



## Landes-Dan-Prüfung

In Wernau fand am 26. April die Schwarzgurtprüfung zum 1-4 Dan statt. Mehr als 30 Teilnehmer aus ganz Baden-Württemberg traten an.

Nach einer intensiven Vorbereitungszeit konnte der Trainer, Robert Dietz, dem Prüfungskomitee seine neuen Techniken und die Poomsae präsentieren. Zu den Prüfungsinhalten gehört der Formenlauf, Selbstverteidigung, Partnerübungen (verschiedenste Abwehr gegen Fuß und Faustangriffe eines Gegners), Freikampf und zum Schluss vier Bruchtests (ein 2,5cm starkes Brett muss mit verschiedenen Bein und Handtechniken durchgeschlagen werden). Nach einem anstrengenden Prüfungstag konnte er die Urkunde zum 2.Dan entgegennehmen.



## Benefiz Wettkampf Turnier

Am Sonntag, den 03.Mai, trafen sich rund 380 Taekwondokas aus 41 Vereinen und fünf Nationen in Pforzheim. Ausgetragen wurde das Turnier um den Goldstadtpokal. Unter den Teilnehmern waren auch Amara, Belanna und Timo, die an diesem Tag von Sandra Hahn gecoacht wurden. Das junge Team feierte dabei sein Debüt auf der Kampffläche. Sehr engagiert gingen die Kinder in die Wettkämpfe. Mit schnellen Kicks und mit teilweise schon sehr starken Leistungen, konnten sie einige gute Treffer landen und entsprechend Punkten. Mit einem Pokal und vielen neuen Eindrücken ging es zufrieden nach Hause.

