



### Die Prüfungsinhalte bestehen aus

Poomse: Festgelegte Bewegungsfolgen bestehend aus Abwehr- und Gegenangriffstechniken, die den Kampf gegen einen oder Mehrere imaginäre Gegner darstellen.

Partnerübung Ilbo taeryon: Alle erlernten Abwehr- und Angriffstechniken werden mit dem Partner in maximaler Geschwindigkeit und Präzision gezeigt.

Selbstverteidigung Hosinsul: Verteidigung gegen Angriffe wie sie auf der Straße vorkommen könnten.

Olympischer Wettkampf Kyorugi: Gekämpft wird mit Schutzausrüstung nach Gewicht und Alter.

Bruchtest Kyokpa. Zerbrechen von Holzbrettern mit den Händen oder Füßen. Hierbei zeigt es sich ob der Schüler die erlernten Grundtechniken beherrscht.

Durch ihre intensive Vorbereitung sie haben ihre Aufgaben hervorragend gemeistert.

Glücklich und erleichtert nahmen sie ihre Urkunde und die neue Leistungsstufe gekennzeichnet durch ihren neuen Gürtel in Empfang.

Anfänger sind jederzeit willkommen.

Trainingszeiten: Kinder Dienstag und Donnerstag ab 17:00 Uhr  
Jugend und Erwachsene Dienstag und Donnerstag ab 18:30 Uhr

Trainingsort: Dienstag Schulturnhalle Donnerstag Radsport-halle Bechhofen.

Info: Tel. 01713494707

## Taekwondo DAN Prüfung

### RV Adler Bechhofen Taekwondo DAN Prüfung bestanden

#### Nach harter Vorbereitung den nächsten Meistergürtel bestanden



Bei der DAN Prüfung in München und Stuttgart stellten sich 2 Teilnehmer von RC Adler Bechhofen Carmen Sippel und Petra Erhard um ihr Können unter Beweis zu stellen.

Unterstützung bei der Vorbereitung auf diese schwierige Prüfung erhielten sie von ihrem Großmeister Sabunim Manfred Büttner 7 DAN Taekwondo. In den letzten

Wochen vor der Prüfung trainierte Großmeister Büttner täglich im Einzeltraining mit den Prüflingen, korrigierte sie und gab Tipps, um sie optimal vorzubereiten.

Die Bewertung einer neuen Meisterstufe bei der Prüfung bezieht nicht nur die eigene körperliche Leistung mit ein, sondern auch die Qualifikation als Ausbilder. Dabei sieht die Kommission sehr genau auch auf das Verhalten der Prüfungs-Partner, die Perfektion der Vorbereitung und den reibungslosen Ablauf. Neben Verhaltens-Disziplin verlangte die Prüfung natürlich die verschiedenen Praktischen Fachbereiche.

Poomse: Festgelegte Bewegungsfolgen bestehend aus Abwehr- und Gegenangriffstechniken, die den Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner darstellen.

Partnerübung Ilbo taeryon: Alle erlernten Abwehr- und Angriffstechniken werden mit dem Partner in maximaler Geschwindigkeit und Präzision gezeigt.

Selbstverteidigung Hosinsul: Verteidigung gegen Angriffe wie sie auf der Straße vorkommen könnten.

Olympischer Wettkampf Kyorugi: Gekämpft wird mit Schutzausrüstung nach Gewicht und Alter.

Bruchtest Kyokpa: Zerbrechen von Holzbrettern mit den Händen oder Füßen. Hierbei zeigt es sich ob der Schüler die erlernten Grundtechniken beherrscht.

Nach ihrer harten und wochenlangen, intensiven Vorbereitung haben sie ihre Aufgaben hervorragend gemeistert.

Carmen Sippel 2. DAN Petra Erhard 3. DAN

Glücklich und erleichtert nahmen sie ihren neuen Gürtel in Empfang.

Anfänger sind jederzeit willkommen.

Trainingszeiten: Kinder Dienstag 17:00 Uhr und Donnerstag ab 17:00 Uhr

Jugend und Erwachsene Dienstag und Donnerstag ab 18:30 Uhr

Dienstag in der Schulturnhalle und Donnerstag in der Radsport-halle Bechhofen

Info: Tel. 01713494707

## Finanzielle Unterstützung für zwei Bechhöfer Vereine



Geschäftsführer Nikolaus Michelsen übergab im Beisein von Bürgermeister Helmut Schnotz an den Geschäftsführer des Fördervereins des Rettungsdienstes in Bechhofen Herrn Bernd Kober und an den Kommandanten der FFW Bechhofen Herrn Joachim Lechner (von links) die beiden Schecks

Die Firma GEKA GmbH hat anlässlich des Jahresabschlusses zwei Spenden getätigt. Der Förderverein des Rettungsdienstes in Bechhofen und Umgebung e. V. erhielt einen Scheck in Höhe von 500,00 €. Über einen 1000,00 €-Scheck dürfen sich die Feuerwehren der Marktgemeinde Bechhofen freuen.


**Ihre Privatanzzeige mit AZweb**  
 texten, gestalten, schalten & lesen  
[www.wittich.de](http://www.wittich.de)