

# TAEKWONDO: Gürtelprüfung der Indersdorfer Taekwondo



TSV Aktuell 4/2018

Am 07.12.18 fand in Indersdorf die letzte Gürtelprüfung des Jahres für die Taekwondoin statt. Insgesamt 23 Sportlerinnen und Sportler sind in die Halle des Gymnasiums gekommen, um ihr erlerntes Können unter Beweis zu stellen. Als Prüfer ist Großmeister Uwe Neumann gerne angereist, auch wenn er gerade erst als Kampfrichter auf der Militärmeisterschaft in Rio de Janeiro war.

Bei manchen Prüflingen ist die Nervosität groß, doch nach ein paar aufmunternden Worte ihrer Trainer legt sich diese auch schon bald. Nach einem gemeinsamen Aufwärmtraining werden die Taekwondoin gemäß ihrer aktuellen Gürtelgraduierung in zwei Gruppen eingeteilt. Zuerst beginnen die Anfänger mit ihrer Prüfung. Es müssen Grundlagen wie die richtige Beinstellung, die korrekte Ausführung der Blocktechniken und Angriffstechniken gezeigt werden. Auch möchte der Prüfer die Formen sehen, also eine festgelegte Abfolge von Techniken und Schrittfolgen. Die Bewegungen müssen sauber aber auch kraftvoll ausgeführt werden. Bewertet wird dabei auch der Rhythmus der Bewegungen. Die für das Taekwondo so typischen schnellen Kickkombinationen werden von den Prüflingen auf Trainingsprazten demonstriert. Im Theorieteil werden koreanische Begriffe und die olympischen Wettkampfregeln abgefragt. Die Fortgeschrittenen müssen zudem noch

zeigen, dass sie auch den Wettkampf mit Schutzausrüstung beherrschen. Beim Selbstverteidigungsteil geht es vor allem um einen effektiven Selbstschutz auch bei bewaffneten Gegnern. Einen spektakulären Abschluss einer Gürtelprüfung bieten immer die Bruchtests. Die zwei Zentimeter dicken Bretter sollen dabei mit einer Taekwondo-Technik zerschlagen werden. Unter Beifall der Zuschauer wurden alle Bretter zerteilt. Nach einer langen Prüfung ist Großmeister Uwe Neumann zufrieden mit den gezeigten Leistungen und jeder kann sich über einen neuen Gürtel freuen. Mit diesem Jahresabschluss können sich die Taekwondoin jetzt erst mal auf die Weihnachtsfeiertage freuen bevor es dann im nächsten Jahr an das Erreichen von neuen Zielen geht.



# Abteilungsleiter der Taekwondoin stellt sich Danprüfung TSV Aktuell 4/2018

Am 15.12.2018 fand in München eine DAN- (Meistergrad) Prüfung im Taekwondo statt. Mit dabei ist auch der Abteilungsleiter der Taekwondoin Florian Stahl aus Indersdorf. Zu seiner Unterstützung sind noch weitere Trainingskollegen mitgekommen. Insgesamt finden sich über 40 weitere Prüflinge in der Taekwondo-Halle der U-Chong-Schule in München ein. Pünktlich um 13 Uhr beginnt die Prüfung. Als Erstes werden die Sportler über den Ablauf der Prüfung aufgeklärt. Als Prüfer sind die Großmeister Jae-Hee Chang, Jürgen Kohler, Inyong Jo, Serat Askin und Jens Mellar anwesend.

Als erstes wärmen sich alle unter der Anleitung von Florian gemeinsam auf und dehnen sich. Da nicht für alle gleichzeitig Platz ist werden die Prüflinge in zwei Gruppen aufgeteilt. Die Prüfung beginnt mit Steppübungen, also der Beinarbeit aus dem Wettkampf. Die Beinarbeit wird auch noch mit Blöcken und Angriffen kombiniert. Ebenso müssen Grundtechniken einzeln und in Kombination gezeigt werden. Weiter geht es mit dem Formenlauf, also einem festgelegten Ablauf von Angriffs- und Verteidigungssituationen. Die niedrige-

ren Formen werden von den Prüflingen in der Gruppe gelaufen, die jeweils höchste jedoch einzeln vor den Prüfern. Danach geht es mit den Partnerübungen weiter.

Im Einschrittkampf ist die präzise und flüssige Ausführungen von Block- und Angriffstechniken zu zeigen. Für die Disziplin Selbstverteidigung hat sich Florian ein kurzes

Programm gegen drei Angreifer einfallen lassen, das dem Publikum und den Prüfern sehr gut gefällt. Als nächstes müssen die Sportler Kicktechniken aus dem Wettkampf auf Trainingspratzen demonstrieren. Aber es bleibt nicht bei den Übungen, auch im richtigen Wettkampf mitsamt Schutzausrüstung müssen die Taekwondoin bestehen können. Den Abschluss der Prüfung bildet wie immer der Bruchtest, also das Brechen von Brettern mithilfe von Taekwondo-Techniken. Hier zeigt sich die monatelange Vorbereitung von Florian. Auch nach den Anstrengungen der vorangegangenen Disziplinen behält er die Konzentration und zeigt nochmal vollen Einsatz. Er kickt ganze fünf Bretter in einer Kombination durch und krönt das Ganze mit einem Bruchtest aus einem Radschlag. Nach der Prüfung sind die Prüfer sehr zufrieden mit den gezeigten Leistungen und jeder erhält den nächsten Gürtelgrad. Florian Stahl wird mit dem fünften DAN für sein jahrelanges Training belohnt. Im Anschluss daran feiert die U-Chong-Gemeinschaft die neuen DAN-Graduierungen mit einer Weihnachtsfeier in der Trainingshalle.



# Bayerische Meisterschaft in Rottenburg a.d. Laaber

TSV Aktuell 4/2018

Am 24.11.2018 fand die alljährliche Bayerische Meisterschaft im Taekwondo in Rottenburg a.d. Laaber statt. Luis Harting, der unter Anleitung von Coach Thomas Unverdorben für den TSV Indersdorf antrat, stand bis kurz vor dem Wettkampftag noch ohne Gegner da. Vor Beginn der Wettkämpfe ergab es sich jedoch so, dass er sein Geschick im Kampf doch noch beweisen musste und zwar gegen einen Gegner, der aus einer höheren Gewichtsklasse heruntergestuft wurde.

Bereits in der ersten Runde schlug sich der Kämpfer vom TSV Indersdorf gut, sodass es 7:6 für ihn stand. Zu Beginn der zweiten Runde gab der Gegner von Luis harten Konter und erzielte schnell einen Punktstand von 18:9. Luis ließ sich davon keineswegs beirren und kämpfte sich sicher nach oben zu einem Stand von 20:19 am Ende der zweiten Runde. In der letzten Runde gab keiner dem anderen genug Trefferfläche um Punkte zu sammeln. Die letzten zehn Sekunden des Kampfes gaben ein spannendes Finale – dort gelang es Luis' Gegner noch, ihn in einem ungünstigen Moment am Kopf zu treffen und der Kampf wurde mit dem knappen Endstand von 22:20 beendet. Trotz der knappen Niederlage war es ein großartiger Kampf und Luis konnte immer wieder beweisen, dass er sich stark gegen seinen Gegner durchsetzen konnte. Er gewann Silber und sowohl sein Coach Thomas, als auch sein Verein sind stolz auf seine Leistung.



Werden Sie Mitglied  
beim  
TSV Indersdorf

# Benedikt Thomas schafft den schwarzen Gürtel

TSV Aktuell 4/2018

Nachdem die letzten beiden Jahre keiner unserer Sportler/Sportlerinnen das Trainingspensum für den großen Sprung zum schwarzen Gürtel, dem 1. DAN auf sich nehmen wollte, freut es die Taekwondoin aus Indersdorf umso mehr, dass es Benedikt durchgezogen hat. Am Tag zuvor ist Benedikt auch noch bayrischer Vize-Meister im Wettkampf geworden.

Am Sonntag, den 25.11.2018 trat Benedikt in Dachau zusammen mit rund 20 weiteren Prüflingen vor einer Prüfungskommission zu einer speziellen Wettkampf-Dan-Prüfung an. Bei dieser Prüfungsart stehen nicht die üblichen Prüfungspunkte im Mittelpunkt, sondern eine stark wettkampforientierte Variante.

Die Prüfung dauerte gut zwei Stunden und es wurden viele Zweikämpfe und Einzelleistungen überprüft. Zum Ende hin erfolgte ein typischer Bruchtest auf Bretter. Alle Prüflinge hielten die anstrengende Prüfung durch und konnten zum Schluss dank sehr guter Leistungen den schwarzen Gürtel als 1. DAN in Empfang nehmen bzw. die Fortgeschrittenen erhielten den 2. DAN. Wir bedauern und freuen uns zugleich über Benedikts Wechsel zum Leistungszentrum Taekwondo des TSV 1865 Dachau.

Wir wünschen ihm nun quasi als Profi viele sportliche Erfolge und werden sicherlich ganz in unserer U-Chong-Taekwondo-Manier beste Freunde bleiben.



Reinhard Langer (8. Dan, Abteilungsleiter TSV 1865 Dachau), Benedikt Thomas (1. Dan), Florian Stahl (5. Dan, Abteilungsleiter TSV Indersdorf), Wilfried Pixner (5. Dan, Prüfungsreferent DTU).

# Harakido: TSV Abteilungen Harakido und Taekwondo trainierten gemeinsam TSV Aktuell 4/2018

Am 10.12.2018 besuchten uns die Sportler und Sportlerinnen der Taekwondo-Abteilung des TSV Indersdorf zu einem gemeinsamen Training.

Der Anlass war, dass sich die TSV-Abteilungen Harakido und Taekwondo vom Dezember 2018 bis voraussichtlich Februar 2019 Montagabends aufgrund der derzeitigen Hallenengpässe ein Hallendrittel in der Realschule teilen müssen.

Deshalb haben wir zuerst einmal versuchsweise mit einem gemeinsamen Training gestartet und das war ein erster erfolgreicher Schritt.

Der Gymnastikteil und die Fallschule bieten

hier eine gute Möglichkeit, ebenso konnten erste Grundübungen zu den jeweiligen Trainingseinheiten (z.B. Thai Chi 24) von beiden Abteilungen gemeinsam ausgeführt werden.

Wir haben uns über die zahlreich erschienenen Teilnehmer und deren Begeisterung für unser Training sehr gefreut und hoffen auf eine weitere gute Zusammenarbeit in den nächsten Monaten.

Interessierte neue sportbegeisterte Sportler/innen sind hierzu herzlich eingeladen.

Wir wünschen allen Mitgliedern und interessierten Sportler/innen ein schönes und gutes neues Jahr 2019.

