

TAEKWONDO: TSV Aktuell 2024-Dezember

DAN-Prüfung in Wackersdorf – Zwei Trainerinnen glänzen



Am 14. Dezember 2024 fand in Wackersdorf eine anspruchsvolle DAN-Prüfung im Taekwondo statt, an der insgesamt 16 Prüflinge teilnahmen. Unter ihnen waren auch zwei langjährige Trainerinnen des TSV Indersdorf, Elena Brames und Julia Dahlhoff, die mit herausragenden Leistungen überzeugten. Beide haben sich der Herausforderung gestellt, ihre Taekwondo-Kenntnisse und -Fähigkeiten vor einem strengen Verbands Prüfungskomitee zu präsentieren.

Für Elena Brames war es die erste DAN-Prüfung, eine besondere Herausforderung, die sie jedoch mit Bravour meisterte. Bereits seit vielen Jahren ist sie eine engagierte Trainerin im TSV Indersdorf und unterstützt die Abteilung als Schriftführerin. Bei der Prüfung präsentierte sie die geforderten Disziplinen wie Poomsae (Formenlauf, also das präzise, schnelle Ausführen von Techniken in einer festgelegten Reihenfolge), Ilbu-Taeryon, Selbstverteidigung und den olympischen Wettkampf mit hoher Präzision und technischer Raffinesse.

Julia Dahlhoff, die bereits ihre dritte DAN-Prüfung absolvierte, stellte erneut ihre herausragenden Fähigkeiten im Taekwondo unter Beweis. Mit exzellenter Technik, beeindruckendem Fokus und spürbarem Kampfeswillen meisterte sie alle geforderten Prüfungsdisziplinen. Sie erfüllte die hohen Anforderungen mit Bravour und zeigte dabei einmal mehr ihre langjährige Erfahrung und ihr Engagement im Sport. Beide Trainerinnen sind nicht nur aufgrund ihrer sportlichen Fähigkeiten geschätzt, sondern

auch wegen ihrer Vorbildfunktion. Ihre Leistungen bei der DAN-Prüfung sind eine wertvolle Inspiration für den Nachwuchs des TSV Indersdorf. Sie zeigen eindrucksvoll, dass sich kontinuierliches Training, Disziplin und Leidenschaft auszahlen und dass der Weg zum Erfolg oft von Herausforderungen und Durchhaltevermögen geprägt ist. Für die Schüler des TSV Indersdorf sind sie nicht nur Trainerinnen, sondern auch Mentoren, die ihnen den Weg in den Taekwondo-Sport aufzeigen und sie stets motivieren, ihre eigenen Grenzen zu überwinden.

Dieser Erfolg von Elena Brames und Julia Dahlhoff ist nicht nur eine Auszeichnung für sie selbst, sondern auch eine Bestätigung für die hohe Qualität des Taekwondo-Trainings im TSV Indersdorf. Die Abteilungsleitung unter Führung von Florian Stahl ist sehr stolz auf ihre Trainerinnen.

Für den TSV Indersdorf ist dieser Erfolg ein weiteres Zeichen dafür, dass der Verein auch in Zukunft auf talentierte und engagierte Trainer setzen kann, die die nächste Generation von Taekwondo-Sportlern in Indersdorf fördern und prägen werden.



3. Gürtelprüfung des Jahres beim TSV Taekwondo

Zum Abschluss des Jahres 2024 traten 30 Taekwondoin am 06.12.2024 vor Großmeister und Prüfer Jürgen Kohler (8. DAN) aus Karlsfeld an, um die Prüfung zum nächsten Gürtel abzulegen. Unter der Anleitung der Trainer Julia Dahlhoff (3. DAN) und Christian Braun (2. DAN) stellten sich die Nachwuchssportler, den Gürtelgraden entsprechend, der Prüfung.

Neben dem Vorzeigen der Grundtechniken wie Kicks und Blocks sowie der jeweiligen Poomsae (vorgegebene Abfolgen von Taekwondo-Techniken) mussten sich die Prüflinge auch in den Disziplinen Ilbo-Taeryon (Ein-Schritt-Kampf) und Wettkampfübungen beweisen. Dabei zeigten sie ihrem Leistungsstand entsprechend gute Ergebnisse und bewiesen auch in der Theorie die nötige Reife für die neuen Gürtelgrade.

Um die Prüfung für die Jüngeren angenehmer zu gestalten, wurden sie früher entlassen und mit Urkunden sowie den neuen Gürteln für ihre Leistung geehrt.

Die elf älteren und fortgeschrittenen Teilnehmer stellten sich im Anschluss ebenfalls in Gruppen ihrer jeweiligen Gürtelgrade entsprechenden Prüfungen. Auch sie mussten ihre Fertigkeiten in den Grundtechniken unter Beweis stellen, was die Erwachsenen und Höhergraduierten souverän meisterten. Die letzte Gruppe des Tages bestand aus den fortgeschrittenen Prüflingen, die sich einem besonders intensiven Programm unterzogen. Im Vergleich zu den Anfängern wurden nicht

nur längere Abfolgen von Techniken verlangt, sondern auch Disziplinen, die ein hohes Maß an Präzision und Ausdauer erforderten.

Ein zentraler Bestandteil der Prüfung waren fortgeschrittene Selbstverteidigungstechniken, bei denen die Prüflinge zeigen mussten, dass sie auch unter Druck sicher und effektiv agieren können. In einer beeindruckenden Darbietung wurden Szenarien mit unterschiedlichen Angriffsvarianten, einschließlich Messer- und Stockangriffen, simuliert.

Die Prüfung zum 1. Kup, dem höchsten Schülergrad, verlangte von Johannes Bahl und Jule Jacob schließlich das Absolvieren eines Bruchtests. Hierbei wurden nicht nur Kraft, sondern auch Technik und Präzision geprüft. Beide meisterten diese Herausforderungen mit eindrucksvollen Leistungen, die sowohl das Publikum als auch die Prüfungskommission begeisterten.

Alle Teilnehmenden bestanden die Prüfung und die Taekwondoin präsentierten stolz ihre neuen Gürtel und Urkunden für das Gruppenfoto.



Sportvereine können mehr als Training und Turniere. Sie sind Stützpfeiler unserer Gesellschaft, unserer Demokratie und unserer Werthaltungen. Sie sind Ort der außerschulischen Bildung und der Persönlichkeitsentwicklung

Der deutsche Dichter und Humorist Joachim Ringelnatz schrieb einmal:

**„Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine,
kürzt dir öde Zeit,
und er schützt uns durch Vereine,
vor der Einsamkeit.“**

An dieser Aussage hat sich bis heute nicht viel geändert. Seit jeher ist der Verein so viel mehr als ein Ort des Bewegens.

Der Sportverein ist ein Ort der informellen Bildung. Hier finden Bildungsprozesse statt, die zwar nicht immer zielgerichtet und geplant, die aber in jedem Fall freiwillig ablaufen. Heranwachsende finden im Verein Spielräume für das Erproben eigener Handlungsmöglichkeiten vor, die nicht von Erwachsenen reglementiert werden. Die für die Lernprozesse unausweichlichen Rückmeldungen erfolgen im Sport direkter als in vielen anderen Bereichen, da die Kinder und Jugendlichen die Wirksamkeit ihres Handelns meist unmittelbar erfahren. Wenn Jugendliche gefragt werden, welche Kompetenzen sie im Sportverein erworben haben, werden am häufigsten soziale Kompetenzen, wie Teamfähigkeit, Rücksichtnahme, Kompromissbereitschaft, Durchsetzungsvermögen oder Zuverlässigkeit genannt.

Daneben nennen sie personale Kompetenzen, wie Belastbarkeit, Konzentrationsfähigkeit oder Selbstvertrauen.

Jeder fünfte Verein in Deutschland ist ein Sportverein. Und in keinem anderen Bereich der Zivilgesellschaft engagieren sich die Mitglieder dabei so oft freiwillig, dies gilt auch für den TSV Indersdorf. Es ist längst

nicht einfach der Sport, der uns alle in die Vereine lockt, es ist das Bedürfnis nach Gemeinschaft. Erst Auspowern, danach noch zusammensitzen. Erst das Turnier, später ein Zeltlager. Erst „der Neue“, später Freunde fürs Leben.

Sportvereine sind wichtige Orte des freiwilligen Beisammenseins und der Begegnung. Längst stehen nicht mehr nur die sportliche Leistung im Vordergrund, sondern die „Gemeinwohlorientierung“. Der Vorteil des Sportvereins: Über die Bewegung erreicht man viele Menschen, unabhängig von Bildung und Herkunft. Der Verein liefert dafür einen organisatorischen Rahmen: Er sichert die Träger juristisch ab, verschafft Zugang zu Fördermitteln, öffentlichen Sportanlagen und das Recht auf die Teilnahme an Wettkämpfen.

Dennoch steht auch der TSV Indersdorf vor großen Herausforderungen: Ob fehlende Funktionäre oder ehrenamtlicher Nachwuchs, Eltern, die Vereine nur noch als Betreuungsdienstleister wahrnehmen oder gesellschaftliche Änderungen wie der schulische Ganztags- oder die Digitalisierung. Vereine müssen sich anpassen und sind künftig auf größere Unterstützung, auch in der Sportinfrastruktur, angewiesen. Dafür müssen alle Sportlerinnen und Sportler, Funktionäre und Unterstützerinnen bzw. Unterstützer im organisierten Sport die Botschaft verbreiten: „Das hat unsere Gemeinde vom Verein. Das bringt er unserer Gesellschaft. Der Verein ist mehr als ein Ort des Sports!“

(Auszug aus
Münchener Sportjugend „msj.de“)