

# Mit harten Kämpfen und Bruchtests zum Schwarzgurt

Prüfungen des Taekwon-Do Forchheim beim Sommerlehrgang — Mit Ursula Ambrose trat eine einzige Frau an — Verschiedene Techniken

VON ANNETTE KOHLHASE

**FORCHHEIM** — Beim Sommerlehrgang in der Sporthalle des Ehrenbürg-Gymnasiums legten auch sieben Forchheimer ihre Schwarzgurtprüfungen vom 1. bis 4. Dan erfolgreich ab.

Unter den gestrengen Augen der Prüfer und Großmeister Hans Kaiser (6. Dan) aus Bad Tölz, Adolfo Krunes (5. Dan) aus Regensburg und Hubert Weber (5. Dan) Forchheim mussten die Kandidaten den Gürtelgraduierungen nach zur Prüfung antreten, die einen ganzen Nachmittag bei sommerlichen Hochttemperaturen in der Halle andauernden.

Zum 1. Dan (1. Schwarzgurt und Meistergrad) schaffte Raoul Streit die Prüfung ohne Mühe. Sie bestand aus Hyong Nr. 11 und 12 (Kür mit festgelegtem Ablauf), Bruchtests mit je zwei Brettern, Selbstverteidigung, Einschritt-Kampf, Freikampf auch mit Bruchtests für Hand und Fuß. Seit 2009 aktiv, legte er in einem enormen Tempo alle bisherigen Gürtelprüfungen ab.

## Zum Bruchtest angetreten

Zum 2. Dan konnte sich Ursula Ambrose als einzige Frau an diesem Tag beweisen. Hier wurde die 13. und 14. Hyong gefordert, ein vom Prüfer vorgegebener Bruchtest als Kombinations-Bruchtest mit drei Techniken, Freikampf gegen zwei andere Schwarzgurte mit Bruchtests während des Kampfes und ein freier Wahl-Bruchtest mit zwei Brettern. Hier entschied sich Ursula Ambrose für eine Handkantenschlag-Technik am Boden.

Seit 1990 ist sie aktiv dabei und legte ihre 1. Schwarzgurtprüfung 2010 noch beim mittlerweile in Ruhestand getretenen Gründer des Traditionellen Taekwon-Do „Kwon-Jae-Hwa“, ab. Seit der Zeit ist sie auch Kindertrainerin in Forchheim und der Außenstelle Baiersdorf.

Zum 3. Dan trat Wolfgang Hofmann an. Geforderte Prüfungs-Hyongs Nr. 15 und 16 mussten fehlerfrei gezeigt werden. Vorgegeben waren ein Bruchtest aus Kombination mit drei Techniken, ein Freikampf gegen drei andere Schwarzgurte mit



Stefan Arneth schlägt mit voller Beinkraft die Bretter entzwei. Er errang den 4. Dan. Die Prüflinge litten in der Halle unter der enormen Hitze.

Bruchtest während des Kampfes mit Hand und Fuß. Außerdem musste er zwei verschiedene Bruchtests freier Wahl mit je zwei Brettern absolvieren. Aber auch er konnte er die Prüfer überzeugen.

Seit den Anfängen 1985 ist Wolfgang Hofmann dabei. Seine letzte Prüfung zum 2. Dan war vor sechs Jahren. Er glaubte wohl selber nicht mehr daran, nach einigen Verletzungen sich jemals noch der Prüfung zum 3. schwarzen Gürtel zu unterziehen.



Auf dem Bild Forchheimer Schwarzgurtprüflinge, von links: Hubert Weber (Schulleiter Forchheim), Raoul Streit, Heinrich Scheuering, Christian Böhmer, Stefan Arneth, Thomas Kraska, Ursula Ambrose, Wolfgang Hofmann, Hans Kaiser (Prüfer).

Sein Trainer/Schulleiter und Großmeister Hubert Weber jedoch war davon überzeugt, dass er das packt. Die bestandene Prüfung ist der Lohn.

Zu guter Letzt und bei einer mittlerweile enormen Wärmeentwicklung waren die Prüfungen zum 4. Dan an der Reihe. Hier kamen Heinrich Scheuering, Thomas Kraska, Stefan Arneth und Christian Böhmer endlich zum Zug.

## Hitze machte zu schaffen

Die Hitze in der Halle machte allen zu schaffen, nichtsdestotrotz wurden neben den obligatorischen Hyong (hier Nr. 17 und 18), die Prüfungselemente Freikampf gegen je drei andere Schwarzgurte mit Bruchtests Hand und Fuß und ebenso drei verschiedenen Bruchtests freier Wahl mit je zwei Brettern, gefordert.

Besonders spektakulär bei dieser Prüfung war wohl im als „Sonder Bruchtest“ in Hyong Nr. 17 gezeigt zusätzliche Faust-Bruchtest auf ein am Boden liegendes Brett, mit verbundenen Augen. Genau die richtige Stelle für den Bruchtest (das Brett wurde vorher postiert und nicht mehr bewegt) wieder zu erreichen, ist besonders schwer und eine erhöhte Technikfeinheit notwendig.

Dass hier Aktive am Werk waren die schon ihr halbes Leben lang Taekwon-Do betreiben, konnte man an den Techniken sehen. Heinrich Scheuering begann vor 20 Jahren mit dem Training und ist ohne Unterbrechung dabei. Seit 26 Jahren ist Stefan Arneth in Forchheim aktiv. Schon als Kind begann vor 27 Jahren Christian Böhmer. Bereits 37 Jahre kann Thomas Kraska (mit Unterbrechung) vorweisen, der als Jugendlicher in Erlangen begann. In Gesamtjahren der Alters dieser Prüflinge sind das 19. Jahre Men-Power, die die Prüfungen zum 4. Dan ablegten und bestanden.

Wer einmal an einem Probetraining teilnehmen möchte, hat immer Montag, Mittwoch und Freitag in der Forchheimer-Schule am Streckerplatz 2 ab 18 Uhr oder in einer der Zweigstellen in Ebermannstadt, Gößwein, Pottenstein, Neunkirchen oder Baiersdorf dazu die Gelegenheit. Mehr Informationen im Internet unter [www.taekwondo-forchheim.de](http://www.taekwondo-forchheim.de)