

TAEKWONDO: Gürtelprüfung in Indersdorf



Am 08.12.2017 fand in Indersdorf die letzte Gürtelprüfung des Jahres statt. Als Prüfer ist Großmeister Uwe Neumann aus Karlsfeld angereist. Geprüft werden die Graduierungen bis zum rot-schwarzen-Gürtel, für manche 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 Florian Stahl zeigen die Prüflinge ihren Trainingsfortschritt. Als erstes ist die korrekte Ausführung der Block- und Kicktechniken vorzuführen. Danach sollen die Prüflinge die für das Taekwondo sehr spezifischen Kombinationen aus verschiedenen Fußritten auf Übungsprazten 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 wissen, dass Taekwondo aus Korea kommt.

Dann kommen die höher Graduierten

an die Reihe. Von ihnen werden schwierigere Techniken verlangt, sowie die Selbstverteidigung aus verschiedenen Situationen. Als weitere Aufgabe kommt das Stepping hinzu, also der richtigen Beinarbeit, um gegnerischen Angriffen auszuweichen. Das Prüfungsprogramm enthält auch den Formenlauf, wobei jeder Einzelne seine Prüfungsform läuft. Die Formen entsprechen einem Kampf gegen imaginäre Gegner. Die besondere Schwierigkeit ist dabei das Zusammenspiel von Fußstellungen und Armtechniken, welches viel Übung voraussetzt. Bei der Disziplin Freikampf kann Benedikt Thomas als erfahrener Wettkämpfer sein ganzes Können zeigen. Er wird für seine Leistung mit dem ersten Kup belohnt. Den Höhepunkt einer Prüfung bildet immer der Bruchtest. Hierbei zeigt Joachim mit einer Sprungtechnik, dass man auch mit fortgeschrittenem Alter nicht zum „alten Eisen“ gehören muss.

Nach ca. zwei Stunden ist das Prüfungsprogramm absolviert. Mit den gezeigten Leistungen ist Großmeister Uwe Neumann zufrieden und so freuen sich die Indersdorfer Taekwondoin über einen gelungenen Abschluss eines ereignisreichen Jahres.



Indersdorfer Taekwondoin ins neue Jahr gestartet

Challenge-Cup

Schon beim Challenge-Cup am 3. März bei unseren Freunden in Altmannstein gibt es sehr gute Kämpfe und für die meisten war es ihr erster Kampf überhaupt. Sieg oder Niederlage steht dabei nicht an erster Stelle, weil man erst mal gegen seine eigenen Nerven besiegen muss bevor man sich entspannt mit dem Gegner beschäftigen kann. Da kommt es vor, dass man im Kampf sehr schnell Punkte verliert und man den Rückstand dann nicht mehr aufholen kann.

Die Ergebnisse:

| | |
|----------------|----------|
| Luis Harting | Bronze |
| Jolina Thomas | 4. Platz |
| Felix Wallner | Silber |
| Gloria Stephan | Bronze |
| Leon Göhr | 4. Platz |
| Leon Wallner | Bronze |

1. Bayern-Pokal

Ihre guten Trainings-Leistungen bestätigten Luis Harting und Gloria Stephan als unsere einzigen beiden Starter beim 1. Bayern-Pokal am 24. März nach einem souveränen Sieg mit Gold bzw. mit Silber.

Das Trainerteam Elena Brames und Thomas Unverdorben sind stolz auf die gezeigten Leistungen und sind nun voll motiviert für die kommenden Turniere.



v.l.n.r.: Coach Thomas Unverdorben, Luis Harting, Gloria Stephan und Benedikt Thomas.

Fußballer im Taekwondo-Training

Um ihren Schützlingen mal eine andere Form des Kickens zeigen zu können, ließen sich die Trainer der E-Jugend der Fußballer des TSV Schwabhausen am 13.01.2018 etwas Besonderes einfallen. So standen plötzlich zwei Kampfsportler in der Halle. Die beiden Kindertrainer der Taekwondo-Abteilung des TSV Indersdorf waren gerne nach Schwabhausen gekommen, um den Jungs einen Vormittag lang in die koreanische Kampfsportart schnuppern zu lassen.

So staunten die jungen Fußballer nicht schlecht als sie hörten, dass es beim Taekwondo erlaubt ist und sogar Punkte gibt, wenn man den Gegner mit dem Fuß am Kopf trifft (natürlich nur mit Kopfschutz). Angeleitet von koreanischen Kommandos lernten sie auch die Disziplin

im Taekwondo kennen. In einer genau ausgerichteten Aufstellung wurden erstmal die Grundtechniken geübt. Danach ging es ans Bahnenlaufen. Die Kinder mussten sich dabei sehr bremsen, da im Taekwondo aufgrund der relativ kleinen Wettkampffläche nur sehr wenige definierte Schritte gemacht werden können. Besonders viel Spaß hatten alle dann bei den Partnerübungen, bei denen sie die erlernten Grundtechniken zuerst mal auf Übungspratzen und dann sogar mit leichtem Kontakt am Partner anwenden konnten. Zum Schluss durften sich alle noch daran versuchen, ein Übungsbrett mit der Faust zu durchschlagen. Einigen gelang dies gleich auf Anhieb. Da den Kindern die Kampfsport-Einheit sehr gefallen hat, soll es auch bald eine Fortsetzung geben.