

# Taekwondo-Gürtelprüfungen

**rm. Kürzlich fand im Kongresszentrum Davos das Sommerseminar mit anschliessenden Prüfungen des Tae Kwon Do International, Switzerland, für Kinder und Erwachsene statt.**

Zuerst wurde ein gemeinsames Training der Kinder mit ihren Angehörigen durchgeführt. Väter, Mütter, Tanten und Onkel sowie Paten kamen mächtig ins Schwitzen, als Renato Marni (Schwarzgurt 5. Dan) ein intensives Warm-up durchführte und anschliessend Kampf- und Selbstverteidigungstechniken geübt wurden. Die Kinder freuten sich an der Anteilnahme der Angehörigen an ihrer Kampfkunst.

Das anschliessende Seminar mit Erwachsenen und Kindern wurde von Renato Marni und Fadri Erni (Schwarzgurt 4. Dan) geleitet. Fadri wies die Schüler darauf hin, dass zur richtigen Ausübung der diversen Kampftechniken eine kontrollierte Atmung nötig ist.

Am Nachmittag wurden die Gürtelprüfungen durchgeführt. Die Kinder und Erwachsenen wurden in den verschiedensten Bereichen geprüft. Demonstriert wurden das Können im Kampf, Beherrschung der Formen, 1- und 3-Schritte, Selbstverteidigung sowie Bruchtest. Auch Kenntnisse der Geschichte des Taekwondo bildeten einen Bestandteil der Prüfungen.

Bei den Kindern konnten Sayro Jawurek und Ciril Adank dank ihrem ausgezeichnetem Einsatz und ihrem Können gleich doppelt befördert werden; beide konnten den grünen

Gurt entgegennehmen. Sayro und Ciril erhielten je einen Pokal für die besten Prüfungen. Rebecca Melliger, Sanja Adank, Celine Hausheer und Luana Manieri erhielten einen Preis. Auch die übrigen Kinder bestanden alle ihre Examen. Bei den Erwachsenen konnten Raffaele Balsano und René Klausegger gleich doppelt befördert werden und den gelben Gurt umbinden. Raffaele erhielt für die beste Prüfung eine Urkunde.

**Resultate:** Erwachsene: 2. Kup: Stefan Rebban; 7. Kup: Adrian Spitzer; 8. Kup: Raffaele Balsano; 8. Kup: René Klausegger; 8. Kup: Trifone Antonio Ingellis; 9. Kup: Marc Hullett. Kinder: 4. Kup: Rebecca Melliger; 5. Kup: Denise Erb; 6. Kup: Sanja Adank; 6. Kup: Sayro Jawurek; 6. Kup: Bigna Branger; 6. Kup: Ciril Adank; 7. Kup: Raphael Melliger; 7. Kup: Yara Branger; 7. Kup: Zoe Camenisch; 7. Kup: Jörg Meisser; 7. Kup: Gian Marc Perren; 7. Kup: Riccardo Manieri; 8. Kup: Lukas Bergamin, 8. Kup: Celine Hausheer; 9. Kup: Luana Manieri. (10. Kup = weisser Gurt; 1. Kup = roter Gurt mit schwarzem Streifen)



Zur richtigen Ausübung von Taekwondo gehört kontrolliertes Atmen. Foto zVg.