

Dachener Nachrichten / 16.07.2015

# Elena Brames und Julia Dahlhoff glänzen bei Dan-Prüfungen

**Indersdorf** – In Wackersdorf haben sich 16 Prüflinge den Herausforderungen der anspruchsvollen Dan-Prüfung im Taekwondo gestellt. Unter ihnen waren auch zwei langjährige Trainerinnen des TSV Indersdorf, Elena Brames und Julia Dahlhoff, die mit herausragenden

Leistungen überzeugten. Beide meisterten die anspruchsvolle Aufgabe, ihre Taekwondo-Kenntnisse und -fähigkeiten vor einem strengen Prüfungskomitee des Verbands unter Beweis zu stellen.

Für Elena Brames war es die erste Dan-Prüfung, eine besondere Herausforderung, die sie jedoch mit Bravour meisterte. Bereits seit vielen Jahren ist sie eine engagierte Trainerin im TSV Indersdorf und unterstützt die Abteilung als Schriftführerin. Bei der Prüfung präsentierte sie die geforderten Disziplinen wie Poomsae, ein Formenlauf, bei dem Techniken präzise und kraftvoll in einer festgelegten Reihenfolge ausgeführt werden, oder Ilbu-Taeryon, einem koordinierten Ablauf von Angriff und Verteidigung. Zudem galt es, die Selbstverteidigung und den olympischen Wettkampf mit hoher Präzision und techni-



**Stolz auf ihre Taekwondo-Trainerinnen** ist man beim TSV Indersdorf: Abteilungsleiter Florian Stahl, Valeria Böhm, Jule Jacob, Stefan Wähler, Julia Dahlhoff, Elena Brames, Christian Braun, Tamara Hartmann und Joachim Oberzier (von links). TSV INDERSDORF

scher Raffinesse zu zeigen.

Julia Dahlhoff, die bereits ihre dritte Dan-Prüfung absolvierte, stellte erneut ihre herausragenden Fähigkeiten im

Taekwondo unter Beweis. Mit exzellenter Technik, beeindruckendem Fokus und spürbarem Kampfeswillen meisterte sie alle geforderten Prüfungs-

disziplinen. Sie erfüllte die hohen Anforderungen mit Bravour und zeigte dabei einmal mehr ihre langjährige Erfahrung im Sport.

Beide Trainerinnen sind nicht nur aufgrund ihrer sportlichen Fähigkeiten geschätzt, sondern auch wegen ihrer Vorbildfunktion. „Ihre Leistungen

bei der Dan-Prüfung sind eine wertvolle Inspiration für den Nachwuchs des TSV Indersdorf. Sie zeigen eindrucksvoll, dass sich kontinuierliches Training, Disziplin und Leidenschaft auszahlen und dass der Weg zum Erfolg oft von Herausforderungen und Durchhaltevermögen geprägt ist“, heißt es denn auch in einer Pressemitteilung des TSV. Für ihre Schüler seien Brames und Dahlhoff nicht nur Trainerinnen, sondern auch „Mentoren, die ihnen den Weg in den Taekwondo-Sport aufzeigen und sie stets motivieren, ihre eigenen Grenzen zu überwinden“.

Der Erfolg von Elena Brames und Julia Dahlhoff sei zudem nicht nur eine Auszeichnung für sie selbst, sondern auch eine Bestätigung für die hohe Qualität des Taekwondo-Trainings im TSV Indersdorf. Die Abteilungsleitung unter Führung von Florian Stahl ist daher sehr stolz auf ihre Trainerinnen und sieht in deren Erfolg „ein weiteres Zeichen dafür, dass der Verein auch in Zukunft auf talentierte und engagierte Trainer setzen kann, die die nächste Generation von Taekwondo-Sportlern in Indersdorf fördern und prägen werden“.