



**TAEKWONDO
CONTACT ONLINE**

Zomer 2020



Voorwoord Erik Baert

Dag beste vrienden

Hoe gaat het met jullie? Ik hoop uit de grond van mijn hart dat jullie en al de mensen die jullie lief hebben gezond zijn. We hebben immers zware maanden achter de rug met de coronacrisis en er beloven nog zware maanden aan te komen. Nu, meer dan ooit moeten we tonen dat we echte taekwondoïns zijn. Dat we ons niet door een tegenslag uit het lood laten slaan.

Naast de ziekte hakte de nasleep van de corona er ook zwaar in voor clubs, leden en federatie. Sporthallen gingen dicht, toernooien werden afgelast, de Olympische Spelen zijn verplaatst. Ons geduld en onze vastberadenheid worden zwaar op de proef gesteld. Maar er schijnt licht aan het einde van de tunnel. Onze clubs hebben onder strikte maatregelen eerst buiten en nadien ook weer binnen de trainingen hervat. We hebben opnieuw een danexamen gehouden en ook voor de toernooien hopen we op een wederopstart in oktober.

Maar geniet nu maar even van de zomer en van dit magazine. Ik persoonlijk genoot van het artikel van Grootmeester Jhon Rhee en vind het leuk dat de rubriek club in de kijker terug in het leven is geroepen. Geniet van jullie zomer!

Groeten, Erik!

Taekwondo Contact Colofon

Redactie:

Taekwondo Vlaanderen.

Redactie-adres:

Taekwondo Vlaanderen
Hendrik Van Veldekesingel
150/73

3500 HASSELT

Tel: 011/870918

E-Mail:

leden@taekwondo.be

www.taekwondo.be

www.twitter.com/TaekwondoTV

Werken mee aan dit

nummer:

Frederik Baeten, Annelies
Van Hoofstat, Erik Baert,
Freddy Mens, Laurence
Rase

Fotobijdrages: Tom

Vanstraelen, Ivan Corten,
Ria Laenens, Thierry
Vanderlinden.

Adverteerders:

Topsport-Hasselt

NV Arena - BrusselFoto's:

JPEG-formaat in hoge
resolutie (niet geplakt in
een Word of Publisher
document)

Volgende editie:

De volgende Taekwondo
Contact Online verschijnt in
oktober 2020. Teksten zijn
welkom. De redactie
behoudt zich het recht
voor om teksten te
wijzigen, in te korten of te
wijzigen.





Nicholas Corten

"Telkens nieuwe doelen stellen heeft positief voor mij gewerkt tijdens de lockdown"



Club in de kijker: Nuchaku Kessel

"We trainen niet met Nunchaku's"



Stage emish Topsport Team

Graag naar het topsportteam? Dit is jouw kans!



Verslag teambuilding Taekwondo Vlaanderen

Techniek is alles in golf"



Coronaproof danexamen doorstaat de test

100 procent
geslaagden



De man die les gaf aan Bruce
Lee en Mohamed Ali

Portret van de taekwondopionier Jhoon Goo Rhee

NICHOLAS CORTEN OVER LOCKDOWN, DOELEN STELLEN EN BASKETBAL

Moeilijke tijden voor ons topsportteam! Met de annulatie van het kwalificatietoernooi voor de Olympische Spelen én alle belangrijke wereldbekertoernooien, vielen alle belangrijke afspraken van het topsportteam weg. Wij spraken met Nicholas Corten over deze moeilijke periode en ontdekten dat er voor de Averbodenaar nog heel wat moois in de pijplijn zit.



Dag Nicholas, hoe ben jij de coronatijd doorgekomen?

"Heel vlot, eigenlijk. De sporters met olympische ambities mochten onder zeer strikte maatregelen blijven doortraineren tijdens de lockdown. Al was het natuurlijk helemaal anders. Fysiek contact mocht niet, dus we hadden tijd om ons te focussen op andere dingen zoals kracht."

Voor veel sporters was het moeilijk om alles te geven op training. Er waren immers lange tijd geen wedstrijden of toernooien? En zonder doel durft het vuur snel te doven?

"Voor mij was dat niet echt een bezwaar om voluit te gaan op training. Elke week zette ik mijn doelen een beetje scherper en als ik die doelen dan kon halen, was dat ook een mooie voldoening. Zo heb ik voor mezelf een beetje competitie in die periode gemaakt en ben ik er zeker niet slechter uitgekomen."

"Olympische kwalificatie komt snel"



In maart vond normaal de olympische kwalificatie plaats. Die is nu uitgesteld naar een latere datum. Een voor – of nadeel voor u?

"Ik klaag niet. Nu heb ik iets meer tijd om mij voor te bereiden op een nieuwe kwalificatie. Het is alleen niet leuk dat we niet exact weten wanneer de olympische kwalificatie gaat plaatsvinden. Wat we wel weten is dat ze de wedstrijd zo snel mogelijk willen laten plaatsvinden. De andere continenten hebben de hun olympische kwalificatietoernooien immers allemaal achter de rug. Enkel Europa en Azië moeten nog aan de beurt komen."

Je zit momenteel dicht tegen de wereldtop van de klasse -80. Wat moet je nog doen om die laatste stap te zetten?

"Vooral de tactiek wordt superbelangrijk. Iedereen is immers goed op dit niveau. Het zijn de kleine details die het verschil maken. Alles moet tot in de puntjes zijn voorbereid als je de echte toppers wilt verslaan. En dus werken we veel op details bij topsport."



Je vriend en ex-collega Martijn Willemsen heeft al een tijdje geleden het internationaal taekwondo vaarwel gewuifd. Mis je hem niet?

"Natuurlijk. We kennen elkaar al zo lang en onze vriendschap overstijgt de sport. Maar ik begrijp zijn beslissing helemaal. Hij heeft zijn draai gevonden in zijn studies en gaat daarvoor. Daar kan ik alleen maar respect voor opbrengen. Topsport is leuk maar je moet wel elke dag met de volle honderd procent goesting naar de training gaan. Anders werkt het niet. Die passie voor taekwondo brandt bij mij nog altijd even hard en daarom wil ik er ook voor blijven gaan."

Wat staat er de komende weken nog op het programma?

"In juli nog even een korte vakantie en dan begint de voorbereiding op het nieuwe seizoen. Ik hoop van harte dat alles binnenkort weer zijn normale gangetje gaat en dat we in het najaar weer volop in het toernooicircuit zitten."



"Mik op olympische kwalificatie en EK"



Wat zijn de ambities voor 2020?

"Mij kwalificeren voor de Olympische Spelen en zo goed mogelijk presteren op het EK taekwondo."

Wat doet Nicholas Corten naast taekwondo?

"Ik volg een online-opleiding rond programmeren. Daarnaast geniet ik ook van andere sporten te kijken. Vooral basketbal vind ik een boeiende kijksport."



CORONAPROOF DANEXAMEN - 28 JUNI 2020

Ondanks corona toch danexamen einde juni 2020

Op zondag 28 juni vond het eerste postcorona-danexamen plaats. Na een lockdown van drie maanden slaagden we erin om een examenmoment te organiseren dat volledig werd aangepast aan de opgelegde maatregelen. Na een unieke voorbereidingsperiode kwamen onze vijf kandidaten één voor één aan in Rumst.

Problemen met zaal snel opgelost

Na wat problemen met de sportzaal werd er een nieuwe examenruimte klaargemaakt waarin de aangepaste examens zouden worden afgelegd. Als gevolg van de maatregelen moest er voor de breektest een mondkapje gedragen worden, werd er twee meter afstand gehouden tijdens de hosinsul en werd de sparring alleen afgelegd. Ook de opwarming gebeurde uitzonderlijk buiten. Maar ondanks al deze maatregelen slaagden al onze kandidaten erin hun poom/dan graad te behalen.

De geslaagden:

- Johan Alles (5e DAN)
- Andries Deschans (5e DAN)
- Noah Lemmens (1e POOM)
- Kobe Vandenberg (1e POOM)
- Brent Van Genechten (1e DAN)

Annelies Van Hoofstat



De volgende danexamens vinden plaats in het najaar van 2020! Veel succes aan de deelnemers!



Luchtvaan
3500 Has
Tel.: 011/

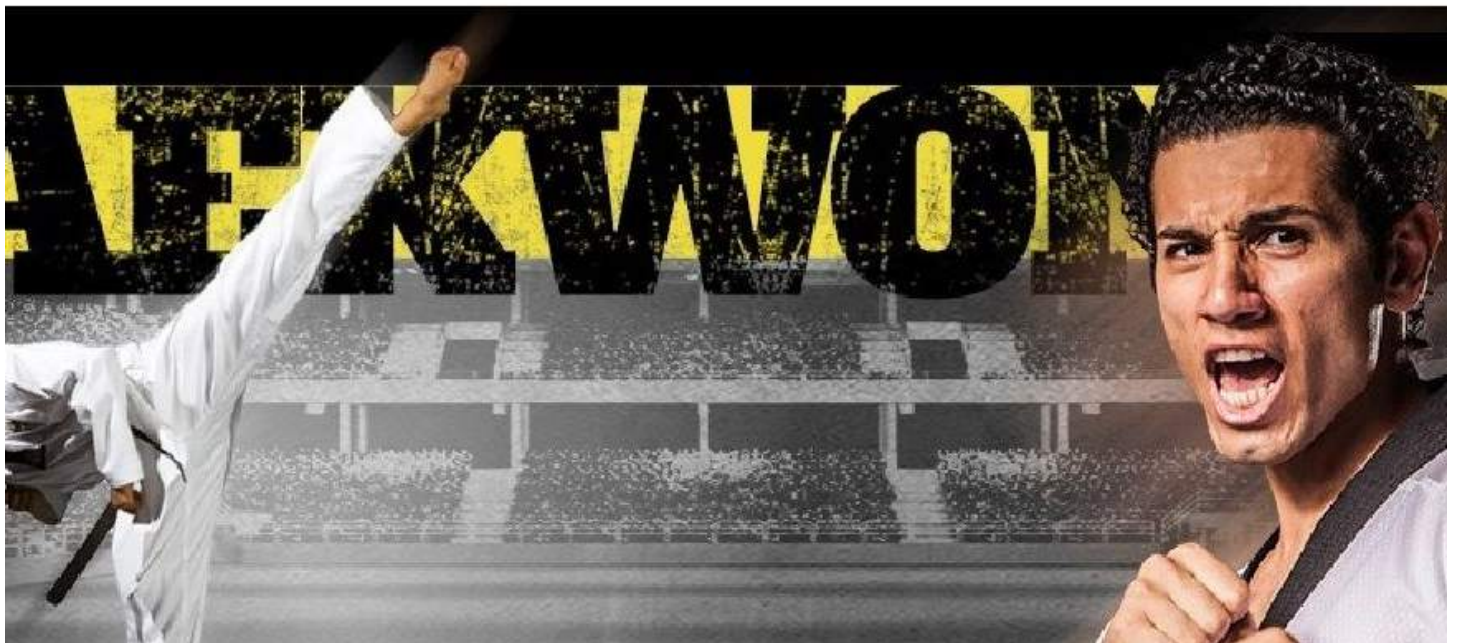
op-sport.be

ortartikelen - fitnessapparatuur - sp



**KU
TOUC**

GNIZED





Taekwondo Vlaanderen Teambuilding

Woensdag 1 juli 2020! Jaarlijks doet het secretariaat van Taekwondo Vlaanderen een teambuilding. Een leuke sportactiviteit met de hele ploeg en die afsluiten met een gezellig etentje. Dit is al jaren het succesrecept en ook in 2020 was dit de opzet. Op het programma dit jaar: een golfinitiatie gevolgd door een etentje in de Zwaan!

Zoals het echte medewerkers van een sportfederatie betaamt, fietsen we naar onze bestemming. Iedereen akkoord. Behalve de weergoden. Een dag voor de teambuilding zagen we de bui letterlijk al hangen en kozen we uiteindelijk toch voor koning auto om op onze bestemming te geraken. Eens aangekomen op Spiegelven Genk, kleurde de grijze hemel mede door ons enthousiasme al een stukje blauw. Chef de bureau Nele was in haar nopjes: "Ik heb er véél zin in, maar heb toch het gevoel dat ik er niets van ga terecht brengen." De lesgever van dienst, een zekere Toon Smeets uit Heusden-Zolder, stopte ons na een korte introductie drie golfclubs in de handen en nam ons mee naar de driving range. Voeten op schouderbreedte, beetje voorover buigen, vloeiende zwaai! Zo sla je een golfbal op de juiste manier weg. Zo gezegd, zo gedaan. En dat lukte vrij aardig bij iedereen. Wie zich al de nieuwe Tiger Woods of Nicolas Colsaerts waande, werd even snel met de voeten op de grond gezet door de lesgever. "Hard en ver slaan kan iedereen, het is het bij het putten dat het verschil wordt gemaakt". Point taken. Putting dus.

Chipping en Putting



Na een korte wandeling kwamen we aan bij de putting-green.
"Minigolven kunnen we allemaal. Dit wordt een fluitje van een cent", zeiden we in koor. "Nou, dat kan hard tegenslaan. Minigolven en putting in het golf zijn twee verschillende zaken", counterde Toon meteen. Dat bleek ook. Ook het chippen, de bal van het hoge gras zo dicht mogelijk bij de hole brengen op de green, bleek niet zo gemakkelijk als we verwachtten. Kalmte kan je redden. En een goede concentratie ook zo bleek. Even goed concentreren en wat een heerlijk gevoel als het balletje vanop anderhalve meter netjes in de hole rolde.

Een echte hole spelen

En dan, le moment supreme! We mochten een echte hole spelen. Een competitieke, stelde ik voor? Toon: "Twee tegen twee of een teamspel." "Het is teambuilding, dus spelen we samen," zei Nele met plagerige maar toch strenge toon. Het teamspel dus. Vanaf de sterkste slag werd verder gespeeld. En zo slaagden we erin om de twee par 3 holes (holes die de profs in drie slagen afwerken) in amper vier slagen te doen. "Heel goed gedaan dus", merkte de leraar op. De golfinitiatie zat erop. Top. Zeer leuk. En een aanrader voor wie nog op zoek is naar een leuke groepsactiviteit. Met een fijn gevoel trokken we daarna de kantine in. Voor een lekkere koffie of thee en een frisse Ice Tea en een babbel over sporten, corona en zowaar de steek van de Aziatische Hoornaer. Pas opgelopen door de golfleeraar en natuurlijk meteen opgemerkt door Katrien.

"No moelleux, no party"

Na het golven reden we van Spiegelven in Genk weer naar Godsheide. Daar hadden we in restaurant De Zwaan een tafel voor vier gereserveerd voor een etentje. Met een tevreden gevoel blikten we terug op de gesmaakte golfinitiatie en smulden we van een lekkere steak of vidée. Toen de ober van dienst Nele kwam vertellen dat er geen moelleux meer beschikbaar was voor het dessert, kregen we het eerste teleurgestelde gezicht van de dag te zien. "No moelleux, no party", was het strege oordeel. Al snel maakte die gemaakte boze blik plaats voor een glimlach toen Katrien bereid was haar chocoladecakeje af te staan. "Ah ja, we zijn toch op teambuilding, zeker?" Nice one. Perfecte afsluiter van een fijne dag. Tot volgend jaar.



In deze zomereditie zetten we Nunchaku uit Kessel als club in de kijker! Wie Nunchaku hoort denkt meteen aan het Chinese wapen dat furore maakte nadat Bruce Lee het in zijn films gebruikte vanaf de

jaren 60? Voorzitter Freddy Mens: “Geen idee waarom onze stichter Robert Torfs de club vernoemd heeft naar het wapen. Wij trainen anno 2020 alleszins nooit met nunchaku’s.”

De club Nunchaku is gevestigd in de Antwerpse gemeente Nijlen waarvan Kessel een deelgemeente is. De taekwondoclub telt momenteel 25 actieve leden. Hoe is het begonnen, Freddy?

Freddy Mens: “In de jaren 80 gaf stichter Robert Torfs karatelessen op de club. maar dat is daarna door toedoen van Belgische taekwondopioniers als Louis Michez en Rene Vivet geëvolueerd naar taekwondo. Ik persoonlijk ben begonnen met taekwondo op mijn 45ste door mijn dochter die taekwondo beoefende. Toen Robert verhuisde naar Thailand heeft Peter Matthys de club overgenomen. In 2012 heeft Peter wegens te weinig tijd door werk én privé de club aan mij overgedragen. Ik was toen al op pensioen en in het bezit van een zwarte band. Ik dacht, waarom niet? Ondertussen ben ik er al 70 en doe ik het nog steeds met veel plezier. Er kruipt veel tijd en werk in”, glimlacht Freddy.

Doe jij alles op de club. Zowel het sportieve als het extra-sportieve?

“Veel maar niet alles (lacht). Dat laat mijn gezondheid ook niet meer toe. Voor het sportieve heb ik het geluk dat ik met Kenny Vandijck een hoge dangraad en een krak in zijn vak aan mijn zijde heb. Hij geeft les aan de jongeren en volwassenen. Daarnaast zijn er nog viertal zwarte banden in de club. Ik geef les aan de kinderen.”

Geven jullie les in alle disciplines uit het taekwondo?

“Dat proberen we toch. Kenny is van alle markten thuis en probeert iedereen op de club hiervan te laten proeven. Uiteraard kyorugi en poomsae maar ook hosinsul en breektesten komen aan bod.”

En de leden, vanwaar komen die?

“99 procent komt uit de eigen gemeente. En daar zit alles tussen: kinderen, jongeren, volwassenen, dames, heren, G-sporters, mensen met andere culturele achtergrond. We tellen zelfs twee Russen onder onze leden. We zijn wel meer een recreatieve club dan een competitieve. Een laagdrempelige club ook. Iedereen is welkom bij Nunchaku. Wij dragen goed gedrag en discipline wel hoog in het vaandel.”

Hebben jullie veel concurrentie van andere vechtsportclubs in de gemeente?

“Neen. Dat niet. Ik mag het eigenlijk niet zeggen maar Mun Mu Lier is onze grootste concurrent (lacht). Maar wij kunnen perfect naast elkaar leven hoor. We zijn een kleine club en zijn tevreden over ons ledenaantal. Er zijn wel een paar mensen die soms in Lier gaan meetrainen. Met uitwisseling heb ik ook geen enkel probleem. Een fusie zie ik niet meteen zitten maar dat hoeft ook niet.”

Hoe staat de club er vandaag voor?

“Goed. Door de corona hebben we een tijdje stilgelegen, maar we hebben het seizoen intussen wat langer gemaakt om toch wat compensatie te geven. Er is natuurlijk verval maar er komen ook regelmatig nieuwe leden bij. Onze sporthal in Kessel is verdeeld in compartimenten en wij trainen vlak naast de kantine. Dat zorgt ervoor dat veel mensen onze trainingen zien en geïnteresseerd raken. We mogen zeker niet klagen.”



De Grootmeester naar wie Bruce Lee en Mohamed Ali opkeken



Een portret van een gerespecteerde Grootmeester die taekwondo groot maakte in Amerika en die Bruce Lee en Mohamed Ali zijn vrienden mocht noemen.

Jhoon werd geboren op 7 januari 1932 in Korea. De eerste jongen van het gezin kende een moeilijke start in zijn leven. Als baby liet zijn zus hem vallen waardoor hij zijn dijbeen brak. Toen zijn moeder hem hiermee als kleuter confronteerde en zei dat hij nooit zou doorbreken in eender welke sport, begon Jhoon al met krachttraining. Mede omdat hij als kleine kerel vaak klappen kreeg, interesseerde hij zich ook snel, zonder medeweten van zijn vader, in vechtsport.

Probleem was dat krijgskunst en vechtsporten in het oude Korea verboden waren onder de Japanse heerschappij. Toen de oorlog met Japan voorbij was, sloot hij zich aan bij de Chung Do Kwan-school in Seoul. Daar werd toen een soort krijgskunst beoefend van waaruit het huidige taekwondo ontstaan is. Jhoon en zijn maats kregen er voor het eerst ook buitenlandse films te zien en hij raakte gefascineerd door Amerika. "Daar wil ik ooit naartoe", nam hij zichzelf voor. Om zijn wens ooit waar te maken, begon hij in het geniep Engels te studeren.

Nooit meer gepest op school

Gesterkt door de harde leerschool in de Chung Do Kwan, reageerde Jhoon in zijn tienerjaren voor het eerst op de pesterijen van zijn medestudenten. Hij sprak af met een pestkop na school en die ging meteen vol in de aanval. Jhoon ontweek de slag en schakelde zijn belager met twee snelle tikken uit. Nooit meer werd hij nog lastiggevalen op school. Van de middelbare school ging het naar het universiteit en het leger. In de grote Koreaanse oorlog dook hij onder in het zuiden tot de Amerikanen het land binnen vielen. Velen stierven. Hij overleefde. Toen hij via een militair project de kans kreeg om naar Amerika te gaan, was de grote stap een feit.

Na studies aan de universiteit van Texas, kreeg hij al snel een jobaanbieding om karatelessen te gaan geven in Washington. Jhoon greep de kans en gaf natuurlijk zijn eigen invulling aan de lessen (lees: hij gaf taekwondo aan zijn leerlingen). Zijn kennis en faam verspreidde zich snel wat resulteerde in meer leerlingen en meer clubs. Ook in de media en de filmwereld raakte zijn naam bekend. Zo raakte hij bevriend met niemand minder dan Bruce Lee. Beiden respecteerden elkaar er leerden van elkaar. Rhee maakte in die periode zijn eerste en enige film 'When taekwondo strikes'.





Ali leert de Acupunch van zijn Koreaanse vriend

Een van de grootste bokkers aller tijden is Mohamed Ali. Ali hoorde van de fameuze acupunch (een vuistslag die Rhee van Bruce Lee geleerd had en niet te verdedigen was) en nam contact op met Jhoon. Die leerde Mohamed Ali de slag die hij effectief gebruikte in enkele van zijn kampen. De naam en faam was gemaakt.

In de jaren 80 en 90 maakte Jhoon carrière in de Verenigde Staten. Hij mocht zijn kennis zelfs delen met de toenmalige President George Bush. Een plekje in de Taekwondo Hall of Fame was in 2007 zijn deel. De taekwondopionier blies in 2018 op 86-jarige leeftijd zijn laatste adem uit. In een indrukwekkend eerbetoon werd afscheid genomen van de Grootmeester. Zijn naam zal nooit vergeten worden als het over de geschiedenis van taekwondo gaat.



WE ZITTEN IN FASE 4 VAN DE VERSOEPELINGEN WAT MAG EN WAT MAG NIET?

Kan u het bos nog door de bomen zien bij al die maatregelen? Wat mag tijdens anno juli 2020 nog en wat mag niet meer? Hieronder zetten we alle regels en huidige versoepelingen voor u nog eens op een rijtje.

Fase 4 van de versoepelingen

Op basis van de beslissingen van de veiligheidsraad gelden volgende regels voor fase 4:

Alle sporten zijn weer toegelaten mét contact als:

- Ze in georganiseerd verband plaatsvinden.
- Ze in een groep van maximum 50 personen plaatsvinden.
- Er steeds een meerderjarige verantwoordelijke aanwezig is, en
- Je je handen voor en na wast en het gemeenschappelijk sportmateriaal voor en na het sporten schoonmaakt.
- Kleedkamers en douches mogen gebruikt worden zoals in de veiligheidsprotocollen beschreven wordt.
- Publiek mag weer



eilig vooruit.

voorbehoud van de evolutie van de pandemie

Pretparken, binnenspeeltuinen, casino's, theaters, bioscopen, zwembaden en wellnesscentra openen.

- Er moet voldoende aandacht zijn voor de hygiënemaatregelen.
- Je moet 1.5 meter afstand kunnen houden van andere personen.

Sporten in groep doe je met maximaal 50 personen.

Feestzalen mogen openen

- Er mogen maximum 50 personen zijn

Evenementen mogen doorgaan

- Maximum 200 personen binnen, maximum 400 personen buiten
- Gaat het evenement niet door in een 'vaste structuur', zoals een theaterzaal? Dan moet je toestemming hebben van de burgemeester
- De organisator moet de protocollen volgen om de veiligheid van de deelnemers te garanderen.

Wat kan nog niet (open) ?

- Nachtclubs en discotheken
- Massa-evenementen, bijvoorbeeld festivals



1/7



Click me

Flemis



31 juli - 2 augustus
4 trainingen
Test matches

**BEN JIJ DE NIEUWE JAOUAD
ACHAB OF LAURA ROEBBEN? KOM
DAN ZEER BINNENKORT JOUW
KICKS TONEN AAN ONS!**

Van vrijdag 31 juli tot zondag 2 augustus organiseert het topsportteam een stage voor getalenteerde leden van Taekwondo Vlaanderen. De sessies worden geleid door voormalig wereldkampioen en coach Alireza Nassrazadany en door assistent-coach Jelle Vicca. De stage verloopt gaat door in Averbode (Vlaams Brabant). Deelname is volledig gratis. Om alles zo goed mogelijk te kunnen inschatten, zullen er op zondag 2 augustus testwedstrijden georganiseerd worden met echte scheidsrechters en elektronische pantsers! The real deal, dus! Check wel even de volgende deelnamevoorwaarden:

- Je bent geboren tussen 2003 en 2009
- Je hebt wedstrijdervaring
- Je beschikt uiteraard over een geldige licentie bij Taekwondo Vlaanderen
- Stuur per atleet/atlete een lijstje door met toernooien waaraan hij/zij reeds deelgenomen heeft. Op basis daarvan zullen de verantwoordelijken bij topsport beslissen of zij/hij mag deelnemen.
- Vraag je deelname aan voor 22 juli 2020 via mail op topsport@taekwondo.be
- U krijgt na uw deelname-aanvraag feedback met gedetailleerde informatie betreft de praktische zaken en de concrete planning.

Als u zorgt voor het verbeteren van uw persoonlijk record...

...dan zorgt arena voor de rest. Sinds jaar en dag is arena vooraanstaand verzekeringspartner van talloze sportfederaties. Zo kan u gerust zijn dat u zelfs bij het beoefenen van uw favoriete sport kan rekenen op de steun van een deskundig team op die momenten dat het minder goed gaat.

Voor meer inlichtingen en advies surf naar www.arena-nv.be.



arena

YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE