

Am 30.04.16 ging es weiter mit der oberbayerischen Meisterschaft in Kirchseeon. Zu diesem Event meldeten sich 135 Athleten aus 16 Vereinen. Für den TSV Indersdorf startet Benedikt Thomas in der Jugendklasse bis 61 kg, unterstützt wird er von seiner Trainerin Friederike Krisch und seinen Trainingspartnern. Empfangen werden die Kämpfer von der Marktkapelle Kirchseeon. Im ersten Kampf ist Benedikt sehr überlegen und setzt seinen Gegner mit schweren Kopftreffern unter Druck. Bereits nach 10 Sekunden gibt sein Gegner auf. Die Finalteilnahme ist gesichert. Im Finale bekommt es Benedikt mit einem ebenbürtigen Gegner zu tun. Seine gute Defensive sichert ihm zu Ende der ersten Runde einen knappen Vorsprung. Zur zweiten Runde kommt Benedikt gut zurück und landet in den ersten Sekunden tolle Treffer. Zwischenzeitlich führt er mit 12:6 Punkten. Doch sein Gegner gibt sich nicht geschlagen und mobilisiert noch einmal alle Reserven. So wird es in der dritten und letzten Runde nochmal spannend. Benedikt bleibt dennoch konzentriert und kann den Finalkampf mit 14:12 Punkten für sich entscheiden. Benedikt Thomas ist somit

Oberbayerischer Meister 2016 und hoch motiviert für die Bayerische Meisterschaft im November.

Auch die erste KUP-Prüfung des Jahres stand in Indersdorf noch an. Am 04.05.16 kommt Großmeister Uwe Neumann aus Karlsfeld, um die Prüfung vom 9. bis zum 5. KUP abzunehmen. Eine große Gruppe von über 25 Taekwondoin hat sich in der Halle des Gymnasiums eingefunden, um sich der Prüfung zu stellen. Neben Grundtechniken und Steppbewegungen aus dem Wettkampf müssen die Prüflinge auch in den Partnerübungen überzeugen. Der Einschrittkampf erfordert Konzentration und Präzision, bei der Selbstverteidigung müssen die Kampfsportler vor allem mit der Effektivität der gezeigten Techniken überzeugen. Aber nicht nur in der Praxis ist voller Einsatz gefragt, auch das theoretische Wissen gehört zur Sportart Taekwondo. So kommt der ein oder andere bei der Frage „Was bedeutet Taekwondo?“ ins Schwitzen (Anm.: Tae: Fuß, kwon: Faust, Do: Weg oder Geist). Nach langen drei Stunden ist Großmeister Uwe Neumann zufrieden und verteilt unter Beifall der Eltern und Trainer die Urkunden zur bestandenen Prüfung.



# TAEKWONDO: Schwarzgurt- und KUP-Prüfung



## **Benedikt Thomas wird Oberbayerischer Meister**

Am 24.04.16 machten sich die drei Meister des TSV Indersdorf, Helena Senius, Ann-Kathrin Fast und der langjährige Trainer und 2. Abteilungsleiter Daniel Krisch auf den Weg in die U-Chong-Schule nach Fürth, um dort an der Danprüfung (Schwarzgurt) teilzunehmen. Sie haben sich monatelang auf diese Prüfung vorbereitet, um die anwesenden Prüfer Großmeister Chang Jae-Hee (8. Dan) und Großmeister Jo In-Yong (6. Dan) von ihren Leistungen überzeugen zu können. Unterstützt von Familie und Freunden werden die Prüflinge in den Disziplinen Grundlagen, Steppen und Formenlauf geprüft. Danach geht es mit Partnerübungen weiter. Beim Ilbu-Taeryon überzeugen die Drei mit effektiven und souveränen Schlag-

und Kickkombinationen. Auch bei der Demonstration von Selbstverteidigungstechniken wird voller Einsatz gezeigt, der Angegriffene muss sich auch auf dem Boden liegend wehren können. Als letzte Disziplin durchschlagen Helena und Ann-Kathrin Bretter mit verschiedenen Kick- und Schlagtechniken. Dabei zeigen sie schöne Sprünge und präzise Kombinationen. Bei seinem Bruchtest zeigt Daniel eine Kombination von fünf Techniken, die in der Realität einen lebensgefährlichen Angriff abwehren sollen. Für die tolle Idee und die perfekte Umsetzung bekommt er viel Applaus. Am Ende der Prüfung sind die Großmeister sehr zufrieden mit den gezeigten Leistungen. Daniel Krisch und Ann-Kathrin Fast erhalten den 3. DAN, Helena Senius wird mit dem 2. DAN belohnt.

