



Cover

ANKE GEVERS IS DERDE BESTE VAN EUROPA BIJ DE U21

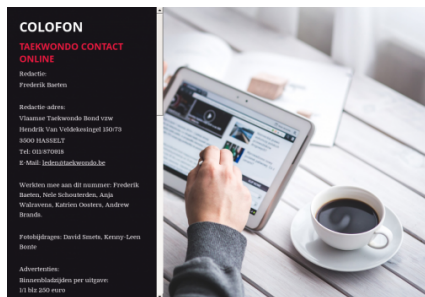
Gevers verovert brons op het EK -21 IN SOFIA

Terugblik op de Belgian Open 2017

Taekwondo komt weer naar huis op het WK 2017 in Muju

Comeback-girl Laura Roebben is openhartig in interview

Gezond sporten: het enorme belang van stabilisatietraining



Colofon

COLOFON

TAEKWONDO CONTACT ONLINE

Redactie:

Frederik Baeten

Redactie-adres:

Vlaamse Taekwondo Bond vzw

Hendrik Van Veldekesingel 150/73

3500 HASSELT

Tel: 011/870918

E-Mail: leden@taekwondo.be

Werken mee aan dit nummer: Frederik Baeten, Nele Schouterden, Anja Walravens, Katrien Oosters, Andrew Brands.

Fotobijdragen: David Smets, Kenny-Leen Bonte

Advertenties:

Binnenbladzijden per uitgave:

1/1 blz 250 euro

1/2 blz 135 euro

1/4 blz 80 euro

20 % korting voor 4 uitgaves

25 % korting vanaf de 5de uitgave

Adverteerders:

Topsport-Hasselt

NV Arena - Brussel

Bondszetel vzw:

Vlaamse Taekwondo Bond vzw

H. Van Veldekesingel 150/73

3500 HASSELT

Tel: 011870918

Tel: 011870919

Fax: 011870917

leden@taekwondo.be,

www.taekwondo.be

www.facebook.com/vlaamsetaekwondobond

www.twitter.com/TaekwondoVTB

Deadline:

Het volgende magazine verschijnt in de zomer van 2017.

Foto's:

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

Redactie teksten:

De redactie behoudt zich het recht voor om teksten te wijzigen, in te

korten of te weigeren.



VOORWOORD

VOORWOORD DOOR VOORZITTER ERIK BAERT

“Mooie cijfers moet je verdienen”

“Terwijl we mogen genieten van de eerste warme lentedagen is onze Belgian Open 2017 alweer een paar weken achter de rug. Ik heb met mijn eigen ogen kunnen aanzien dat wij weer meedoen met de grote jongens met ons tornooi. 1210 deelnemers, geloof mij, die moet je verdienen! Die komen niet zomaar. We kregen veel felicitaties voor de organisatie maar dit weerhoudt ons niet om streng maar rechtvaardig te evalueren om volgend jaar nog verder op de ingeslagen weg te kunnen gaan. Een pluim aan iedereen die heeft meegeholpen aan twee dagen toptaekwondo in Lommel. Ons personeel, sponsors, partners maar vooral aan onze talrijke vrijwilligers. Zonder hen kan de Belgian Open niet bestaan. ”

"3620 leden"

"Dat we goed bezig zijn bewijzen ook de cijfers van het aantal leden van onze federatie. Momenteel telt de Vlaamse Taekwondo Bond 3620 actieve leden. Ook hier: dat cijfer moet je verdienen! Het bewijs dat de vele initiatieven die wij als Vlaamse Taekwondo Bond nemen hun vruchten afwerpen. Ons harde werk wordt vertaald in mooie ledenaantallen en dat stemt ons tevreden!"

Geniet van de lentekriebels en maak even de tijd vrij om dit online magazine even te doorbladeren. Ik deed het ook al even en botste op een aantal interessante bijdrages: leuk om lezen wat Korea deed om het WK in Muju in de kijker te zetten. Ook de terugblik en foto's van de Belgian Open 2017 konden mij boeien."

Veel kijk – en leesplezier!!

Erik Baert
Voorzitter Vlaamse Taekwondo Bond vzw.



BELGIAN OPEN TAEKWONDO 2017

BELGIAN OPEN 2017 IN LOMMEL - TWEE DAGEN TOPTAEKWONDO IN DE GROENE LONG VAN VLAANDEREN

De Belgian Open Taekwondo 2017 zit er alweer op! Voor de 38ste keer in de geschiedenis van de BO mochten we genieten van toptaekwondo in de disciplines kyorugi, poomsae en freestyle. Al vrij snel na de editie van 2016 werd duidelijk dat de voorkeur opnieuw uitging naar een gezamenlijke organisatie van Kyorugi en Poomsae samen. Zo gezegd, zo gedaan! Maar liefst 860 kyorugi-atleten en 350 poomsae-atleten deden uiteindelijk mee aan de competitie in de Soeverein op 18 en 19 maart. Wist u dat Duitsland het grootste aantal medailles won bij de senioren in het kyorugi (8 stuks), op korte afstand gevolgd door Frankrijk (7 stuks)? Dat de categorie met de meeste deelnemers de klasse senioren - 68 kilo was met maar liefst 57 deelnemers? Dat in het poomsae de juniorencategorie bij de jongens het populairst was met 50 deelnemers? Geniet nog even na van het tornooi met een aantal leuke beelden. Tot volgend jaar.

Op vrijdag 17 maart meldden zich 1210 taekwondoïns aan in Lommel. Druk, druk, druk aan de registratiebalie maar wat waren we blij met zo'n cijfer.

In tegenstelling tot in 2016 vond de Belgian Open Poomsae 2017 (onze Poomsaezaal een dag voor de start) weer samen plaats met de Belgian Open Kyorugi 2017.

De BO Poomsae 2017 had ook een G1-status. Dit trok teams van over de hele wereld aan. Op de foto ziet u het Chinees Taipei Team met VTB-personeelslid Anja Walravens.

Volle bak in de hoofdarena van de Soeverein waar de Kyorugi-competitie plaatsvond. Zaterdag waren de senioren aan zet en zondag de kadetten en junioren.

Dank aan de uitgebreide internationale scheidsrechtersploeg onder leiding van Mohammadi Maof Kourosch (Kyorugi) en Mustapha Moutarazak (Poomsae)

**Geen Belgian Open zonder een sterk vrijwilligersteam.
Duizendmaal dank aan alle vrijwilligers die hebben meegeholpen op
de Belgian Open. Zonder jullie staan we nergens.**

**Een nieuwigheid in 2017. Een speciaal opgericht vrijwilligersteam
voor de opbouw én afbraak!**

**De medailles van de Belgian Open 2017 vielen enorm hard in de
smaak. Pluim aan de ontwerper Andrew Brands van Jeong Sin
Taekwondo.**



TopSPORTERS rijven karrenvracht medailles binnen

TOPSPORT

Nicholas en Martijn pakken punten punten in Vegas

Nicholas Corten (21) uit Averbode heeft op de US Open Taekwondo een bronzen medaille veroverd in de gewichtsklasse -74 kilo. Corten begon als derde reekshoofd aan het wereldbekerturnooi in Las Vegas en nam achtereenvolgens de maat van Cayenne (Canada), Alzouma (Niger) en Quesada (Spanje). In de halve finales was Asp uit Noorwegen net te sterk (8-10). Vorig jaar won Nicholas de US Open nog. Niettemin blijft brons een knappe prestatie omdat de US Open een G2-kwotering heeft. Dit wil zeggen dat er dubbele punten te verdienen zijn voor de wereld- en olympische ranking. Martijn Willemsen (17) veroverde in Las Vegas zijn eerste wereldbekerpunten bij de senioren. Willemsen is sinds kort overgestapt van de junioren naar de senioren en nam in Vegas voor het eerst deel aan een G2-tornooi. De atleet van Taekwondoschool Keumgang uit Diest schopte het in de gewichtsklasse -54 kilo knap tot in de derde ronde. Hij wipte de Amerikanen Gorovoy (17-9) en Bactista (14-10), maar daarna was de Thai Sahekwihaee (5-11) te sterk. Geen schande want de Thai schreef een paar uur later de eindzege achter zijn naam.

Salaheddine knalt als vanouds in Turkije

Ook jongere broer van Jaouad valt in de prijzen

Antwerpenaar Salaheddine Bensaleh veroverde knap goud in de olympische gewichtsklasse -58 kilo. Badr Achab, het broertje van olympiër Jaouad Achab, deed het sterk bij de junioren. In de klasse -63 ging hij met de gouden plak aan de haal. Ook Jade Lespau (goud) en Indra Craen (brons) gingen met eremetaal aan de haal in Turkije. Nicholas Corten haalde in Turkije de kwartfinales. De Russen staken in Turkije wel meer stokken in de wielen van de Vlaamse atleten. Amber Pannemans uit Bilzen werd in de eerste ronde van de gewichtsklasse -62 uitgeschakeld door de Russin Shrypnika. Ook de Halense Anke Gevers raakte niet verder dan de openingsronde in de klasse -46 kilo. Zij kon wel verzachtende omstandigheden inroepen omdat haar Russische tegenstander later op dag brons veroverde.

Op medaillejacht in het land van de Farao's

Wow! Wat te denken van de prestatie van Indra Craen op de G2 Egypt Open. Onze West-Vlaamse topper domineerde de gewichtsklasse -62 kilo met overmacht en ging meer dan verdiend met de gouden plak aan de haal. En ja, hoor. Salaheddine Bensalah zette zijn medaillejacht gewoon verder in het land van de farao's met een nieuwe bronzen medaille. Laura Roebben haalde in Egypte haar eerste punten voor de wereld- en olympische ranking. Ze haalde de kwartfinales in de gewichtsklasse -62 kilo. Ook Martijn Willemsen (19) pakte wereldbekerpunten. Hij haalde eveneens de kwartfinales. Willemsen was zelfs dicht bij een superstunt.

In de kwartfinale verloor hij met amper één puntje verschil (11-12) van de latere winnaar, eerste reekshoofd Nabil uit Egypte.

En daar is Raheleh Asemani weer

Jaouad Achab en Raheleh Asemani mogen we na hun olympisch avontuur toch wel de vaandeldragers van het Vlaamse topsportteam noemen. En dat onderstreepten ze dit jaar op de Sofia Open G1 in Bulgarije nog maar eens. Raheleh bouwde na haar olympisch avontuur een pauze in van zes maanden om er dan weer als een bezetene in te vliegen. En hoe? Op haar eerste serieuze toernooi beloofde ze zichzelf met een knappe bronzen plak. En wat gezegd van Jaouad? Met monsterzeges kampte hij zich in no time naar goud.

Taekwondo in de Lage Landen

Topsporters vlammen in hun achtertuin

Maart is naar traditie de maand van de thuistornooien. Het wereldbekercircuit houdt dan halt in Eindhoven en Lommel. In Eindhoven was het al goed prijs voor de topsportploeg met met medailles voor Badr Achab (goud, jun-68), Djade Lespau (goud, jun-59), Raheleh Asemani (brons, sen-57), Jaouad Achab (zilver, sen-63) en Anke Gevers (brons, jun-46). Op onze eigen Belgian Open was de oogst iets minder maar daarom niet minder mooi: brons voor Laura Roebben (sen-62), goud voor Anke Gevers (jun-46) en zilver voor Youssef Zair (jun-51).

Anke Gevers is derde beste van Europa bij de U21

Brons voor Anke in Sofia

Anke Gevers (16) heeft op het Europees kampioenschap Taekwondo -21 in Sofia brons veroverd in de gewichtsklasse -46 kilo. Gevers was rechtstreeks geplaatst voor de achtste finales waarin ze de Zweedse Bayaa versloeg met 11-9. In de kwartfinales liep het een stuk vlotter met een 12-2 zege tegen Zholobaylo uit Oekraïne. Op dat moment was Gevers al zeker van een bronzen medaille. Voor goud of zilver moest Gevers in de halve finale voorbij de Italiaanse Sarah Al Halwani geraken. In een spannende partij moest Gevers nipt de duimen leggen met 3-4.



Laura Roebben openhartig over haar comeback in de topsport

Keuze voor kwaliteit

Laura Roebben openhartig over haar afscheid én de comeback in de topsport

“Tactiek heeft schitterend uitgekapt”

Jeugdtopper Martijn Willemsen (16) wint Open Spanje en kiest voor Belgische nationaliteit

Martijn Willemsen van Taekwondoschool Keumgang uit Diest heeft in Pontevedra voor de tweede keer op korte tijd een toptornooi in het taekwondo op zijn naam geschreven. De 16-jarige junior domineerde de categorie -48 kilo en won in de finale van de Duitser Viktor Haupt met 10-6.

Een dag na afloop van de Spaanse Open is Willemsen moe maar zeer voldaan. “Gelukkig is er nog een weekje Paasvakantie, want ik zit op dit moment behoorlijk kapot”, zegt Martijn. “Ondanks die vlotte zeges, had ik toch een behoorlijk zware loting. Allemaal jongens die hun strepen al verdiend hadden op vorige toernooien. In de halve finale stond ik tegenover de bronzen medaillewinnaar van het WK kadetten en in de finale tegenover de winnaar van vorig jaar op de Open Spaanse.” De vierdejaars student Wetenschappen leek nochtans weinig problemen te ondervinden met de concurrentie. Alle zeges waren met ruim verschil? Willemsen: “Tactisch heb ik een sterk toernooi achter de rug. Altijd het hoofd koel gehouden, de tegenstand goed gelezen en vertrouwd op mijn instinct. Het lukt mij ook steeds beter om een hele dag lang gefocust te blijven. Niet onbelangrijk. Een wedstrijddag begint steeds heel vroeg en duurt meestal tot laat in de avond.”

Nederland

Willemsen woont al jarenlang in Averbode maar is geboren in Nederland en heeft ook de Nederlandse nationaliteit. Maar onlangs werd een procedure opgestart om de Belgische nationaliteit te verwerven. Hij maakt sinds kort ook deel uit van het topsportteam van de Vlaamse Taekwondo Bond. Willemsen: “Het is de bedoeling dat ik binnenkort aan het EK junioren ga deelnemen onder de Belgische vlag. Met mijn tweede gouden medailles op de Open Nederlandse en de Open Spaanse, heb ik de Belgische selectiecriteria gehaald. Ik ben nog steeds welkom in Nederland, maar ik heb een kwalitatieve keuze gemaakt en dus voor België

gekozen.” Het taekwondoseizoen zit er bijna op? “Voor mij niet, hoor. Eind april trekken we nog naar Nottingham en eind mei zijn er de Oostenrijkse Open. Genoeg om naar uit te kijken”, besluit Willemsen.

FREDERIK BAETEN

De Belgian Open 2017 stond met rood omcirkeld in de agenda van topsporter Laura Roebben (20) uit Vliermaalroot. De voormalige bronzen medaillewinnaar van de Jeugd Olympische Spelen in 2014 is het begin van 2017 opnieuw begonnen met topsport en wilde in Lommel haar eerste G1-medaille na haar comeback. Een missie waar ze knap in slaagde. Laura veroverde brons in de gewichtsklasse -62 kilo.

Afscheid

Samen met de Vliermaalse blikken we terug op de moeilijke periode na het afscheid aan de topsport. “In juni 2015 had ik er genoeg van. Ik kon niet meer investeren wat nodig was om aan topsport te doen. Het was op. Ik had geen concreet doel meer voor ogen en ik wilde mij op andere dingen richten. Op het leven naast sport. Op een diploma. Dat was allemaal goed voor een tijdje.” Aan de hand van vijf spreuken die ze zelf op haar sociale media postte, vertellen we het verhaal van Roebben.

“Today I close the door to the past, open the door to the future, take a deep breath, step on through and start a new chapter in my life.”

“Na mijn afscheid uit de topsport is er altijd wel een klein waakvlammetje blijven branden. Ik miste ook snel dat heilige vuur. Dat keihard werken aan een doel en dan daar alles voor te geven. Ik bleef ook de prestaties van de andere Vlaamse topsporters volgen. Vooral rond de periode van de Olympische Spelen begon het opnieuw stevig te kriebelen. Je moet weten dat ik vrijwel dagelijks trainde met olympiërs als Jaouad Achab en Raheheleh Asemanni. Om hen zo te zien schitteren op de Olympische Spelen, dat bezorgde mij tegelijk heel veel vreugde voor hen, maar ook pijn omdat ik er niet bij was. Op dat moment kon ik het niet meer houden: ik wilde opnieuw aan topsport doen.”

“Don't look at what you are going through, look where you are going to”

Opnieuw willen beginnen is één ding. Effectief opnieuw de stap zetten van recreatieve vechtsport naar topsport, is een ander paar mouwen. Roebben: “Ik heb eind vorig jaar een gesprek gevraagd met coördinator topsport Laurence Rase en bondscoach Karim Dighou van het Vlaamse topsportteam. We hebben alles goed doorgesproken en de uitkomst van dat gesprek was positief. In de periode dat ik gestopt was met topsport, ben ik blijven trainen bij mijn moederclub Pyong Won Diepenbeek en goed op gewicht gebleven. Maar in die eerste weken terug in topsport, heb ik natuurlijk flink afgezien. Ik denk dat elke spier in mijn lichaam pijn deed. Op dit moment haal ik een vrij goed niveau. Top is het zeker nog niet. Samen met de trainersstaf werken we aan de bepaalde punten en zo willen we beetje bij beetje vooruitgang boeken. Het zijn de details die het verschil maken in topsport.”

“It's okey to be a glowstick... sometimes we have to break before we shine”

Onder het harnas van keiharde vechtsporter schuilt een sterke maar kwetsbare vrouw. Roebben: “Het is niet omdat wij vechtsporter zijn dat we daarin anders zijn dan andere mensen. Ik ben ook een gevoelig iemand. Toen ik pas begon met taekwondo op topsportniveau begon, is mijn oma overleden. Ik was net drie weken bezig toen dat gebeurde. Dat heeft mij zeer hard aangegrepen. Ook het overlijden van mijn meter doet nog evenveel pijn als de dag dat het gebeurde. Maar mijn sport heeft mij ook geholpen om mijn emoties helpen te verwerken en te kanaliseren. Ik ben er ook zeker van dat ze alle twee met veel trots meekijken van hierboven. Dat sterkt mij.”

“Always hope but never expect”

Roebben heeft als grote droom op de Spelen geraken. Mooie ambitie maar ook in een jonge olympische sport als taekwondo allesbehalve een sinecure. De budgetten die Rusland, Turkije en het Verenigd Koninkrijk in de sport steken rijzen de pan uit. Roebben: “Als ik niet geloofde dat ik de top opnieuw kan bereiken, was ik er niet aan begonnen. Van de huidige wereldtoppers heb ik er al een aantal verslagen bij de junioren. Ik geloof erin. Op de wereldbikers van Egypte en Nederland, heb ik al de kwartfinales gehaald. Hopelijk kan ik die lijn doortrekken op de Belgian Open in Lommel. Ik ga honderd procent voor een medaille.”



Poomsae-Seminarie Ik Pil Kang (copy)

INTERNATIONAAL POOMSAE SEMINARIE MET GROOTMEESTER KANG IKPIL

Poomsae-liefhebbers opgelet! Grootmeester Kang Ikpil zakt op zondag 9 en maandag 10 april naar België af voor een tweedaagse stage in Zaal Bourgoyen in Gent.



Taekwondo komt weer naar huis op het WK 2017 in Muju

Taekwondo komt weer naar huis op het WK 2017 in Muju

Taekwondo keert in juni 2017 even terug naar huis. Twee jaar na het WK in Chelyabinsk vindt het WK plaats in het land waar de sport geboren is: Korea! Van 24 tot 30 juni vindt in Taekwondowon in Muju, Korea het officiële WK plaats. 100 dagen voor de start van het WK werd in hartje Seoul de promotiecampagne voor het WK op gang getrap.

Kosten noch moeite gespaard om het event te promoten

Seoul en Korea spaarden kosten noch moeite om het WK Taekwondo op een toffe manier aan te kondigen. Of wat gedacht van allerhande spectaculaire breektesten, optredens van het officiële demoteam en tentoonstellingen over de geschiedenis van het taekwondo? Ambassadeurs van het toernooi zijn de wereldbekende Koreaanse taekwondoïns Lee Dae Hoon en Oh Hye Ri. 30 dagen voor de start van het event vindt er ook nog een countdown-festival plaats.

Welke Vlamingen stappen op het vliegtuig naar Korea

Zekerheden voor het WK taekwondo zijn voorlopig Raheleh Asemani (-57), Indra Craen (-62), Jaouad Achab (-63) en Nicholas Corten (-74). Dat lijstje kan nog uitgebreid worden. Er mag maar één Belgische atleet per gewichtsklasse deelnemen. Laurence Rase: "Op dit moment (dit interview vond plaats op 28 maart, nvdr) is de selectie nog niet definitief. We hebben de goede hoop om nog enkele namen van ons topsportteam aan dit lijstje toe te voegen."

1900 deelnemers van 170 landen

Groot, groter, grootst! Het WK Taekwondo verwacht rond de 1900 deelnemers uit 170 verschillende landen. President Chungwon Choue van de WTF: "Een enorm grote organisatie. Het zal moeilijk zijn om het piekfijne WK in Chelyabinsk te overtreffen, maar we hebben het team én de know how ter plaatse om dit te doen. Ik geloof dat het ons gaat lukken."

Kan Jaouad Achab wereldtitel verlengen?

Herinnert u zich deze memorabele foto nog? Die werd genomen vlak nadat Jaouad Achab de wereldtitel veroverde op het WK van 2015 in de gewichtsklasse -63 kilo na een 7-6 overwinning tegen Joel Gonzalez Bonilla in de finale. Op dat WK veroverde Si Mohammed Ketbi ook zilver in de klasse -58. De kans is groot dat België opnieuw een medaille zal rapen op het WK in Muju. Jaouad behoort als regerend wereldkampioen uiteraard tot de favorieten, maar ook Salaheddine, Raheleh en Indra kunnen op een goede dag eremetaal veroveren.

Op naar Manchester

Het WK 2017 is nog niet begonnen maar ondertussen staat wel al vast waar het WK in 2019 zal plaatsvinden. De Engelse grootstad Manchester speelt dan gastheer voor de hoogmis van het taekwondo. Heeft u geen zin om binnenkort 12 uur in het vliegtuig te zitten richting Korea om het WK bij te wonen? Geen paniek, in 2019 kunt u een WK bijwonen of een uurtje vliegen van België.



Nieuwspagina

NIEUWS - NEWS - NOUVELLES - NIUZ - NOVEDADES

Winnaars fotowedstrijd Top in de Sport

Wist u dat Taekwondo Keumgang Houthalen-Oost de wedstrijd van Top in de Sport in het kader van de Vlaamse Week tegen Pesten heeft gewonnen? De Limburgse club maakte twee originele foto's met het Time Out symbool en plaatste die zoals gevraagd op de Facebook-pagina met de hashtag #topindesport. Als cadeau kreeg de club superleuke T-shirts en allerhande gadgets van de Vlaamse Taekwondo Bond cadeau.

Russische gasttrainer Lozhensky maakt indruk bij Sin Nyon

Dinsdag 21 maart is een dag die ze op Sin Nyon niet snel zullen vergeten. Niemand minder dan vijfde dan Dmitry Lozhensky uit Sint-Petersburg deelde er zijn uitgebreide kennis op een gasttraining. Meer dan 60 taekwondoïns van Sin Nyon, Chin Dojang Brugge en Saju Zulte namen deel aan het gastcollege van Lozhensky. Om alles vlot te laten verlopen werden de deelnemers verdeeld in twee leeftijdscategorieën. Om de goede banden tussen de Russische club en Sin Nyon te onderstrepen werd er ook nog een vriendschapsverdrag ondertekend.

Axelle Bonnez als enige Belgische naar EK Poomsae in Rhodos

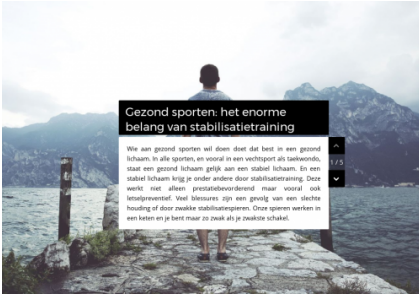
Axelle Bonnez (16) is als enige Belgische atlete geselecteerd voor het Europees kampioenschap Poomsae in Griekenland. De Vlaams-Brabantse neemt van 7 tot 9 mei op idyllische eiland Rhodos deel aan de juniorencompetitie onder leiding van coach Louis Michez. We wensen Axelle veel succes in Rhodos.

Topsportteam aanwezig op de VTB-training van 7 mei

Er altijd al van gedroomd om eens te trainen in aanwezigheid van wereldtoppers als Jaouad Achab, Raheleh Asemani en Salaheddine Bensalah? Dat kan! Het topsportteam komt op 7 mei naar de VTB-training (9u30 tot 11u30) in de sporthal aan de Dreefvelden in Sint-Katelijne-Waver. En de kans bestaat dat ze ook effectief deelnemen aan de training.

Renee Eykens bekroont als sportpersoonlijkheid van 2016

Renee Eykens (20) van Jeong Sin Taekwondo is op de Universiteit Antwerpen in de bloemetjes gezet met de 'Ererector Francis Van Loon Award'. De tweede dan taekwondo die universitaire studies combineert met topsport kreeg de titel omwille van haar knappe prestaties op de Olympische Spelen van Rio De Janeiro. Daar haalde ze als debutant de halve finales in de 800 meter.



Gezond sporten: het enorme belang van stabilisatietraining

Gezond sporten: het enorme belang van stabilisatietraining

Wie aan gezond sporten wil doen doet dat best in een gezond lichaam. In alle sporten, en vooral in een vechtsport als taekwondo, staat een gezond lichaam gelijk aan een stabiel lichaam. En een stabiel lichaam krijg je onder andere door stabilisatietraining. Deze werkt niet alleen prestatiebevorderend maar vooral ook letselpreventief. Veel blessures zijn een gevolg van een slechte houding of door zwakke stabilisatiespieren. Onze spieren werken in een keten en je bent maar zo zwak als je zwakste schakel.

Oefeningen zijn de basis van een goede stabiliteit

Onze armen en benen zijn verbonden met de romp. Om bewegingen van welke aard dan ook op een vlotte manier uit te voeren, moet de romp stabiel zijn. De basis daarvan is een pakket goede rug- en buikspieroefeningen.

Vaak trainen we verkeerd

Vaak trainen we de meest zichtbare spieren (rechte buikspieren, borstspieren, schouder- en biceps), maar de onzichtbare dieper liggende spieren (de houdingsspieren), die zijn net van groter belang als basis voor stabiliteit en letselpreventie. Kortom, als die houdingsspieren niet goed werken, draagt dat gevolgen voor alle spieren.

Een werk van lange adem

U doet regelmatig stabilisatie-oefeningen, u voelt zich fit en kan de hele wereld aan? Goed zo! Maar besef dat stabiliteitstraining een werk is van lange adem. Als we de rug alleen maar belastend gaan gebruiken, zonder dat er aan sport of stabilisatietraining wordt gedaan, treden er vroeg of laat opnieuw problemen op. Het herstellend vermogen krijgt dan immers geen kans.

Concrete oefeningen

Theorie is allemaal goed en wel! Maar hoe gaat dat nu zijn werk in de praktijk? Zie hier een paar bruikbare stabilisatie-oefeningen: maak een plank zoals op de foto die u op de achtergrond ziet, hou de plank in stand en draai een keer naar de linkerkant en draai een keer naar de rechterkant. Hou je rug zo recht mogelijk en hou elke houding dertig seconden vol of tot vermoeidheid. Nog een makkelijke oefening? Ga op handen en knieën zitten en strek je rechterbeen en linkerarm volledig uit en wissel af met je linkerbeen en rechterarm. Herhaal dit tien keer.



Advertentie Arena (copy)