

TAEKWONDO: Christian Braun erreicht den 2. DAN



Am 25.05.19 fand in Allersberg eine DAN- (Meistergrad) Prüfung im Taekwondo statt. Mit dabei war Christian Braun samt Unterstützerteam aus Indersdorf. Es waren drei BTU Verbands Prüfer anwesend. Um 11 Uhr begann die Prüfung.

Als Erstes wurden die Sportler über den Ablauf der Prüfung aufgeklärt. Danach wärmen sich alle gemeinsam auf und dehnen sich. Zunächst werden die Grundtechniken wie Fußstellungen oder einzelne Arm- und Beintechniken abgefragt.

Dann beginnt der Formenlauf, der einem festgelegten Ablauf folgt. Die Prüflinge laufen einzeln zwei Vorformen und dann ihre Prüfungsform.

Danach geht es mit den Partnerübungen weiter. Im Einschrittkampf ist die präzise und flüssige Ausführungen von Block- und Angriffstechniken zu zeigen.

Die weiteren Disziplinen sind Wettkampf mit Schutzausrüstung und Selbstverteidigung.

Den Abschluss der Prüfung bildet wie immer der Bruchtest, also das Brechen von Brettern mithilfe von Taekwondo-Techniken.

Nach der Prüfung waren die Prüfer sehr zufrieden mit den gezeigten Leistungen und Christian wird mit dem zweiten DAN für sein jahrelanges Training belohnt.



Die Europa-Tour geht weiter nach ROM

Auch in diesem Jahr haben aus Indersdorf wieder mit Abteilungsleiter Florian Stahl (5. Dan), Trainer Jörg Becker (1. Dan) und Konstantin Gattinger Taekwondoin an der U-Chong-Europa-Reise – diesmal nach ROM – teilgenommen vom 30.05. bis 02.06.

Offensichtlich hat die Anreise per Bus viele abgeschreckt. Morgens um 4 Uhr ging es aus Indersdorf los zum Treffpunkt nach München. Um 6 Uhr ging die Busreise los und angekommen sind wir um 19 Uhr. Doch wie jedes Mal verging die Reise wie im Flug mit unseren Freunden aus den anderen Vereinen und Kampfkunstschulen unseres U-Chong-Netzwerkes.

Großmeister Chang Jae-Hee (8. Dan) und Jo In-Yong (7. Dan) begeistern mit Ihrer offenen Art und Weise immer mehr Kampfsportler im In- und Ausland. Ja, wer Spaß am Sport hat, trainiert eben anders und dann überträgt sich die Be-geisterung für die Bewegung auch auf alle im Verein und somit auch auf die Kinder und Jugendlichen.

In ROM angekommen ging es nach dem Abendessen mit unseren römischen Freunden gleich – na ja ziemlich bald – ins Bett. Am

nächsten Tag wartet eine „kleine, leider sehr abgeseckte Stadtführung“ auf uns. Nach vielen, vielen Highlights und einer Strecke von ca. 20,0 km gab es gegen 14 Uhr dann auch eine verdiente Mittagspause.

Das sicherlich größte Highlight des Tages war das gemeinsame, wenn auch kleine Training vor dem Kolosseum. Auch andere Touristen nutzten die Gelegenheit, um etwa 50 Taekwondo-Sportler als Foto-Motiv zu nutzen. Ja bei unseren Taekwondo-Reisen erlebt man unglaubliche Dinge und erlangt Zutritt zu Orten, die anderen verschlossen bleiben...

Nach der Mittagspause ging die „Wanderung“ weiter zum Vatikan, genauer zum Petersplatz. Leider hat die Zeit für die Schlange der Wartenden nicht gereicht, aber das kennen sicherlich viele...

Am nächsten Tag folgten alle höheren Danträger, darunter auch unser Florian, der Einladung unserer römischen Freunde für eine exklusive Besichtigung des Kapitols mit Empfang auf der Dachterrasse. Nach ein paar Stunden Privatführung und den obligatorischen Erinnerungsfotos traf die Gruppe wieder zur verdienten Pause zusammen. Für Florian war das persönliche Highlight auf der Dachterrasse des Kapitols in Rom zu stehen und entlang der Prachtstraße in Richtung Kolosseum und Marstempel zu schauen, ähnlich wie die Cäsaren und Kaiser früher bei den Siegesparaden.

Danach ging es vorbei an der Engelsburg wieder zur U-Bahn, denn Rom mit dem Bus..., zu einer exklusiven Vorführung unserer Großmeister bei unseren römischen Freunden.

Am letzten Tag ging es zum Seminar der koreanischen Großmeister in Rom und dabei wurde mit unseren römischen Freunden gemeinsam trainiert. Leider stand die Rückreise schon wieder bevor und so mussten wir nach 2 Stunden Training, Duschen und gemeinsamem Mittagessen gegen 13:30 schon wieder aufbrechen.



Von links nach rechts: Florian Stahl (5. Dan), Jörg Becker (1. Dan), Konstantin Gattinger.

Etwas Müde aber voller neuer fantastischer Eindrücke kommen unsere 3 Indersdorfer Flo, Jörg und Konstantin dann am Mo. um 3 Uhr morgens heim. Nach ein paar Stunden Schlaf ging es auch schon wieder los in den Alltag, also in die Arbeit bzw. Schule.

Nachdem alle 3 nun schon jahrelang mit Ihrem Sport bei Freunden in Europa unterwegs sind, ist auch klar, dass wir bei der nächsten Reise dabei sind. Egal wie anstrengend diese wird, die positiven Eindrücke und wundervollen Erfahrungen entschädigen halt einfach für alles.

Jetzt sind wir wieder voll motiviert unsere

gute Laune in unseren Verein einzubringen, damit viele Kids und Jugendliche auch einmal die Möglichkeit haben so viele wundervolle Menschen kennenzulernen wie wir. U-Chong bedeutet „tief empfundene Freundschaft“ und dies wird von uns allen weltweit gelebt.

Taekwondo in Indersdorf ist Teil des weltweiten U-Chong-Netzwerks und dabei unterstützen wir alle unsere jeweiligen nationalen Verbände, wir die Bayerische Taekwondo Union im BLSV und DOSB.

Willst du auch ein Teil werden eines weltweiten lockeren Netzwerks? Dann komm zu uns.

Viel Sonne und Spaß beim Zeltlager

Ende August fand wieder das alljährliche Zeltlager der Indersdorfer Taekwondoin statt. Insgesamt 11 Kinder und Junggebliebene freuen sich darauf, ein langes Wochenende in der trainingsfreien Ferienzeit mit ihren Trainern bei Kampfsportübungen und Spielen zu verbringen. Als Trainings- und Zeltplatz dient der Fußballplatz in Langengern, der wieder einmal freundlicherweise zur Verfügung gestellt wird. Aber zuerst einmal muss am Freitagmorgen der Weg bei einer Wanderung von Sittenbach aus nach Langengern gefunden werden. Über Wiesen und durch den Wald geht es, aber das Zeltlager ist bald gefunden. Die Teilnehmer erwarten drei Tage lang ein volles Programm mit unterschiedlichen Trainingseinheiten und Spielen.

Bei bestem Wetter sind alle mit vollem Einsatz dabei, selbst zwischen den Trainings wird noch Fußball oder Federball gespielt. Erst nachmittags gönnen sich manche erschöpft eine erste Pause. Trotzdem möchte natürlich niemand die Nachtwanderung am Samstag verpassen. Die Kleinen können sich beim Weg durch den dunklen Wald an einem Wollfaden orientieren, die Großen müssen jedoch ohne Hilfsmittel den Weg finden. Den Abschluss des Zeltlagers bildet am Sonntag ein kleines Sommerfest mit den Eltern. Bei Kaffee und Kuchen gibt es viel zu lachen und zu erzählen. Am Ende sieht man in viele zufriedene lächelnde Gesichter und alle sind sich einig, das Zeltlager auch im nächsten Jahr stattfinden zu lassen.



Taekwondo als Schulsport in Realschule/Gymnasium

Wir wurden Mitte Mai vom Gymnasium und Ende Mai von der Realschule eingeladen, am Nachmittag den Schulsport durch Taekwondo Trainingseinheiten zu ersetzen. Dieser Einladung sind wir gerne gefolgt und bedanken uns hiermit bei den Organisatoren. Zuerst mussten sich die Kinder an die neuen „Lehrer“ gewöhnen, was recht schnell und unkompliziert ging. Dann gaben die Taekwondo-Trainer typische Kampfsport-Übungseinheiten vor und die Kinder sollten die Vorgaben umsetzen.

Das funktionierte recht gut. Wir konnten einen kurzweiligen Sportunterricht anbieten und nach zwei Stunden war die Zeit auch schon um.

Im Gymnasium erhielten wir von Bärbel Scherle noch folgende Informationen: Wir sind die offene Ganztagschule am Gymnasium Markt Indersdorf, der Träger ist die AWO Kinder und Jugend gGmbH. Unsere Kinder besuchen die Jahrgangsstufen 5 mit 7.

Auch in der Realschule funktionierte alles recht gut und wir konnten einen abwechslungsreichen Unterricht anbieten.

Wir hoffen, dass es allen gut gefallen hat und würden uns freuen, demnächst wieder eingeladen zu werden.



Training in der Realschule.



Training im Gymnasium.