

Rundschau 18. 12. 19



Die erleichterte und zufriedene Truppe des TSV Markt Indersdorf mit den stolzen Trainern. Die nächste Prüfung wird für die Meisten nicht lange auf sich warten lassen.

Foto: pri

# Gezielter Schlag am Prüfungstag

## Die Sportler des TSV Indersdorf zeigten ihr Können im Taekwondo.

**Markt Indersdorf** (red) Wieder einmal haben sich Sportler des TSV Indersdorf in der Halle des Gymnasiums eingefunden, um bei der Gürtelprüfung ihre Trainingsfortschritte im Taekwondo zeigen zu können. Als Prüfer ist Großmeister Uwe Neumann aus Karlsfeld ange-reist.

Nach einem gemeinsamen Aufwärmtraining wurden die Prüflinge gemäß ihrem Gürtelgrad eingeteilt. Nach und nach absolvierten sie so in Gruppen die unterschiedlichen Prüfungsdisziplinen. Als erstes war die korrekte Ausführung der Block- und Angriffstechniken vorzuführen. Zur richtigen Armbewe-

gung ist auch immer eine bestimmte Fußstellung gefordert. Erstprüflinge und Anfängern zeigten Grundtechniken und Formenlauf in Gruppen, Fortgeschrittene mussten sich dieser Aufgabe alleine stellen. Abgeschlossen wurden die Soloübungen vom Stepping, also der richtigen Beinarbeit im Wettkampf, und dem Kicken auf die Pratzten – hierbei waren vielversprechende Talente des TSV Indersdorf zu sehen. Die folgenden Partnerübungen begannen mit dem traditionellen Einschrittkampf. Der Einschrittkampf erfordert Konzentration und Präzision bei der Ausführung. Auch die Verteidigung von

verschiedenen Alltagssituationen gehörten zum Prüfungsprogramm. Als Krönung der Prüfung wurden zwei Bruchtests durchgeführt. Einen davon führte Joachim Oberzier, zweiter Abteilungsleiter und Schriftführer des TSV Indersdorf, Vorbereitung für seine Dan-Prüfung vor. Beide Bruchtests verliefen reibungslos und zur Zufriedenheit des Prüfers. Zu guter Letzt mussten sich die Prüflinge im theoretischen Wissen über die Sportart Taekwondo beweisen. Sie konnten punkten, wenn sie die Techniken auf Koreanisch benennen konnten oder wussten, dass Taekwondo seinen Ursprung in Korea hat.