

**TAEKWONDO
CONTACT ONLINE**

Winter 2021

Voorwoord Erik Baert

Dag taekwondoïns

Gelukkig nieuwjaar, iedereen!! Ik hoop dat 2021 beter wordt dan het afgelopen jaar. Ik kijk uit naar het moment waarop we deze coronabladzijde kunnen omslaan en samen weer ten volle kunnen genieten van onze favoriete sport. Hopelijk kan dat al een beetje op de Open Hanmadang in april. Fingers crossed!

Ik trap een open deur in wanneer ik stel dat het voor Taekwondo Vlaanderen uitdagende tijden zijn. Deze crisis raakt echter iedereen en het is dan ook belangrijker dan ooit dat we de handen in elkaar (blijven) slaan. Als voorzitter prijs ik me gelukkig dat Taekwondo Vlaanderen ook de dag van vandaag kan rekenen op een hechte en trouwe ploeg van meer dan 2000 leden. Een heel mooi cijfer in tijden waarin onze trainings- en competitie mogelijkheden bijzonder beperkt zijn.

De behoefte naar actieve sportbeleving en samen dingen te beleven, is momenteel groter dan ooit. Maar we moeten nog een tijdje doorbijten. We connecteren deze dagen vooral via de digitale weg zoals in december op de Algemene Vergadering, zoals de geslaagde webinars en ook via dit digitale magazine.

Stay strong, stay safe and always keep up the good spirit!

Sportieve 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, Karel Decatelle.

Fotobijdrages: Ivan Corten, Ria Laenens, Karel Decatelle.

Adverteerders:

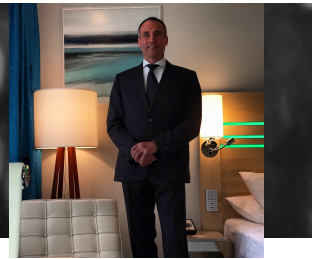
Topsport-Hasselt

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 april 2021. Teksten zijn welkom. De redactie

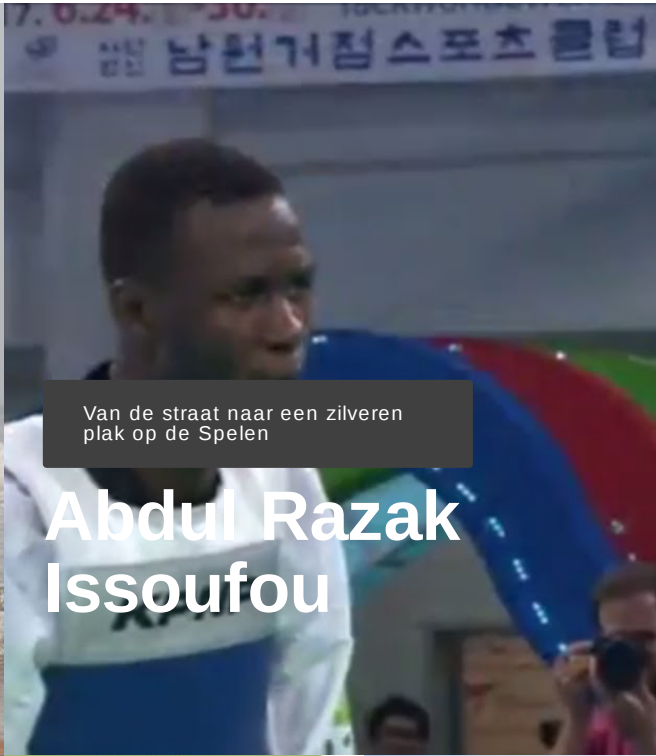
*behoudt zich het recht
voor om teksten te
wijzigen, in te korten of te
weigeren.*





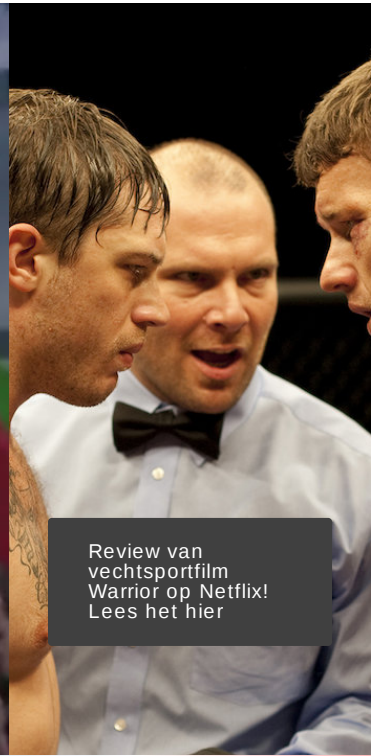
Abdullah Sediqi

"Droom van deelname aan de Olympische Spelen en de Belgische nationaliteit"



Van de straat naar een zilveren plak op de Spelen

Abdul Razak Issoufou



Review van vechtsportfilm Warrior op Netflix! Lees het hier



Deel 2: hoe gaat het er aan toe in Zuid-Koreaanse tkdclubs?

[Lees hier](#)



Gezond Sporten

De geluksdriehoek



en Hanmadang

SAVE THE DATE!
17 april 2021
Open Hanmadang 2021

ABDULLAH SEDIQI

Een opvallende naam in het Vlaamse topsportteam is die van Abdullah Sediqi (24)! Sediqi is een vluchteling uit Afghanistan die sinds enkele jaren in België woont. De sympathieke jongeman heeft geen gemakkelijk leven achter de rug maar klimt stilaan uit het dal en is hoopvol voor de toekomst. Abdullah: "Ik heb een moeilijk jaar achter de rug maar ik kan stilaan weer een beetje genieten van het leven", aldus Sediqi.



Dag Abdullah, de meeste mensen kennen enkel jouw naam en weten dat je traint bij het Vlaamse topsportteam. Vertel eens wat meer over jezelf?

"Hallo. Ik ben Abdullah, 24 jaar en geboren in Afghanistan. Ik heb één broer en twee zussen en hou van taekwondo. Vier jaar geleden was de situatie in mijn thuisland niet meer uit te houden en ben ik gevlucht. Het leven was er sowieso al moeilijk maar als beloftevol taekwondo-atleet wekte ik heel wat jaloezie op in de plek waar wij woonden. Ik werd fysiek bedreigd door gangsters en kon niet meer normaal leven. Ik vreesde op een bepaald moment voor mijn leven. In België is er stabiliteit en ik wist dat er ook kansen lagen voor mij op vlak van taekwondo. Als ik nog iets van mij leven wilde maken, moest ik naar België."

Wij zien hier op het nieuws regelmatig verschrikkelijke beelden van vluchtelingen die in Europa en elders willen geraken. Hoe was dat bij jou?

"Een slopende missie. Er zijn dagen geweest dat ik 12 uur aan een stuk gewandeld heb. Aan de grenzen was het altijd opnieuw bang afwachten. Amper eten. Drukte. Stress. Maar ik had een beter leven in het vooruitzicht en dat trok mij erdoor op de zware momenten (stil). Eens aangekomen in België, heb ik lange tijd in een asielcentrum gewoond. Daarna heb ik in een flat geleefd met andere mensen en nu heb ik een eigen studio in Wilrijk."

"Topsportteam is mijn familie"



En het taekwondoverhaal?

"Mijn eerste taekwondoclub in België was KWAN. Via hun hoofdtrainer Dawoud Asakerh, ben ik dan in contact gekomen met Laurence Rase. Zij heeft mij een keertje uitgenodigd om te komen trainen in Wilrijk en zo is het begonnen. Nu ben ik volwaardig lid van het topsportteam onder coach Alireza Nassrazadany. Hij haalt het beste in mij naar boven als atleet. Ook met de rest van het team heb ik een familieband. Ik krijg een beurs van het IOC (Internationaal Olympisch Comité) als lid van het World Refugee Team."

Respect voor je doorzettingsvermogen. Je hebt al een lange weg afgelegd.

"Ja, klopt. Maar ik ben er nog niet. Ik hoop op termijn de Belgische nationaliteit te verwerven en mij hier permanent te vestigen."

Op puur sportief vlak heb je ook al mooie prestaties laten zien. Deelname aan het EK en zilver op de G1 van Spanje 2019 en brons op de G1 van Eindhoven in 2020?

"Die prestaties weerspiegelen mijn gevoel in het team en dat is goed. Op dit moment is mijn grote doel de Olympische Spelen van Tokio 2021 halen. Er zijn over de verschillende sporten een paar beschikbare plaatsen voor atleten van het World Refugee Team. Van al die kandidaten, heb ik één van de betere rankings. Dus de droom om te gaan is zeker niet onrealistisch."



Wat doe je in je vrije tijd?

“Als er geen corona is, hou ik van snooker en sauna. Ik heb een vriend uit Brussel en die doet ook aan vechtsport. We durven al eens wat te speelvechten en dan leer ik hem zaken uit taekwondo en hij mij uit zijn sport MMA. Allemaal voor het plezier hoor. Ik ben blij als ik mijn gedachten een beetje kan verzetten.”

In het afgelopen jaar heb je nog een zware klap te verwerken gekregen?

“Zes maanden geleden is mijn mama overleden aan corona. Haar overlijden viel mij ook zwaar. Ik had haar niet meer gezien sinds mijn komst naar België en plots krijg je dan te horen dat ze zwaar ziek is. Een tijdje later was ze er niet meer. Dat is hard. Maar ik moet verder.”

Goede moed, Abdullah! Wat mogen we je wensen voor het nieuwe jaar?

“Een plek op de Spelen en de Belgische nationaliteit. Als die twee dingen ooit zouden lukken, zou ik al héél blij zijn.”





Luchtvaan
3500 Has
Tel.: 011/

op-sport.be

ortartikelen - fitnessapparatuur - sp



**KV
TOUC**

GNIZED





SAVE THE DATE

17/04/2021

CAMPUS TM TURNHOUT OPEN HANMADANG 2021

FESTIVAL VAN TAEKWONDO IN APRIL?

U leest het goed! Op 17 april 2021 plannen we de Open Hanmadang in Turnhout. Natuurlijk onder voorbehoud van de evolutie van de coronacrisis. Maar het doet ons hartje zo plezier dat we kunnen vooruitblikken naar een 'echt' taekwondo-event. En wat is er beter om de comeback van taekwondo te vieren dan een taekwondofestival? Want dat is Hanmadang nog altijd. Samen met u blikken we graag even vooruit.

Naast de sportieve kant van taekwondo, wil men bij Hanmadang vooral de waarde van taekwondo als krijgskunst promoten. Kortom, zowat alles komt aan bod behalve het sparen. We denken dan aan poomsae, breektesten, zelfverdediging, tkd-aerobics, recording tests, teamcompetitie, freestyle...

En het leukste van dit alles. Zeker als we ooit verlost raken van dit coronaverhaal, is de sfeer op een Hanmadang-wedstrijd. Okay, er zijn winnaars en verliezers in de verschillende disciplines maar die strijd om de eerste plaats staat niet op nummer één. Het is de beleving, het familiale gevoel, je favoriete sport beleven met mensen met dezelfde interesses. Daar draait het om in Hanmadang.

Iedereen is welkom op de Open Hamadang in Turnhout. Hou de [Facebook-pagina](#) van Hanmadang Taekwondo Vlaanderen zeker in de gaten voor updates betreffende het toernooi!

Warrior op Netflix! Kijken of niet? Kijken!

Ik geef het toe! Ik heb een hele grote boon voor vechtsportfilms. Niet voor niets is de Belg Jean-Claude Van Damme één van mijn grootste filmhelden uit de geschiedenis. Laten we het nuttige aan het aangename koppelen en de lezers van de Taekwondo Contact online een review van een leuke vechtsportfilm aanbieden!

Wie taekwondo ingeeft als zoekterm in de zoekbalk op Netflix, krijgt niet meteen een groot aanbod van taekwondofilms. Eigenlijk geen enkele. Je krijgt wel een aantal vechtsportfilms waarvan de titel en het verhaal van Warrior mij meteen beviel. Deze film kozen we dus. En we hadden er na meer dan 2 uur kijken geen spijt van.

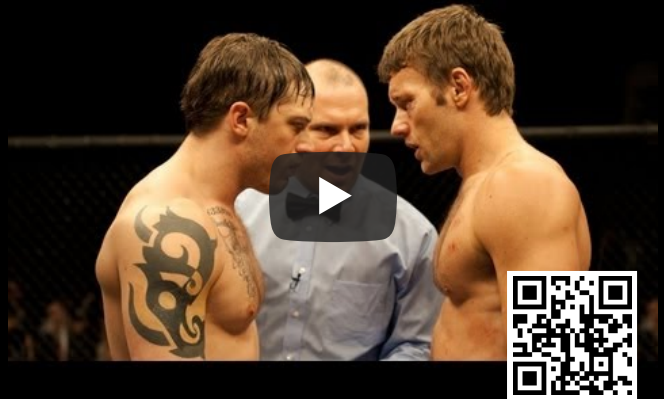
Het verhaal

De film van Warrior speelt zich af in de Verenigde Staten waar twee broers uit een verscheurd gezin (de rol van de ex-verslaafde vader wordt gespeeld door een overtuigende Nick Nolte) weer met elkaar in contact komen na een moeilijke jeugd. De jongere broer heeft een zware tijd achter de rug als militair, is een vat vol frustraties en zit op een dood spoor. Hij gaat een keertje trainen in de sportschool en herontdekt daar zijn liefde voor Mixed Martial Arts. Hij vraagt zijn ex-verslaafde vader om hem te trainen en samen maken ze snel furore. De oudere 'brave' broer heeft een gezin en twee kinderen maar kreunt onder de financiële zorgen. Om een centje bij te verdienen stapt ook hij, zeer tegen de zin van zijn vrouw, weer in het MMA-verhaal.

Beiden schrijven zich na een tijdje in voor het Sparta toernooi. Een MMA-toernooi waarin de besten der besten het tegen elkaar opnemen. Nu mag u twee keer raden wie tegen wie er uitkomt in de finale van dit toernooi. Juist, ja. Onze broers.

Ons oordeel: leuke vechtsportfilm, uitstekend acteerwerk vooral door Tom Hardy en goede vechtszenes. Het Hollywoodiaanse einde moet u er maar bijnemen. Oh ja, de film dateert al van 2011 maar dat merk je er geen seconde aan.

Veel kijkplezier!!!

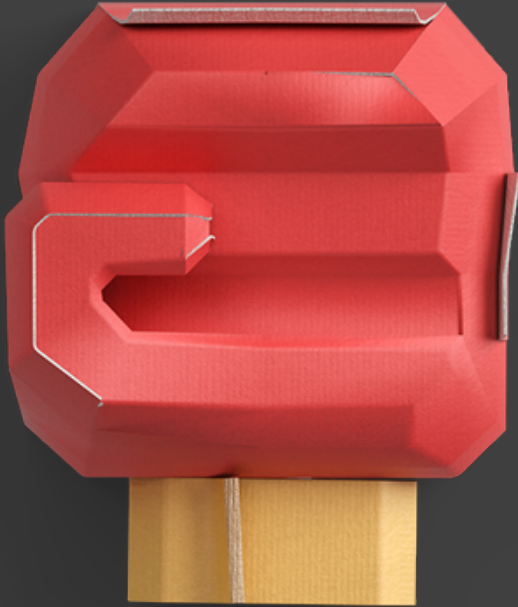


Deel 2: Karel Decatelle over taekwondo in Zuid-Korea

Karel Decatelle: "Veel taekwondoclubs in Zuid-Korea hebben een vast stramien van lesgeven. Een voorbeeld: op maandag stretching en trapechnieken, dinsdag handtechnieken en poomsae, woensdag demonstratietechnieken, donderdag taekwondo-aërobics and taekwondochecho (taekwondo-dansjes), vrijdag kyorugi (sparring). Heel wat cheyoukkwan zijn bijna uitsluitend op kinderen gericht en dat laat zich dan ook voelen: voor, tijdens en/of aan het einde van de training worden spelletjes en dansjes gedaan, soms worden zaken die niet in het taekwondo voorkomen aangeleerd, vb het hanteren van de sangcheolkeon (nunchaku) is vrij populair, in één club werd er aan het einde van de training gedurende een vijftal minuten een tekenfilmpje getoond met één of andere morele boodschap (vb je mag niet liegen tegen je ouders)."

In deel twee van het dossier 'hoe wordt taekwondo nu echt beleefd in Zuid-Korea' spreekt insider Karel Decatelle onder andere over hoe taekwondo geen hobby maar een way-of-life is voor de Koreanen, de concurrentiestrijd en het grote niveauverschil tussen de clubs.





“Bikkelharde concurrentie onder de clubs”

Omdat er redelijk veel taekwondo-clubs zijn, zijn de lesgevers gedwongen om creatief te zijn om zo leerlingen voor zich te winnen, dit is vaak een strijd om den brode, het komt soms voor dat een leerling van de ene naar de andere cheyoukkwan overstapt omdat deze een coolere minibus heeft bijvoorbeeld.”

Studeren krijgt voorrang

Doordat het onderwijssysteem in Korea heel zwaar is, zal je maar zelden mensen ouder dan 20 jaar (behalve de lesgevers dan) in de doorsnee cheyoukkwan vinden. Daar waar voor velen onder ons taekwondo na verloop van tijd meer dan een hobby wordt en zelfs een “way-of-life” wordt, is en blijft het in Korea een tijdverdrijf dat voor de meesten niet echt belangrijk is en hooguit enkele jaren duurt.”

“Groot verschil in trainingsintensiteit”

“Dit houdt in dat het niveau in de meeste cheyoukkwan lager is dan de doorsnee dojang in België.

Kupexamens vinden regelmatig plaats in de club, zowat elke maand en het is geen uitzondering dat iemand een jaar nadat hij of zij met taekwondo gestart is, deelneemt aan examen voor 1ste poom of 1ste dan. Daarnaast zijn er wel enkele eliteclubs waar wel intens getraind wordt.”

In deel drie (Taekwondo Contact Lente 2021) heeft Karel Decatelle het over de enorm zware trainingsintensiteit in de universiteitsscholen.



Het sprookje van Abdul Razak Issoufou

Weet u nog wie zilver won bij de zwaargewichten op de Olympische Spelen van Rio De Janeiro? Het was Abdul Razak Issoufou (26) uit Niger. De man kreeg na zijn tweede plaats op de Spelen prompt een heldenstatus in zijn land. De lange weg van arme jongen naar superster verliep wel niet over rozenblaadjes. Een portret van de man die straks resoluut voor goud gaat in Tokio.

Mocht Abdul Razak Issoufou twee jaar geleden zonder taekwondotraining de Soeverein in Lommel zijn binnengewandeld. We zouden hem bijna naar de aanpalende basketzaal van BC Lommel hebben verwezen. De man is immers 2 meter 7 groot en steekt letterlijk met kop en schouders boven zijn concurrenten uit. Figuurlijk ook bijna want naast een vice olympische titel, heeft hij ook al een wereldtitel op zak.

Vechten op straat

Maar de opkomst van Abdul was er dus eentje met vallen en opstaan. "Als kind mocht ik van mijn ouders geen taekwondo beoefenen. Mijn neef was immers overleden aan een hartaderbreuk na een vechtsporttraining", blikt Abdul op zijn begindagen terug. "Toen ik op vakantie was bij een nonkel in Bénin, ben ik opnieuw beginnen trainen zonder medeweten van mijn vader. Mijn nonkel zei dat ik als ik toch vocht op straat, ik mij beter kon aansluiten bij een taekwondoclub. Ik mocht er echter niks van zeggen tegen papa", lacht Abdul. "Terug in Niger wilde ik mij opnieuw aansluiten bij een club, maar mijn ouders bleven weerstand bieden en verstopten mijn dobok. Geen probleem, in het geheim kocht ik een ander exemplaar en ik bleef trainen. Die geheimdoenerij heeft lang geduurd hoor. Pas toen ik in 2011 geselecteerd was voor de nationale ploeg, heeft ze min of meer haar gratie gegeven voor een taekwondoloopbaan. Haar enige devies was: als je het toch doet, doe het dan héél goed." Abdul verloor zijn beide ouders in zijn tienerjaren. "Het doet nog steeds pijn. Ze hebben mij altijd op het hart gedrukt dat ik ging slagen in het leven en dat heb ik ook altijd nagestreefd."

Trainen in Friedrichshafen

Om zijn taekwondocarriere alle kansen te geven, leeft, woont en traint Abdul al verschillende jaren in het Duitse Friedrichshafen. De regering van Niger financiert zijn trainingen daar. Razak traint er met één groot doel: goud halen op de Spelen van Tokio 2021. Abdul: "Op de Spelen van 2016 in Rio was ik zo gelukkig dat ik de finale had gehaald, dat mijn focus in de finale niet meer top was. Daarom verloor ik in de finale. Die fout wil ik niet meer maken in Tokio. Ik train drie keer per dag om opnieuw succesvol te zijn in Tokio." Dat verlies van focus, kunnen we maar al te goed begrijpen. Zijn zilveren plak was immers pas de tweede olympische medaille in de sportgeschiedenis van het lang Niger. Een mens zou voor minder uitzinnig worden? Abdul: "Ik trad hiermee in de voetsporen van de legendarische bokser Issaka Daboré, die brons won op de Spelen van Munchen 1972. Toen ik weer naar Niger trok na de Spelen van Rio 2016, had ik wel wat volk verwacht bij mijn terugkomst. Maar niet zo. Duizenden mensen verwelkomden mij als een nationale held. Het gevoel was onbeschrijflijk. Ik wil het graag nog een keer meemaken na Tokio 2021. Maar dan met een gouden medaille om mijn nek."

Afrikaanse toppers

Abdul traint in Duitsland samen met nog een andere Afrikaanse topper, Ismael Yacouba. Hij strooit kwistig met complimenten als het gaat over zijn vriend Abdul. Ismael: "Hij is niet alleen groot maar wat het zo sterk maakt is zijn trainingsarbeid. Ze moeten hem temperen om niet teveel te trainen". Issoufou, Yacouba en niet te vergeten Cheick Sallah Cissé zijn de exponenten van de Afrikaanse toppers op de wereldranglijsten van World Taekwondo. "Hoe dat komt", herhaalt Issoufou onze vraag. "Op vele plekken in Afrika overheerst er armoede. Hoe erg het ook klinkt maar op die plekken geldt de wet van de sterkste. Alles is toegelaten. Je moet sterker dan zijn dan de rest. Nu probeer ik de kinderen natuurlijk te overtuigen om hun krachten te laten spreken in de dojang en niet op straat. Met succes. Het aantal taekwondoscholen in Niger is flink de hoogte ingegaan sinds mijn prestaties weerklink hebben gevonden in ons land."

Social share



Click me



De Geluksdriehoek

Gezond Sporten! Dat is in de eerste plaats sporten in een gezond maar ook in een gelukkig lichaam. En dat is tijdens de coronacrisis helemaal niet meer zo vanzelfsprekend.

We mogen niet meer sporten in clubverband, we zien onze vrienden, familie en collega's nog amper.

Het zou bijna raar zijn als het niets met je doet. Dus ja, check eens bij jezelf hoe het gaat met jou, met de persoon naar wie je s'morgens in de spiegel kijkt! Daar is niets mis mee. Integendeel.

Een instrument dat je hiermee kan helpen is de geluksdriehoek. We gaan niets verklappen. Check dus zeker even dit filmpje.

Be safe, stay healthy and stay happy!!!

Taekwondo Vlaanderen

GELUKKIG ZIJN

of 'gelukkig zijn:'



Voor de club in de kijker van ons wintermagazine legden we ons oor te luister bij de club Taekwondo Kourosch uit Roeselare. Inderdaad,

de club van Mohammadi Moaf Kourosh (46) en tevens de eerste club uit West-Vlaanderen die de revue passeert in de rubriek club in de kijker.

Alvast proficiat, Kourosh. In 2021 viert de club Kourosh Roeselare zijn 20ste verjaardag?

Kourosh: "Dank je! De tijd staat niet stil. Die jaren zijn letterlijk voorbij gevlogen. Ik herinner mij dat ik in het jaar 2000 in België toekwam vanuit mijn geboorteland Iran. Al heel snel schreef ik mij in bij de lokale taekwondoclub, maar ik wist toen natuurlijk al dat ik mijn eigen club wilde oprichten. Dat gebeurde sneller dan verwacht: amper een jaar later!"

Dat is snel. Ik neem aan dat je heel wat ervaring in het taekwondo meebracht uit Iran?

"Ah ja. Ik ben nu 46 jaar, maar ik doe al taekwondo van het jaar 1985. U moet weten: taekwondo heeft in Iran de status van voetbal en wielrennen in België. Naar schatting 1 miljoen mensen beoefenen de sport in Iran. Ik had best wel wat talent als jonge atleet en deed met mijn team mee aan competities over het hele land. We waren actief in de hoogste liga en ik persoonlijk in de klasse -64. Ik pakte zowel bij de jeugd als de volwassenen regelmatig een medaille. Alles draaide om taekwondo in mijn leven. Ik haalde ook al snel mijn scheidsrechtersdiploma en ik gaf ook taekwondoles in een groot bedrijf. Door een hardnekkige ribblesure moest ik vroegtijdig stoppen als atleet en ging ik mij concentreren op mijn scheidsrechterscarrière. Kort daarna vertrok ik naar België."

Met de taekwondokennis zat het dus wel snor bij je komst naar België. Had je het Nederlands snel onder de knie?

"De taal was een probleem in mijn beginperiode in België. Door taekwondo-initiaties te geven op scholen en verenigingen, leerde ik de taal kennen en vonden ook meer en meer mensen de weg naar mijn club. In het eerste jaar hadden we slechts een paar leerlingen, maar gaandeweg kwamen hier tientallen geïnteresseerden over de vloer. En die brachten op hun beurt dan weer ander volk mee. Alle nationaliteiten en culturen door elkaar."

De club is inderdaad een voorbeeld van integratie. Dat is knap maar niet altijd vanzelfsprekend?

Kourosh: "Op een bepaald moment hadden we veertien verschillende nationaliteiten op de club. Natuurlijk botst het weleens op training bij ons. Net zoals dat overal gebeurt. Maar de oplossing hiervoor is goed met elkaar praten en elkaar begrijpen. Respect en discipline zijn de pijlers op de club. Als je eerlijk en respectvol omgaat met elkaar, kan je elk probleem het hoofd bieden."

Is het fijn vertoeven op de trainingen van Kourosh?

"Ik hoop het (lacht). Ik kan uiteraard niet alles zelf doen en krijg de steun van zes assistent-trainers. Op vier van de zeven dagen wordt er getraind in verschillende disciplines en categorieën. Ik probeer ook op zoveel mogelijk van die trainingen aanwezig te zijn. Al is dat niet altijd even makkelijk. Ik heb ook nog mijn werk en mijn gezin. We zouden zelfs nog meer volk kunnen aantrekken, maar onze zaal is te klein voor nog grotere groepen. In 2018 hadden we uitzicht op een grotere zaal, maar dat is toen niet doorgegaan. Spijtig."

Ook het taekwondo kampt met een tekort aan scheidsrechters. Hoe motiveer jij jonge taekwondoïns om een scheidsrechtersloopbaan aan te vatten?

"Ik kan het iedereen aanraden. Als internationaal scheidsrechter kan je een stuk van de wereld zien en leer je overal ter wereld nieuwe mensen kennen. Dat is fantastisch. De weg ernaar toe is zoals het leven. Je moet doorbijten op de moeilijke momenten om daarna het mooie te zien. Jonge scheidsrechters vinden het saai dat ze in de hoek moeten gaan zitten bij de start van hun scheidsrechtersloopbaan. Maar heb geduld en na verloop van tijd sta je letterlijk en figuurlijk in het midden van de actie. Ik word regelmatig als scheidsrechter uitgenodigd voor tomoien, maar ik moet dat meestal weigeren wegens tijdsgebrek, maar dan stel ik altijd iemand voor van onze scheidsrechters."

Bedankt voor het gesprek!





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