

Lokales / Jülich

Jülich

Beim Bruchtest soll das Brett brechen

30. JUNI 2014 UM 11:27 UHR | Lesedauer: 2 Minuten

JÜLICH. Wie in jedem Sommer hatten die Taekwondo-Kämpfer des Jülicher Kampfsportvereins „Korean Martial Arts — Taekyon“ wieder Gelegenheit, ihr erlerntes Können vor den kritischen Augen einer Jury unter Beweis zu stellen. Nach monatelangen Vorbereitungen traten insgesamt 46 Prüflinge aller Altersklassen an.

Um die nächste Graduierung (Kup) zu erreichen, werden Leistungen in verschiedenen Disziplinen verlangt. Der Prüfungsablauf ist grundsätzlich für alle gleich. Er unterscheidet sich allerdings im Schwierigkeitsgrad. Es beginnt mit der Grundschule, der Demonstration von Hand- und Fußtechniken sowie Stellungen.

Dann folgt die „Poomse“ (sprich: Puhmse, zu deutsch: Form), eine Art Schattenkampf gegen imaginäre Gegner. Dabei werden Grundtechniken in eleganter Art und Weise miteinander verknüpft und ähnlich einem Tanz vorgeführt. Dynamische, explosive Phasen wechseln sich mit Momenten der Ruhe und des Verharrens ab. Je besser dem Formenläufer die Interpretation gelingt und je sauberer die Techniken ausgeführt werden, desto höher ist die erreichbare Punktzahl.

In der nächsten Abteilung sind Partnerübungen zu absolvieren. Dazu gehören Stepübungen, Pratzenübungen, Ein-Schritt-Kampf, Freikampfübungen und Selbstverteidigung. Für die Fortgeschrittenen kommt der sogenannte Bruchtest hinzu.

Mit Stepübungen trainiert der Schüler Angriffs- und Ausweichbewegungen, ohne aber tatsächlich Techniken anzuwenden. Bei den Pratzenübungen werden Angriffstechniken in Vollkontaktart angewendet. Dazu hält ein Partner ein oder zwei Schlagkissen (Pratzen) und der andere führt die Techniken aus. Beim sogenannten Ein-Schritt-Kampf simuliert ein Kämpfer einen Angriff, und sein Gegenüber wehrt die Attacke ab und führt einen Konter aus. Hierbei entsteht lediglich bei Abwehr ein Körperkontakt.

Im Rahmen der wettkampforientierten Freikampfübungen müssen die Schüler Reaktion und Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Je nach Kup kommt es hier zum Semi-Kontakt oder auch mit entsprechender Schutzkleidung zum Voll-Kontakt.

Im Abschnitt Selbstverteidigung zeigen die Prüflinge wie man sich aus Haltegriffen befreit oder einen Angriff aus der Distanz, je nach Verhältnismäßigkeit der Mittel, abwehrt.

Beim Bruchtest müssen die fortgeschrittenen Schüler ein zwei Zentimeter dickes, 30x30 cm großes Brett mit einer Hand- oder Fußtechnik zu zerstören.

Nach der Praxis tritt der Prüfling vor die Schranken der Jury und beweist dort seine Kenntnisse der Theorie. Dazu gehören Kenntnisse des philosophischen Ansatzes von Taekwondo, von koreanischen Begriffen und deren deutsche Bedeutung und insbesondere das Kennen der Notwehrparagrafen (§32 und §33 StGB).

Ergebnisse Jungen und Männer: Julian Fichtner, Julius Rauschen, Niklas Reuter, Lorent Murati, Mark Paulus, Younes Sbihi, Tim Lang, Janis Reitz, Niklas Dillgard, Falco Wingens, Rachid Ouerdi, Felix Molzen, Simon Krichel, Luca Minkenberg, Danilo Schmidt, Hakim Sbihi, Niclas Hüneberg, Niklas Reitz, Adrian Dammers, Tobias Reuter, Mika Leßmann, Hendrik Kollmann, Marc Esser, Dirk Leßmann, Martin Klapdor.

Mädchen und Frauen: Ellen von Lewinski, Luciana Schmid, Carolin Liebich, Evelyne Montsch, Hanna von Lewinski, Larissa Lohkamp, Lana Kuhlmann, Katharina Rinkens, Julia Reuter, Laura Klein, Leonora Murati, Celina Montsch, Julia Dillgard, Michelle Düsterbeck, Svenja Paulus, Anu Leßmann, Olivia Dreßen, Henrike Liebich, Nenita Düsterbeck, Karin Klapdor.

In den Sommerferien bietet der Taekwondo-Verein Interessierte von sechs bis 66 Jahren an, an einem kostenlosen Probetraining teilzunehmen.