

# Taekwondo-Großmeister mit Indersdorfern zufrieden

**Indersdorf** – Zur Gürtelprüfung der Taekwondo-Sportler des TSV Indersdorf war als Prüfer Großmeister Uwe Neumann aus Karlsfeld angereist. Geprüft wurden die Graduierungen bis zum rot-schwarzen Gürtel, für manche war es die erste Prüfung überhaupt.

Unter dem Kommando ihres Trainers Florian Stahl zeigen die Prüflinge ihre Fortschritte. Zu Beginn ist die korrekte Ausführung der Block- und Kicktechniken vorzuführen. Danach sollen die Prüflinge die für das Taekwondo sehr spezifischen Kombinationen aus verschiedenen Fußritten auf Übungs-

pratzen zeigen. Zudem möchte der Prüfer den Einschrittkampf, genannt Ilbo-Taereon, von den Taekwondoin sehen. Dabei wird eine Abwehrtechnik nach festem Ablauf trainiert, wobei es auf das richtige Timing und das Distanzgefühl ankommt.

Zu guter Letzt wird auch das theoretische Wissen über Taekwondo geprüft. Hierbei können die Prüflinge punkten, wenn sie die Techniken auf Koreanisch benennen können oder auch wissen, dass Taekwondo aus Korea kommt.

Dann kommen die höher Graduierten an die Reihe. Von ihnen werden schwieri-



**Stolz präsentieren** große und kleine Taekwondoin in Indersdorf Gürtel und Urkunden. FOTO: TSV

gere Techniken verlangt, sowie die Selbstverteidigung in verschiedenen Situationen. Als weitere Aufgabe kommt das Stepping hinzu, also die richtige Beinarbeit, um gegnerischen Angriffen ausweichen

zu können.

Das Prüfungsprogramm enthält auch den Formenlauf, wobei jeder einzeln seine Prüfungsform läuft. Die Formen entsprechen einem Kampf gegen imaginäre Gegner. Die

besondere Schwierigkeit ist dabei das Zusammenspiel von Fußstellungen und Armtechniken.

Bei der Disziplin Freikampf konnte Benedikt Thomas als erfahrener Wettkämp-

fer sein ganzes Können zeigen. Er wurde für seine Leistung mit dem ersten Kup belohnt. Den Höhepunkt einer Prüfung bildet immer der Bruchtest, wobei die Bretter mit einer sauberen Technik getroffen werden müssen damit sie brechen. Hierbei zeigte Joachim mit einer Sprungtechnik, dass man auch mit fortgeschrittenem Alter nicht zum „alten Eisen“ gehören muss.

Nach rund zwei Stunden war das Prüfungsprogramm schließlich absolviert. Mit den gezeigten Leistungen der Indersdorfer Taekwondoin war Großmeister Uwe Neumann zufrieden. dh

*Dachauer Nachrichten / 17.07.18*