

# Bei der Prüfung überzeugt

## Thomas Chi Bang Nguyen holt sich Grüngurt

**Moosburg.** (red) Die Prüfung zum 6. Kyu (Grüngurt) hat Thomas Chi Bang Nguyen von der Karateabteilung der SGM erfolgreich abgelegt. Drei Jahre liegen zu seiner letzten Gürtelprüfung zurück. Thomas Chi Bang Nguyen hatte während der vergangenen Monate trotz Corona gewissenhaft trainiert. Nun konnte er sich mit seinen Trainern intensiv auf diese Prüfung vorbereiten. Ab dem 6. Kyu muss der Prüfling die Fähigkeiten im Bewegungsrhythmus mit Hüfteinsatz und Standfestigkeit beweisen sowie bewusst Atemtechnik und Kime (Energiefluss) einsetzen.

Neben dem Kihon (Grundschule) wird auch der Kata (Formenlauf) Haian Sandan erwartet. Ein weite-

rer Teil der Prüfung ist die Vorbereitung zum Kumite (Frei-Kampf). Die technischen Fertigkeiten müssen hierbei in Bewegungsvielfalt mit Kampfgeist und Kontrolle der ausgeführten Techniken gezeigt werden. Dafür stand Thomas Chi Bang Nguyen sein Trainingspartner Stefan Pöringer zur Verfügung. Beide zeigten so auch die Verteidigungsanwendung mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Sandan. Der Prüfling überzeugte besonders durch kraftvolle Techniken. Er hat souverän die Prüfung bestanden.

Weitere Informationen zu Trainingseinheiten und Veranstaltungen sind auf der Homepage der SGM-Karateabteilung zu finden.



Kumitepartner Stefan Pöringer (v.l.), Prüfer Ulrich Raitmeir und Trainer Gerhard Häring (r.) waren stolz auf Prüfling Thomas Chi Bang Nguyen. Foto: SG Moosburg