

Taekwondo: Indersdorfer Wettkampf- trainerin besteht Danprüfung



Prüfung zum 3. Dan für Friederike Krisch

Die Leiterin des Wettkampfteams und Trainerin des TSV Indersdorf, Abteilung Taekwondo, Friederike Krisch absolviert am 24.05. die Prüfung zum 3. Dan Taekwondo.

Das Prüfungsgremium besteht aus den Großmeister Chang Jae-Hee (8. Dan), Großmeister Jo In-Yong (6. Dan), Großmeister Jens Mellar (5. Dan) und Großmeisterin Serat Askin (5. Dan).

Während der gesamten Prüfungsdauer von über drei Stunden zeigt Friederike absolute Perfektion in allen Prüfungs-

fächern. In allen geprüften Teilgebieten der Kampfkunst Taekwondo, bestehend aus Poomsae (Formenlauf), Ilbo-Taereon, Wettkampf und Selbstverteidigung erkennt man die profimäßige Ausführung aller Techniken. Bei all Ihren Darbietungen macht sich das jahrelange Training in verschiedenen Kampfkünsten, die vielen Lehrgänge und ihr extremes Verlangen nach Präzision bemerkbar.

Friederike ist bekannt für Ihre Spezialbruchttests. Sie demonstrierte eine beeindruckende Aneinanderreihung von Bruchttests auf Holzbretter ver-



Trainer aus Indersdorf mit Prüfling Friederike (links nach rechts): Daniel Krisch (2. Dan), Florian Stabl (3. Dan), Friederike Krisch (3. Dan), Ann-Katrin Fast (2. Dan), Stefan Wähler (1. Dan).

schiedener Stärken die nur bei absoluter Körperbeherrschung durchgeführt werden können.

Besonderer Dank gebührt allen Trainern von Friederike, die ihr in all den Jahren ihr Wissen gelehrt und

diese Leistung überhaupt ermöglicht haben.

Mit Stolz können wir sagen - unsere Trainerin und Leiterin des Wettkampfteams – zeigt Kampfkunst in Perfektion.

Volles Programm bei den Taekwondoin aus Indersdorf

Am 22.03.14 machten wir uns auf nach Neubiberg zum BTU-Breitensportlehrgang. Dort üben wir verschiedene Angriffs- und Kontertechniken aus dem Wettkampf. Besonders der Austausch mit anderen Taekwondoin bringt sehr viel Freude und neue Eindrücke. Nach einer Pause geht es weiter mit einer kleinen Theorieeinheit über Wettkampfregeln. Dann dürfen wir wieder Schwitzen und Techniken der Profis trainieren. Zum Schluss werden wir noch mit einer Konditionseinheit beglückt.

Am 25.03. hatten wir unsere Jahreshauptversammlung. Dort wurden Daniel Krisch zum 2. Abteilungsleiter, Friederike Krisch zum Kassier und Elena Brames zur Schriftführerin gewählt. Allen neuen (und alten)

Mitgliedern der Abteilungsleitung wünschen wir viel Kraft und Ausdauer für ihre Aufgabe.

Am Nächsten Tag veranstalteten wir ein Eltern-Kind-Training. Besonders die Kleinen waren sehr aufgeregt, einmal mit ihren Eltern trainieren zu können. Begeistert zeigten die Kinder ihren Eltern, wer beim Taekwondo die Nase vorn hat. Dieses Mal mussten sich nämlich die Eltern mal geschlagen geben.

Am 28.03.2014 fand die erste Gürtelprüfung des Jahres in Indersdorf statt. Als Prüfer ist Großmeister Jürgen Kohler angereist.

Insgesamt 11 Taekwondoin haben sich in der Halle eingefunden um ihre Fortschritte zeigen zu können. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen und



Dehnen müssen zur Überraschung aller als Erstes, die drei höchstgraduierten vorlegen. Sie zeigen Grundtechniken und Basisformen.

Gleich danach zeigen die Anfänger ihre Grundtechniken. Angespornt durch die Leistung ihrer Vorgänger zeigen auch sie Bestleistungen. So kämpfen sich alle durch die geforderten Disziplinen, wie Formenlauf und Einschritt-Kampf. Besonders den drei Grüngürteln ist ihre Anspannung anzusehen, schließlich gehören sie zu den Fortgeschrittenen. Durch die tollen Leistungen beim Kicken auf die Pratte können sich die Prüflinge etwas entspannen und sich auf den Formenlauf vorbereiten. Mit der nötigen Konzentration werden die Formen präsentiert. Dann heißt es nochmal alles geben beim Kämpfen. In voller Schutzausrüstung überzeugen sie den Prüfer mit tollen Kontertechniken. Da zahlt sich die Erfahrung der Wettkämpfer aus. Ein Bruchtest ist von den Prüflingen noch nicht gefordert, obwohl dies bestimmt kein Problem gewesen wäre. Daher werden zum Schluss noch koreanische Begriffe und Taekwondo-Grundwissen abgefragt.

Nach ca. 2 Stunden ist die Prüfung dann zu Ende. Der Prüfer Jürgen Köhler ist mit allen zufrieden und so können sich die Prüflinge über Urkunden und neue Gürtel freuen. Auch gibt es vom Prüfer noch wichtige Tipps zum Verbessern, denn beim Taekwondo lernt man nie aus, der Weg ist das Ziel.

Am 29.03. fand der erste Bayernpokal des Jahres in Schwabach statt. Dort tritt Thomas Unverdorben an, um sich für die Bayerische Meisterschaft zu qualifizieren. Seine konsequente Vorbereitung mit vielen Extra-Trainings

zahlt sich für ihn aus. Souverän behält er die Oberhand und gewinnt Gold. Mit seinem Einsatz und Talent wird Thomas sicher noch viele Erfolge feiern können.

