

Dan Prüfungen und ihre Knackpunkte.

Bei der Dan Prüfung in Kerpen wie auch in Düren habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, über den gesamten Prüfungsverlauf eine Dokumentation zur Auswertung zu erstellen. Durch diese Auswertung wollte ich eine Gewissheit über die Knackpunkte bei Dan Prüfungen erhalten.

Überprüfung:

Mit dem Bereich der Überprüfung begannen laut Prüfungsordnung die einzelnen Prüfungen. Hier werden in der Regel die Formen aus dem Schülerbereich abgeprüft.

Also haben wir es mit einem Bereich zu tun, in dem der/die Sportler/in nicht improvisieren kann. Es sind hier ganz klar festgelegte Bewegungsabläufe vorgegeben. Das bedeutet, dass der Prüfling weiß, was die Prüfer von ihm erwarten. Hier werden Formen überprüft, die der Vergangenheit aus dem Schülerprogramm angehören und eigentlich für angehende Dan Träger **elementar** sein müssten. Was wiederum zur Folge hat, dass damit eigentlich niemand Probleme haben dürfte. Jedoch gab es hier schon erhebliche Mängel. So kam es vor, dass selbst nach einer Wiederholung der Form einige Sportler nicht in der Lage waren diese nach dem technischen Leitbild zu beenden. Es wurden zum Teil auch Formen vermischt, sodass z.B. Elemente aus der dritten Form in die vierte Form mit übernommen wurden. Zur technischen Ausführung ist zu sagen, dass

- Brennpunkte bzw. Höhenangaben (besonders zu beobachten bei Fauststößen) kaum eine Berücksichtigung fanden,
- dass Stellungen nicht korrekt ausgeführt wurden, hier ist insbesondere die lange Schrittstellung zu benennen, bei der das hintere Bein nicht gestreckt wurde oder die Ferse gar ständig den Bodenkontakt verlor, sodass aus einer stabilen Stellung eine labile Stellung wurde.
- Blickrichtungen wurden nicht eingehalten, so gab es Sportler/innen die bei der Ausführung ihrer Form ständig auf den Boden oder an die Decke schauten,
- oder einzelne Techniken wurden einfach falsch interpretiert. So wurde aus -Handkantenabwehrtechniken- -Handkantenangriffstechniken-, indem die Arme gestreckt wurden.

Man könnte jetzt hier noch einige andere Dinge aufzählen, aber ich beschränke mich hier auf das Wesentliche in der Ausführung der Formen.

Prüfungsform:

Nach der Überprüfung kamen wir dann zum nächsten Prüfungsteil und zwar der Prüfungsform. Hier war eine leichte Verbesserung in der Ausführung bezüglich Rhythmik und Bewegungskonstanz festzustellen. Jedoch die eigentlichen Mängel, wie sie in der Vorform festgestellt wurden, blieben erhalten. Im Großen und Ganzen kann man feststellen, dass in diesen beiden Prüfungsfächern Mängel zu erkennen sind, die eigentlich im Schülerbereich erkannt und abgestellt werden müssten.

Schrittkampf:

Es ist hier müßig noch mal auf technische Mängel der Schrittstellungen einzugehen. Hier ist eigentlich zu bemerken, dass Angriffsabstände viel zu weit auseinander lagen. Wenn der Angreifer schon zu weit weg steht nach der Ausführung seines Angriffs, was sollte den Verteidiger dann veranlassen auszuweichen oder gar einen Faustangriff abzuwehren bei dem sich der Verteidiger erst einmal nach vorne beugen muss, um den Angriffsarm überhaupt zu treffen. Zu 80% der Beintechniken im Schrittkampf beschränkte man sich auf Ap-chagi oder vielleicht sogar auch schon mal auf Naeryo-Chagi. Aber technisch schwierige Techniken wie Sprünge oder Drehtechniken die man sie auf einer Dan-Prüfung erwarten könnte, waren die Seltenheit.

Wettkampf:

Hier gab es einige Probleme mit Distanz und Timing. Unabhängig davon, dass es auch Sportler gab, die mit einer unvollständigen Wettkampfbekleidung diese Prüfung ablegen wollten, obwohl dieses doch ganz klar in der Prüfungsordnung definiert ist. Schon alleine der Bereich der Grundlagenausdauer brachte so manche/n Sportlern/in in leichte Bedrängnis, sodass die Partnerübungen Kampf schon nach kurzer Zeit von den verantwortlichen Prüfern unterbrochen wurden um keinen der Sportler/innen gesundheitlich zu gefährden. Selbst einfache Aufgabenstellungen aus dem Kup Bereich wurden nur teilweise oder gar nicht umgesetzt. Selbst einfache taktische Begriffe wie vorzeitig, gleichzeitig oder nachzeitig wurden von den Prüflingen zum Teil falsch interpretiert.

Selbstverteidigung:

Zum Bereich der Selbstverteidigung ist anzumerken, dass oft die Verhältnismäßigkeit der Mittel überschritten wurde oder bei der Messerabwehr eine Eigengefährdung vorlag. So war es keine Seltenheit, dass das Messer mit einem Hebel geführt wurde und dabei die Klinge den Unterarm oder Oberschenkel des Verteidigers touchierte. Es wurde selbst beobachtet das Prüflinge bewusst in die Klinge griffen, um dem Angreifer das Messer zu entreißen. Jedoch fehlten des Öfteren auch das nötige Engagement und der eindeutige Wille zur Verteidigung.

Bruchtest:

Im letzten Prüfungsbereich entschied sich oft, ob die Prüfung nun bestanden wurde oder nicht. Selten genug kam es vor, dass die Kombinations- Bruchteste im ersten Anlauf erfolgreich absolviert wurden. Bei der Disziplin Einzelbruchtest sah es auch nicht anders aus. Obwohl die meisten Sportler/innen Bruchteste durchführten, die vom Schwierigkeitsgrad vergleichbar einer Kup Prüfung waren, ist das Ergebnis für eine Dan-Prüfung sicherlich nicht zufrieden stellend. Ich möchte auch nicht alles schlecht reden was gezeigt wurde, im Gegenteil. Es gab sehr hervorragende und gute Leistungen bei diesen Prüfungen. Jedoch gab es für mein Empfinden zu viele Tiefen. Nun muss man sich die Frage stellen, was die Ursachen sind und wie diese zu beheben sind. Mir scheint dass die Prüflinge viel zu früh zu den einzelnen Prüfungen herangeführt werden oder die Trainer die Leistungen der einzelnen Sportler/innen falsch einschätzen. Es scheint auch mittlerweile die Tendenz dahin zu gehen, das jeder der irgendwann einmal die Prüfung zum ersten Kup abgelegt hat, auch meint das Potential zu haben, eine Dan-Prüfung zu bestehen. Jedoch sollte doch wohl jeder seine eigene Leistung einschätzen können. So hat ja auch nicht jeder Mensch das Abitur oder einen Titel als Welt- oder Europameister. Für jede sportliche Leistung müssen die Voraussetzungen geschaffen werden. Darunter fällt auch die geplante Vorbereitung für das Bestehen einer Dan-Prüfung. Hier sind konditionelle Grundlagen wie Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Schnelligkeit zu schaffen, um hier nur einige Dinge aufzuzeigen. Dann kommen die sportspezifischen Voraussetzungen noch dazu, wie die sportspezifischen Flexibilität und kognitive Anteile, wie die bildliche Vorstellung des imaginären Gegners bei der Grundschule und Formschule sowie das Behalten und Interpretieren der Formen. Also wenn man unsere Sportart genauer betrachtet ist sie sehr umfangreich und fordert viel vom einzelnen Sportler/in. Jedoch gebe ich dem einzelnen Sportler/in nur bedingt die Schuld für den momentanen Zustand. Ich bin der Meinung, dass sich hier die einzelnen Trainer nicht ganz aus der Verantwortung nehmen können und ihre Schüler einfach zu früh zur Prüfen zulassen. Mein Tipp an alle die sich einer solchen Prüfung mit einem positiven Ergebnis stellen möchten. Eine gut durchdachte Trainingsplanung und dann trainieren, trainieren und nochmals trainieren.

Jürgen Kraß-Kuth
Diplom Trainer und Staatlich geprüfter Trainer
6 Dan Taekwondo/1 Dan Hapkido
Breitensportreferent der NWTU

