

TAEKWONDO: Gürtelprüfung in Indersdorf



Am 24.07.15 fand in Indersdorf die zweite Gürtelprüfung des Jahres statt. Als Prüfer ist Großmeister Uwe Neumann aus Karlsfeld angereist. Insgesamt 11 Kinder und Jugendliche haben sich trotz sommerlicher Temperaturen in der Halle eingefunden und wollen den Prüfer mit ihren Leistungen überzeugen. Geprüft werden die Graduierungen bis zum grün-blauen Gürtel, für einige ist es die erste Prüfung überhaupt.

Nach dem gemeinsamen Aufwärmen und Dehnen geht es für die ersten auch schon los. Unter dem Kommando ihres Trainers Daniel Krusch zeigen die Prüflinge ihren Trainingsfortschritt. Als erstes ist die korrekte Ausführung der Block- und Kicktechniken vorzuführen. Zur Freude von Großmeister Uwe überzeugt Gloria als eine der jüngsten mit dem lautesten Kampfschrei. Als weitere Aufgabe kommt das Stepping hinzu, also der richtigen Beinarbeit um gegnerischen Angriffen ausweichen zu können. 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 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 wissen, dass Taekwondo aus Korea kommt.

Nach der ersten Gruppe kommen die höher Graduierten an die Reihe. Von ihnen werden schwierigere Techniken verlangt, sowie erste Freikampfübungen und die Selbstverteidigung aus verschiedenen Situationen. Den Höhepunkt bildet der Formenlauf, wobei jeder einzeln seine Prüfungsform läuft. Die Formen entsprechen einem Kampf gegen imaginäre Gegner. Die besondere Schwierigkeit ist dabei das Zusammenspiel von Armen und Beinen, welches viel Übung voraussetzt.

Nach ca. zwei Stunden ist das Prüfungsprogramm absolviert. Die gezeigten Leistungen haben Großmeister Uwe Neumann überzeugt und so hat jeder der Taekwondoin den nächsten Gürtelgrad erreicht. Nach diesem Erfolg freut sich das Taekwondo-Team aus Indersdorf nun auf die Sommerpause, um im September wieder voller Energie durchstarten zu können.



Die Teilnehmer der erfolgreichen Gürtelprüfung.

Zeltlager 2015

Am 01.08.15 war es wieder soweit: Die Indersdorfer Taekwondoin machen sich auf nach Langengern zum Zeltlager! Als Zeltplatz dient wie jedes Jahr der Fußballplatz mitsamt Hütte, die der FC Plixenried-Langengern freundlicherweise zur Verfügung stellt. Aber zunächst muss der Platz gefunden werden. Die 14 teilnehmenden Kinder und Jugendliche erkunden den Weg vom Bahnhof Kleinberghofen nach Langengern mit ihren Trainern bei einer Schnitzeljagd. Dort angekommen wartet ein spannendes Programm aus verschiedenen Trainingseinheiten und Spielen auf die Taekwondoin. Abgerundet wird der Samstag mit einem gemeinsamen Grillabend. Der Sonntag wird zur Vorbereitung auf die Vorbereitung für das Marktfest in Indersdorf genutzt. Dort zeigt das Taekwondo-Team Kicktechniken, Partnerübungen und Formenlauf. Ergänzt werden diese Darbietungen mit jeweils einer selbst ausgedachten Selbstverteidigungs- und Musikchoreografie. Am Schluss werden die Indersdorfer noch Zeuge eines actiongeladenen Reihenbruchtests. Nach einer Stärkung auf dem Marktfest geht es zurück nach Langengern, denn am

Sonntagabend sollte noch eine Nachtwanderung mit Orientierungsspiel im Dunkeln stattfinden. Das frühe Aufstehen am nächsten Morgen fällt dann manchen schwer. Die Müdigkeit ist jedoch schnell verfliegen, denn Meister Jürgen Kohler ist extra aus Karlsfeld angereist, um den Indersdorfern ein Poomse-Spezialtraining zu geben. Am Nachmittag heißt es dann packen, denn die Eltern sind zu einem kleinen Sommerfest bei Kaffee und Kuchen gekommen. Ein kleiner Wettstreit stand jedoch noch an. Jedes Kind bekam die Aufgabe, in kurzer Zeit einem Elternteil mehrere Taekwondo-Techniken beizubringen. Voller Stolz trieben die Kinder ihre Eltern dabei zu Höchstleistungen an. Erschöpft aber glücklich waren sich alle einig, das Zeltlager im nächsten Jahr wiederholen zu wollen.



HAUPTVEREIN: Sommerfest 2015



Bei herrlichem Wetter konnte das Sommerfest 2015 gefeiert werden. Viele Eltern mit ihren Kindern waren am Sportgelände. Die Kinder waren mit Begeisterung an den 10 Spielstationen. Für jeden waren Preise in der Tombola vorbereitet. Die Zumba- und Taekwondo-Vorführungen begeisterten die Zuschauer. Die jüngsten Turnerinnen und Turnen zeigten unter

Anleitung von Antje Steiger eine fetzige Zumba - Darbietung. Die Abteilung Taekwondo führte ihre Übungen mit Sportlern aller Altersklassen vor. Zum Abschluß des Sommerfests konnten die Taekwondoler wieder einmal begeistern.

Entspannung fanden Eltern und Kinder im Biergarten oder sie bedienten sich am Kuchenbuffet.



TSV *aktuell* jetzt zum Download auf der Homepage des
TSV Indersdorf (auch ältere Ausgaben)
<http://www.tsv-indersdorf.de>



Herzlichen Glückwünsch

Josef Westermair feierte seinen 75. Geburtstag. Es gratulierte Walter Britzl, der dem Jubilar alles Gute wünschte. Der Vorstand wünscht Josef

vor allem Gesundheit und viel Spaß mit seinen Handballern und immer genügend Zeit für seinen Stammtisch.

Der Vorstand

