter Wagner  
Bild: Verein

Die erfolgreiche Vorbereitung von Sportlern zur Meisterprüfung (Danprüfung) im Tae-kwon-do ist geübte Praxis in der Tae-kwon-do Abteilung des TuS 09 Rot-Weiß Frelenberg e. V. Neu ist jedoch, dass dieses Mal ausschließlich Best-ager sich den Anforderungen einer Danprüfung stellten. Der mit 59 Jahren jüngste Teilnehmer bewarb sich zugleich mit dem ältesten aktiven Mitglied, 75 Jahre, für den schwarzen Gürtel (1. Dan). Mit 63 Jahren bewarb sich ein weiterer Sportler gar um den 3. Dan.

Das Trio trainierte bereits seit den Sommerferien mit Zusatztraining intensiv an den sportlichen Anforderungen der Prüfungsordnung. Sehr konzentriert arbeiteten sie an ihren Tritt-, Schlag- und Abwehrtechniken, nahmen konditionell an Fahrt auf und übten sich an der Selbstverteidigung incl. Waffenangriffen.

Am frühen Abend des 14. Februar zeigten sie, unterstützt von zahlreichen Zuschauern, ihr intensives und umfangreiches Prüfungsprogramm. In der konditionell und technisch sehr fordernden einstündigen Prüfung zeigten sie zahlreiche Dreh- und Sprungtechniken, vorgegebene Techniken in Abfolge mit und ohne Partner, ein sehr umfangreiches Selbstverteidigungsprogramm gegen Angriffe mit und ohne Waffen sowie jeweils einen Reihen- und diverse Einzelbruchttests. Dabei schafften sie es die Aufregung der Prüfung erfolgreich in zusätzliche Dynamik und Kraft umzusetzen.

Die Abteilung freut sich sehr über die erfolgreichen Sportler und gratuliert mit Stolz Markus Heffels (59) und Jürgen Kotzur (75) zum 1. Dan und Karl-Heinz Maaßen (63) zum 3. Dan.

Die Abteilung knüpft mit der ersten Danprüfung nach der Pandemie wieder an die vorherigen Erfolge an. Die Abteilung bietet Tae-kwon-do für Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters an. Während die Nachfrage in der Kindergruppe leider das Angebot übersteigt (Warteliste) sind in der Gruppe ab 12 Jahren noch Kapazitäten verfügbar. Informationen zum Training und den Trainern sind unter [tkd-frelenberg.de](http://tkd-frelenberg.de) abrufbar.

## damals und heute

### Roermonder Straße



Bilder Stadt/ Jürgen Klosa