



**TAEKWONDO
CONTACT
ONLINE**

Zomer 2019

Taekwondo Contact Colofon

Redactie:

Frederik Baeten

Redactie-adres:

Taekwondo Vlaanderen
Hendrik Van Veldekesingel
150/73

3500 HASSELT

Tel: 011/870918

E-Mail:

leden@taekwondo.be

leden@taekwondo.be,

www.taekwondo.be

www.twitter.com/Taekwond

oTV

Werken mee aan dit

nummer:

Frederik Baeten, Erik
Baert.

Fotobijdrages: Tom

Vanstraelen, Ivan Corten,

Ria Laenens

Adverteerders:

Topsport-Hasselt

NV Arena - Brussel

Foto's:

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

Volgende editie:

De volgende Taekwondo
Contact Online verschijnt in
de herfst van 2019.

Teksten zijn welkom. De
redactie behoudt zich het
recht voor om teksten te
wijzigen, in te
korten of te weigeren.

Voorwoord Erik Baert

Beste leden,

Als jullie dit lezen zit ik
alweer in Korea voor de
mastercourse. Vanuit het
geboorteland van
taekwondo wens ik jullie
een heel prettige zomer.
Geniet van het mooie
weer, van elkaar en laadt
die batterijen maar goed
op voor het seizoen 2019-
2020 waarin ons alweer tal
van uitdagingen te
wachten staan! Maar nu
even ontspannen dus.

Tot binnenkort,

Erik Baert

Voorzitter Taekwondo
Vlaanderen.





Jaouad Achab



Goede lente voor topsport



Geslaagden Danexamen



Taekwondo Vlaanderen vrijwilligersdag



Teambuilding op de mountainbike

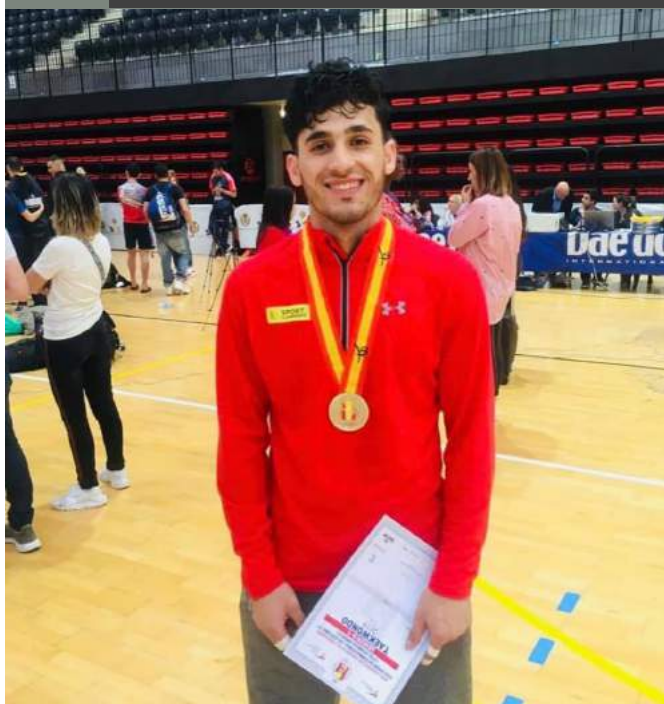


8 items over Japan

TOPSPORT

Onze topsporters reisden na de Belgian Open letterlijk de hele wereld af! Een terugblik op een succesvolle lente van Spanje tot het Australische Gold Coast

Sedij knalt naar zilver op G1-Spanje



Abdullah Sedij (-68) veroverde op de G1 van Spanje de eerste G-medaille uit zijn loopbaan. In de klasse -68 stoomde hij knap door naar de finale na drie zeges om in de finale met slechts één punt verschil te verliezen tegen de Spanjaard Jimenez. Niettemin, een knappe en veelbelovende prestatie van het nieuwe lid van ons topsportteam dat hem een ticket voor het WK opleverde onder de vlag van WT.

Prijzen pakken in Luxemburg



De G1 van Luxemburg was een vruchtbaar toernooi voor de Vlaamse topsporters. Jaouad Achab (-63) en Laura Roebben (-67) sloten hun seizoen af met een knappe gouden medaille. Roebben maakte in de halve finales en finale komaf met twee Griekse dames en Jaouad breide een mooi verlengstuk aan zijn WK met goud na winst tegen de Spanjaard Jorquera in de finale. Helemaal fijn werd het voor de familie Achab toen ook Badr in de klasse -74 beslag legde op een verdiende bronzen plak.

Asemani is Golden Girl in Gold Coast



De Kapellense maakte indruk op de President's Cup in Gold Coast met zowaar een gouden plak in de klasse -57. Met China en Taipei kreeg ze sterke Aziatische tegenstanders voor de kiezen geschoven in de jacht op goud maar geen van allen konden ze Raheleh iets in de weg leggen. Als een blessure geen roet in het eten had geworpen, had ze een paar dagen later misschien ook goud veroverd op de Australian Open. Daar won ze brons.

Ook Craen en Corten succesvol



Ook Nicholas Corten en Indra Craen sloten het seizoen 2018-2019 in schoonheid af met voor beiden een bronzen medaille op één van de twee Australische G2-toernooien. Indra Craen pakte de derde plaats op de President's Cup in de klasse -67 en Nicholas Corten kreeg brons om de nek op de Australian Open in de klasse -80.

JAOUAD ACHAB VEROVERT BRONS OP WK TAEKWONDO

"Heel gefocust blijven nu"



Jaouad Achab veroverde op het recente WK taekwondo in Manchester een bronzen medaille in de klasse -63. Een opsteker voor de voormalige wereld – en Europese kampioen een jaar voor de Olympische Spelen van Tokio.

Een bronzen medaille op een WK is een fantastisch resultaat. Maar had Jaouad als ex-wereldkampioen niet gehoopt om opnieuw de titel te kunnen veroveren? Jaouad: "Natuurlijk. Je begint aan elk toernooi met het doel om te winnen maar dat lukt uiteraard niet altijd. Maar ik ben supertevreden met de bronzen plak die ik heb gehaald. Ik heb punten gepakt voor de ranking, maar nu komt het erop aan om heel gefocust te blijven. Er komen nog veel toernooien aan en ik zal een hoog niveau moeten aanhouden om opnieuw op de Spelen te geraken."

"Juiste weg ingeslagen"

"Na twee moeilijke jaren ben ik blij met de vooruitgang die we geboekt hebben. Na het vertrek van de vorige coach, moesten we een nieuwe weg inslaan. Ander gameplan, andere benadering. Je moet dat niet onderschatten. De bronzen plak op het WK is het bewijs dat we nu de juiste weg zijn ingeslagen."

"Klik met coaches"

"Het klikt nu met coach Davoud (Etmnani, nvdr) en Ali (Nassrazedany, nvdr). Het is een mooie driehoek en een samenwerking die nog mooie dingen kan opleveren in de toekomst."



***“Sourosh
Ahmadi sloot de
deur .Niet op
een kier, maar ze
was gewoon
potdicht.”***

Achab versloeg op het WK Yuen uit Hong Kong met 22-5, Hakim Bin Rakib uit Maleisië met 12-11 en Chia-Hsin uit Taipei met 9-8. In de kwartfinale haalde de Wilrijkenaar het van de Jordaniër Alhalawani met 21-17. Welke partij vond je het meest lastig? Jaouad: "Elke partij op een WK is keihard werken. Iedereen geeft zich tot hij erbij neervalt. Niet te vergelijken met wedstrijden op G-toernooien."

"Ahmadi sloot de deur"

De halve finale tegen Sourosh Ahmadi uit Iran verloor Jaouad met 3-6? Jaouad: "Ik had voor deze halve finale al twee keer tegen hem gevochten en twee keer gewonnen. Deze keer lukte het niet. Sourosh sloot de deur. Niet op een kier, maar ze was gewoon potdicht. Ik vond gewoon geen openingen. Zeker toen ik dan ook nog 0-2 achter kwam, wist ik dat het moeilijk ging worden. Ik probeerde alles, maar raakte er niet door."



Luchtvaartstraat 60
3500 Hasselt
Tel.: 011/ 23 15 15

www.top-sport.be

Gevechtssportartikelen - fitnessapparatuur - sportvoeding



WT - RECOGNIZED



Taekwondo Vlaanderen Vrijwilligersdag

Zondag 16 juni stond er in recreatiecentrum De Nekker in Mechelen de vrijwilligers- en commissiedag op het menu. De crewmembers van de Belgian Open en de leden van de verschillende commissies die zich dag in en dag uit belangeloos inzetten voor Taekwondo Vlaanderen een dagje laten genieten op onze kosten! Dat was het doel.

Klimmers en Kubbers

We begonnen eraan om 11 uur in de recreatiezone van De Nekker. De deelnemers konden kiezen uit twee activiteiten: kubk of een touwenparcours. De waaghalzen kozen voor het touwenparcours en dat bleek toch een leuke uitdaging. Vooral de death-ride op het einde viel bij de meeste deelnemers in de smaak. De spierpijn een dag later kregen de deelnemers er gratis bij. Ook plezier troef bij de Kubbers. Die werden ingedeeld in drie verschillende teams. We speelden een verkorte versie van het originele spel, maar dat maakte de pret er niet minder op. Uiteindelijk was het team rood onder leiding van Johan Alles dat aan het langste eind trok.





Heerlijke afsluiter met een barbecue

Na anderhalf uurtje sport en spel, was het etenstijd. In nog geen tropische temperatuur werd op het terras van De Nekker een aperitiefje gedronken alvorens iedereen binnen mocht aanschuiven voor een heerlijke barbecue. Dat het smaakte konden we met onze eigen ogen vaststellen want elke stukje vlees en vis dat we hadden besteld werd achter de kiezen geslagen. Na een leuke babbel werd er omstreeks 15 uur een punt gezet achter een leuke dag.



Click me



Gezond Sporten: 4 dingen die je moet vermijden na het lopen

Een rustige jogging of een stevige looptraining? Doen we allemaal soms, toch? En durf je jezelf dan ook eens volstoppen na zo'n training? Wij pleiten alvast, vaker dan het ons lief is, schuldig. Daarom deze tips. Onthou deze vier zaken die je niet mag doen na een looptraining.

1. Ga meteen douchen of trek snel schone kleren aan

Net thuis van een eindje lopen? Voor je de hond knuffelt of je richting ijskast sprint, smijt eerst even die vieze loopkleren in de wasmand. Want zelfs als je niet overmatig gezwet hebt, zijn ze de perfecte broeihaard voor bacteriën. Natte kleren kunnen bovendien snel fris aanvoelen. Oei, maar ik kan niet meteen onder de douche? No problem, wissel dan zo snel mogelijk van outfit. Zo houd je je spieren warm en soepel en stimuleer je een goede bloedcirculatie. Voor een perfect herstel na het lopen, is het namelijk van belang dat verse zuurstof en voedingsstoffen je spieren kunnen bereiken, terwijl afvalstoffen op deze manier je lichaam kunnen verlaten.

2. Plof niet meteen neer in de zetel

Niets zo zalig als na het lopen en douchen de zetel in te ploffen met de zapper in de hand. Sorry voor de spoiler, maar dit doe je dus beter niet! Lichte activiteit is het beste voor je herstelproces, aangezien je zo je bloed in beweging houdt en je spieren voorziet van de dingen die ze nodig hebben om zichzelf te repareren. Dus ga even die boodschap halen in de winkel, doe eventueel wat stretching, neem je ipad of laptop en surf even op het web.

3. Eet geen te zware dingen na een looptraining

Eet bij voorkeur binnen 20 tot 30 minuten na je training. Als je direct naar je werk moet of andere dringende verplichtingen hebt, zorg je dat je een appeltje of boterham kaar hebt staan om te verorberen. Vermijd een hamburger of frieten, de calorieën die je zo net hebt verbrand wil je niet onmiddellijk weer innemen, maar ga voor voldoende eiwitten met een beetje vet: een volkoren boterham met kippewit, een fruityoghurt, een glas chocolademelk.

4. Beetje actief zijn maar ga ook niet overdrijven

In punt twee vertelden we je dat je best wat lichte activiteiten doet na een looptraining. Maar overdrijf daar zeker niet in. Ga niet onmiddellijk het gras afrijden of een partijtje voetballen met de vrienden. De kans op blessures neemt immers stevig toe met een stel vermoeide benen. Geef je spieren de tijd om wat te recupereren. Je bent absoluut verkeerd bezig als je denkt dat je geen herstel nodig hebt. Behandel je lichaam als een tempel, dan herstelt het voldoende en kun je binnen no time de vruchten plukken van al je harde werk.



Click me



GESLAAGDEN DANEXAMEN - 19 MEI 2019

Lente danexamens zijn groot succes

Volgende leden van Taekwondo Vlaanderen legden een succesvol danexamen af op 19 mei in 't Brieleke in Wommelgem:

Michael Thoelen (Chingu Alken)- 2de DAN
Vincent Peerlinck (Daeryon Aalst)- 1ste DAN
Abbigail Stockelynck (Daeryon Aalst)- 1ste POOM
Laurien Demuyne (Daeryon Aalst)- 4de DAN
Valerie Neyt (Jibjung)- 2de DAN
Alexis Tamsin (Jibjung)- 2de DAN
Luka Ruymen (Jibjung)- 2de POOM
Kristof Tamsin (Jibjung)- 3de DAN
Jame Nuyens (Jong Saeng)- 3de DAN
Faruk Kazankaya (Keumgang Houthalen Centrum)- 1ste DAN
Medric Deboygne (Keumgang Houthalen Centrum)- 1ste DAN
Tim De Blaere (KOC CLUB Gent)- 1ste DAN
Tom Jordens (Poong Cha Herk-de-Stad)- 1ste DAN
Hanne Peeters (Poong Cha Herk-de-Stad)- 2de DAN
Anaïs De Clerck (SAJU)- 2de DAN
David Van Den Abbeele (T-JOO)- 1ste DAN
Michel Lammens (TKD Dojang Zedelgem)- 1ste DAN
Sangio Fraeyman (TKD Dojang Zedelgem)- 2de DAN
Killian Verreydt (TKD Ilyo Testelt Aarschot)- 3de DAN

De volgende danexamens vinden plaats op 24 november 2019! Veel succes aan de deelnemers!



Taekwondo Vlaanderen Teambuilding

Vrijdag 21 juni was het weer zover: de jaarlijkse teambuilding van het personeel van Taekwondo Vlaanderen. Na een initiatie taekwondo van Erik Baert in 2017, een initiatie schermen van Nele Schouterden in 2018 was het nu de beurt aan Frederik Baeten om een fijne teambuilding op poten te zetten.

Aangezien ikzelf een fervent fietser ben was de keuze snel gemaakt. Omdat de dames op de bureau van Taekwondo Vlaanderen het wegwielrennen maar een saaie bedoening vinden, koos ik voor een iets meer uitdagende en avontuurlijke vorm van fietsen: een mountainbiketocht in mijn woonplaats Oudsbergen! De grootste en groenste gemeente van Limburg. Iedereen akkoord. Anja paste nog even voor dit verhaal omdat zij recent de trotse mama werd van een zoon.

"Fietsen is mijn ding niet, maar dit vind ik wel leuk"

We kozen voor een lusje van 17 kilometer dat vertrok aan hotel-restaurant Het Orshof. Even de mountainbike do's and don'ts overlopen en een legende vertellen van een zekere Jacques die in de zeventiende eeuw aan zijn einde kwam in dit bos en wiens geest er nog steeds rondwaart. De collega's leken er niet veel van te geloven en gelijk hadden ze. Na een rustige aanloop naar het echte parcours waarbij er al een 'Is het dit maar? Dit is makkelijk hoor', over de tong rolde, reden we het bos in waar ieders stuurmanskunsten en toch ook een beetje durf op de rooster werden gelegd. "Fietsen is normaal mijn ding niet, maar dit vind ik wel leuk", liet Katrien zich ontvallen

"Verloren rijden hoort erbij"



De stormschade van de voorbije maanden was nog zichtbaar in het bos en zorgde voor een extra graadje spektakel in de vorm van omgevallen bomen op ons pad. Ook het uitzicht op de uitgestrekte velden, kon iedereen bekoren. Toen we na een dik uur biken op dezelfde plek reden waar we al eens geweest waren ontstond er toch lichte paniek. Nele legde al snel de vinger op de wonde. "Geen paniek. Op elke mtb-rit in mijn leven ben ik al verloren gereden. Dat hoort bij de charme van een bos." Het duurde niet lang voor we de aansluiting naar het vertrekpunt vonden en de mountainbikerit erop zat.

Lekker etentje als afsluiter

Na een poetsbeurt van de fietsen en een heerlijke douche mochten we genieten van een lekkere etentje in restaurant Het Orshof. Terugblikkend op een fijne teambuilding en al vooruit kijkend naar de komende jaren wat Anja (yoga, I presume?) en Katrien (schaatsen) voor ons in petto gaan hebben. Moe maar voldaan keerden we na een leuke teambuilding weer huiswaarts.

8 interessante feiten over Japan

Over iets meer dan een jaar vinden in Tokio de Olympische Spelen 2020 plaats. Wat weten we vandaag eigenlijk over het mysterieuze land Japan? Waar moeten Jaouad Achab en co op letten als ze volgend jaar het hotel buiten wandelen? Aan de hand van acht leuke wetenswaardigheden, niet toevallig want 8 is een geluksgetal in het land van de rijzende zon, nemen we u mee voor een korte trip door Japan.

1. Tokio, de gaststad van de Olympische Spelen in 2020, is met zijn 621 vierkante kilometer grootte en bijna zeven miljoen inwoners één van de grootste en meest drukbevolkte steden ter wereld. Om maar een voorbeeld te geven: op de metro verdienen mensen hun brood door het volk letterlijk in de metro te duwen. Capsulehotels zijn er schering en inslag. Denk aan vier muren rond het hoge stapelbed uit uw kindertijd. Dat is dan je hotelkamer.



2. Werkdruk

Veel Japanners werken dag en nacht. De werkdruk ligt er enorm hoog. Wellicht is dit ook één van de redenen waarom er zo weinig aan het nageslacht gewerkt wordt in Japan. Geen tijd en geen zin. Geen partner maar wel zin in een knuffel? In Japan zijn er heuse knuffelcafés waar je betaalt voor een knuffel of om even op iemands schoot te liggen. Door de hoge druk op de werkende man in de straat liggen de zelfmoordcijfers in Japan ook hoger dan elders in de wereld.



3. Er zijn meer senioren dan kinderen in Japan. De doorsnee Japanner leeft gezond waardoor ze ook langer leven. Het is geen toeval dat de twee oudste mensen ter wereld uit Japan komen. Ze wonen op het eiland Okinawa en hebben de gezegende leeftijd van 116 en 117 jaar.

4. Japanners buigen voor elkaar in plaats van handjes te schudden. Schrik niet als u in Japan komt er reikt je toch iemand de hand. De Japanners weten immers dat de Westerlingen handjes schudden en passen zich beleefdheidshalve graag aan aan andermans cultuur. Toch buigen? Hoe dieper de buiging, hoe groter het respect dat je betoont.

5. In Japan is beleefdheid belangrijk. Dat begint al heel vroeg. In de scholen moeten kinderen bijvoorbeeld zelf de klaslokalen, eetruimtes en toiletten een poetsbeurt geven. Dat hoort zo in Japan. Laten we er hier allemaal een voorbeeld aan nemen. We denken spontaan aan de Soeverein die er na een dagje Belgian Open Taekwondo als een stort bijligt.

6. Criminaliteit en Japan gaan niet hand in hand. Stap er lukraak een metro binnen en je ziet er mensen met een smartphone of een open handtas in hun hand rustig een uiltje vangen. Huizen op het platteland blijven er gewoon open als ze even naar de supermarkt of de familie gaan. Natuurlijk wordt er in de steden al eens een fiets gestolen, maar over het algemeen liggen de criminaliteitscijfers bijzonder laag.





7. Noedelsoep eten in Japan is hetzelfde als een frietje eten in België. Iedereen doet het en je zou gek zijn om het zelf niet eens te proberen. Als je er bent ga ge je ongetwijfeld mensen horen slurpen aan hun soep. Ga hen niet meteen een vieze blik toewerpen. Integendeel, door te slurpen toon je respect. Wist je trouwens dat er in Japan maar liefst 3000 Mac Donalds vestigingen zijn? En toch zie je amper obese mensen op straat. Behoorlijk straf.



Prachtig land met veel eilanden

Wist je dat Japan maar liefst 6852 eilanden telt? En dat zij samen voor 97 procent van de totale oppervlakte van Japan beslaan. Bekende eilanden zijn Kyushu, Hokkaido, Shikoku. Wist u trouwens dat alle eilanden samen maar liefst 97 procent van de totale oppervlakte van Japan in beslag nemen?

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