

## Glontalfestival: der TSV war dabei

Beim gut besuchten Glontalfestival war der TSV Indersdorf erstmals mit Vertretern von vier Abteilungen dabei. Viele Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene probierten sich am Handball- oder am Baseballstand. Das Interesse am TSV war groß, was viele Gespräche, ob beim Kaffee oder an den Ständen, zeigten.



*Handball hatte viel Saft für die Besucher vorbereitet. Die Wurfanlage war gut besucht.*



*Der Kuchenstand der Turner.*



*Schlagtraining der Baseballer.*



*Taekwondo bei der Vorführung.*

# TAEKWONDO: 40. Geburtstag unseres Abteilungsleiters



Am 08.09.2018 hatte uns unser Abteilungsleiter und Trainer Florian in die Vereinsgaststätte beim TSV eingeladen, um seinen 40. Geburtstag zu feiern.

Es erschienen zahlreiche aktive Schüler und Trainer. Außerdem waren viele Verwandte anwesend. Auch Florians Radlfreunde fanden sich zahlreich ein. Hinzu kamen Freunde und Großmeister aus unserem befreundeten Verein in Karlsfeld und zahlreiche Großmeister und Meister aus der Chang-Gruppe aus München. Auch Bernhard, unserer 1. Vorstand vom Hauptverein, feierte mit uns.

Es gab viel zum Essen und Trinken und die Feier wurde durch Geschenk-Übergaben und einige Vorführungen von Florians aktiven Schülern und Trainern aufgewertet. Dabei wurden die manchmal typischen Trainingsabläufe bzw. Besprechungen humorvoll nachgestellt.

Alles in allem ein schöner und gelungener Abend. Wir möchten Florian hier nochmals für die Feier danken und vor allem für seinen jahrelangen Einsatz als Trainer und Vorstand der Taekwondo-Abteilung. Florian, wir bitten dich, so weiterzumachen.



## Oberbayern-Lehrgang in Mindelstetten

Im Frühsommer trafen sich, unter der Leitung von Trainer Bernhard Bruckbauer, eine Gruppe an Vereinen um zusammen zu trainieren und Neuigkeiten über den Kampfsport und Regelungen auszutauschen. Um acht Uhr morgens machte sich das Team aus Indersdorf mit Trainerin Elena Brames, dem Wettkämpfer Benedikt Thomas und den Nachwuchs Wettkämpfern Jolina Thomas, Thore Hahn und Gloria Stephan, sowie starker Unterstützung der Eltern auf den Weg um pünktlich zur ersten Trainingseinheit vor Ort zu sein.

Nach einem kurzen Kennenlernen ging es bereits mit dem ersten Training los – einer Reihe Muskelübungen für höhere Kicks und der Sensibilisierung für Angriffe zum Kopf. Die Teilnehmer waren voller Elan dabei.

Nach der ersten Trainingseinheit folgte ein

gemeinsames Mittagessen. Hierbei brachte Trainer Bernhard Bruckbauer einen Vorschlag vor – im Nachbarort wurde am Bürgerfest eine Spendenaktion durchgeführt, zu Gunsten von Michael. Dem Ortsansässigen Jungen soll hierdurch eine kostspielige Delphin-Therapie ermöglicht werden. Bei der Spendenaktion geht es darum so viele Liegestützen wie möglich innerhalb einer Minute zu machen. Pro Liegestütze werden dann vom Veranstalter zehn Cent gespendet.

Die Sportler ließen sich (auch direkt nach dem Mittagessen) nicht zweimal bitten und machten sich sofort mit versammelter Mannschaft auf den Weg. Vor Ort mussten sich die Teilnehmer aufgrund der Anzahl weitläufig auf dem Platz vor dem Stand verteilen. Auf Los ging es los.

Sagenhafte 1307 Liegestützen wurden in dieser Minute gemacht! Damit war das Oberbayern-Team die Mannschaft mit den meisten ausgetragenen Liegestützen. Die Begeisterung unter den Teilnehmern war unbeschreiblich!

Nach dem Ausflug ging es mit dem Training weiter - diesmal mit Taktikübungen und Wettkämpfen. Eine besondere Methode, um die Belastbarkeit und Konzentration der Kämpfer zu testen, bestand darin, sie in den kurzen Pausen zwischen den einzelnen Kämpfen Mathematikaufgaben unter einem gewissen Zeitdruck lösen zu lassen. Am Ende des Trainingstages hatte Bernhard Bruckbauer noch einige motivierende Worte an die

erschöpften Kämpfer zu richten – das Fazit: „Auf den Willen kommt es an!“

Das Team des TSV Indersdorf ist nach dem anstrengenden Lehrgangstag zurecht stolz auf das Durchhaltevermögen und nimmt viele wertvolle Tipps und Erinnerungen mit nach Hause.



## Indersdorfer Taekwondoin trotzten dem Regen

Vom 24. bis 26. August hatten die Trainer der Taekwondo-Abteilung des TSV Indersdorf ein Zeltlager für die Kinder und Jugendlichen oder jung gebliebenen organisiert. Zum Übernachten und trainieren wurde freundlicherweise der Fußballplatz samt Hütte des FC Langengern zur Verfügung gestellt.

Beginnen sollte das Ganze mit einer Wanderung samt Schnitzeljagd von Sittenbach nach Langengern. So trafen sich alle Teilnehmer auch voll Vorfreude am Freitag in der Früh in Sittenbach. Doch genau in diesem Moment endete die wochenlange Hitzewelle und es regnete wie aus Eimern. Davon ließen sich die Taekwondoin jedoch nicht entmutigen und so fuhr man eben mit dem Auto nach Langengern. Dort hieß es erstmal die Zeit mit Spielen in der Hütte zu überbrücken. Aber spätestens als lustige Kinderlieder abgespielt wurden, hellte sich die Stimmung deutlich auf. Zum Glück war der Regen nicht von Dauer und so konnte man bald wieder nach draußen. Die Trainer hatten sich für die Teilnehmer spannende Trainingseinheiten mit Sprung- und Spezialkicks, Wettkampftechniken, Karate-

Techniken und Selbstverteidigungsübungen überlegt. Wenn es dann doch mal regnete, lieferte man sich in der Hütte gnadenlose UNO-Duelle. Als Gast-Trainer Mathias den Kindern und Jugendlichen Jiu-Jitsu-Techniken näherbringen wollte, regnete es mal wieder, also wurde kurzerhand das Übernachtungszelt zum Trainingszelt umfunktioniert.

Auch wenn das Wetter nicht ganz mitspielte und manche Aktivitäten deswegen ausfielen hatten alle Teilnehmer ihren Spaß. So wird es auch sicher wieder im nächsten Jahr ein Zeltlager geben.

