

BELGIAN OPEN TAEKWONDO

TAEKWONDO
CONTACT
ONLINE

14 > 15
ARCH

Winter 2020

2020

WORLD TAEKWONDO
TOURNAMENT G2

Venue : De soeverein - Sportveldenstraat 10
3920 Lommel

Voorwoord Erik Baert

Beste leden,

De start van 2020 ligt inmiddels weer een tijdje achter ons. Een jaar waar we met z'n allen met gevoelens van lichte nervositeit, curiositeit en goesting naar uitkijken! 2020 belooft immers een jaar te worden waarin voor Taekwondo Vlaanderen met veel uitdagingen op het menu staan. Of wat gezegd van de 41ste editie van de G2 Belgian Open Taekwondo in Lommel? Met deze keer kyorugi, poomsae en freestyle op het programma in één event. Maar 2020 staat natuurlijk vooral in het teken van de Olympische Spelen met opnieuw een lid van ons eigen topsportteam onder de deelnemers! En misschien komt er naast Jaouad nog iemand bij? Laten we de vingers kruisen en er stellig op hopen. Geniet van dit nummer met bijdrages over onder andere een Chinese taekwondoër die een voorbeeld is voor iedereen, een interessant stuk over Hanmadang, gezond sporten en nog veel meer! Tot op de Belgian Open!!

Groetjes,
Erik Baert
Voorzitter Taekwondo Vlaanderen



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, Erik Baert.

Fotobijdrages:

Tom Vanstraelen, Ivan Corten, Ria Laenens, Thierry Vanderlinden.

Adverteerders:

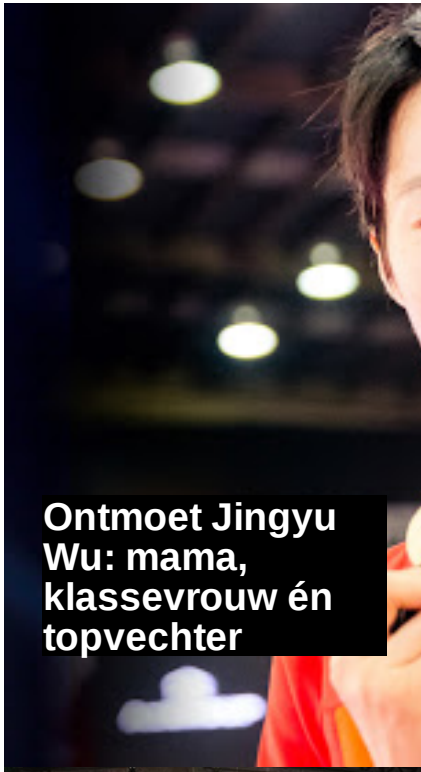
*Topsport-Hasselt
NV Arena - Brussel*

Foto's:

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

Volgende editie:

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



Ontmoet Jingyu Wu: mama, klassevrouw én topvechter



Dossier Hanmadang



Taekwondo op de Spelen met 4D-camera



WT demoteam schittert op Italy's Got Talent



Gezond Sporten: in de ochtend sporten of s'avonds?



Vooruitblik Belgian Open Taekwondo 2020

MAMA, KLASSEDAME EN TOPPER, MAAK KENNIS MET JINGYU
WU

"Geen druk voor derde goud"



Een van de meest gelauwerde atleten in het taekwondo is de Chinese Jingyu Wu (33). Al meer dan dertien jaar lang staat het lichtgewicht aan de top van het damestaekwondo. In de zomer volgt een nieuwe mijlpaal voor Wu met deelname aan de Olympische Spelen van Tokio 2020.

Geef toe, je komt het niet vaak tegen dat atleten in het taekwondo zo lang blijven meedraaien op het hoogste niveau. Jingyu Wu (klasse -49) is de uitzondering op de regel. In 2006 pakte ze haar eerste grote medaille met goud op de Asia Cup in 2006. Het was het startschot van een gigantische carrière. Volgt u even mee! Wereldkampioen in Peking 2007, olympisch kampioen in Peking 2008, wereldkampioen in Gyeongju in 2011, olympisch kampioen in Londen 2012! En zo kunnen we nog wel een tijdje doorgaan. Aan alle mooie liedjes komt een eind. Zo leek het althans na Rio 2016 waar ze snel werd uitgeschakeld. Ze werd na de Spelen vice-president van de Chinese Taekwondo Federatie en trotse mama van een flinke dochter.

Mama

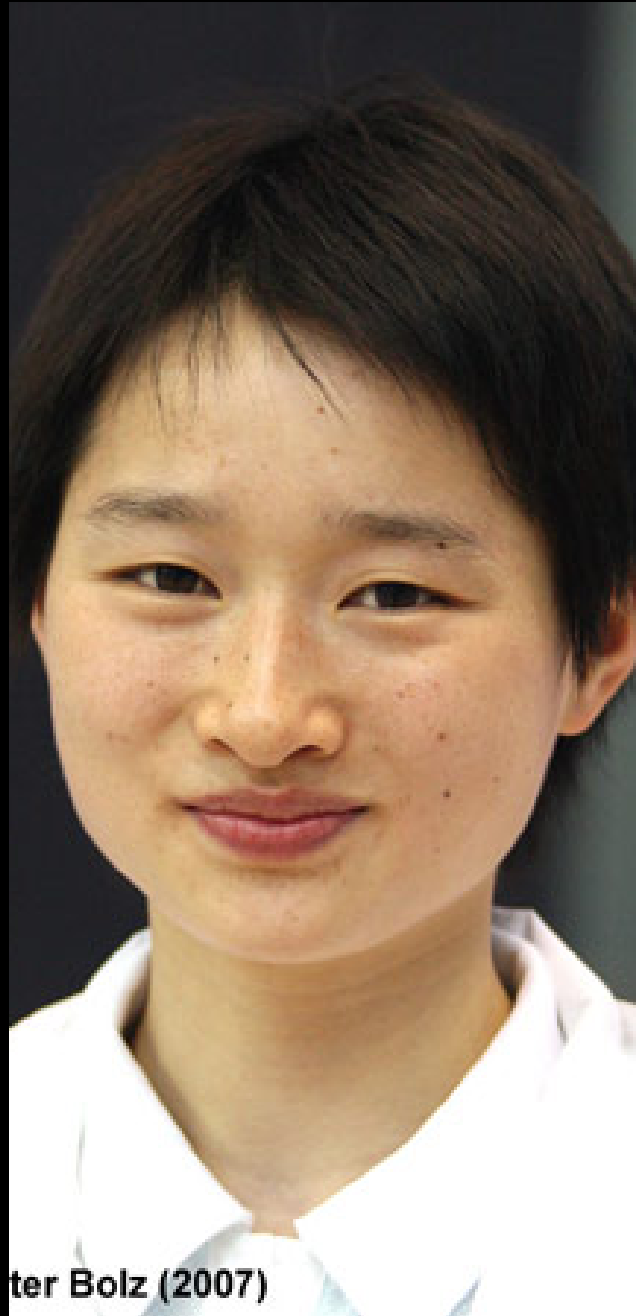
Ondanks die professionele en persoonlijke ontwikkelingen, bleef het vuurtje van topsport altijd branden in het lichaam van dertiger Wu. Daarover zegt ze: "Na de Spelen van 2016 heb ik nooit gezegd dat ik definitief ging stoppen. Misschien had ik dat wel gedaan bij een nieuwe gouden medaille, maar nu niet. Al vrij snel na Rio wilde ik weer de smaak van de zege proeven", aldus Wu. En dus zat er niets op dan opnieuw keihard werken en wedstrijdfit raken nadat ze was bevallen dochter Shau-Yu. Gelukkig voor Wu dat ze ervaring had met Spartaanse trainingsregimes. Trainingssessies van vijf uur aan een stuk waren meer schering dan inslag in het eerste deel van haar loopbaan. Nu was het natuurlijk wel iets zwaarder! Wu: "Ik moest zo diep gaan in de trainingen dat het eigenlijk niet meer gezond was."

Tokio 2020

Maar Jingyu beet door en maakte haar comeback in Fujairah 2019 met een gouden medaille. De start van een gruwelijk zwaar wedstrijdschema met als enig doel: pijlsnel stijgen op de olympische ranking. Missie geslaagd, want Jingyu is op dit moment rechtstreeks gekwalificeerd voor Tokio 2020 in de klasse -49. Wie denkt dat ze naar Japan trekt met goudkoorts, heeft het mis. Of ze speelt bewust verstopperje? Wu: "Ik leg mezelf niet de druk op om goud te moeten pakken. Ik wil het beste uit mijzelf halen in Tokio en dan zien we wel wat het oplevert", aldus Wu.

Laurence Rase: "Niets dan lof"

Laurence Rase steekt haar bewondering voor Wu niet onder stoelen of banken. Rase: "Zo terugkeren op 33-jarige leeftijd is fenomenaal. Toen ik 30 werd veranderde mijn lichaam en nam mijn agressiviteit af. Wu doet verder en alleen al daarom verdient ze tonnen respect. Plus ze heeft ook nog een hele mooie persoonlijkheid. Altijd vriendelijk en nederig. Kortom, een topvrouw", besluit Laurence.



ter Bolz (2007)

VOORUITBLIK BELGIAN OPEN TAEKWONDO 2020

Op vrijdag 13 maart is het opnieuw zover! De 41ste editie van de Belgian Open Taekwondo komt eraan. Klaar voor een weekend vol taekwondo van de bovenste plank? In onderstaand dossier houden we het paradepaardje van Taekwondo Vlaanderen alvast even onder het vergrootglas.

Lommel is opnieuw de gaststad



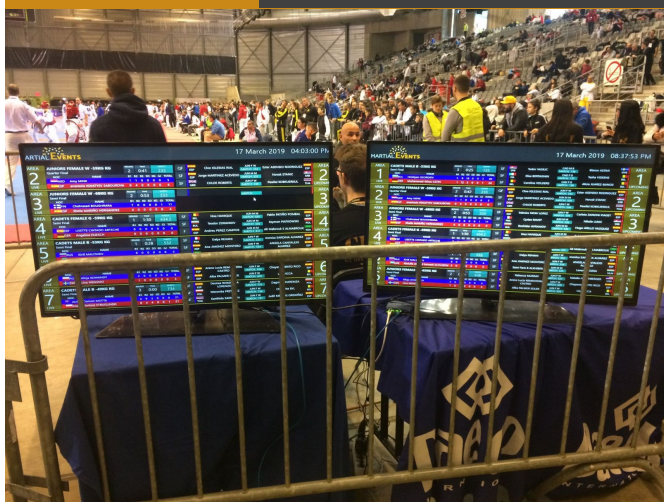
Net als de voorbije jaren, is de stad Lommel opnieuw de gaststad van de Belgian Open Taekwondo! In de hoofdarena van de Soeverein vindt de G2-wedstrijd plaats met wereldtoppers als Jaouad Achab, Jade Jones, Raheleh Asemani en nog veel meer sterren. In tegenstelling tot vorig jaar vindt er in de sporthal van de Soeverein dit jaar opnieuw een Poomsae en Freestyle competitie plaats. In 2019 vond de Belgian Open Poomsae en Freestyle in november in Hasselt plaats. Nu vindt alles dus weer samen plaats.

Tweede jaar op rij een G2-status



Waar we vorig jaar nog verrast waren met de toewijzing van de G2-status, mogen we dit jaar spreken van een nog grotere verrassing met de hernieuwing van die status. Waarom? We kregen van Taekwondo Europe officieel de bevestiging dat de Belgian Open het best georganiseerde G-tournament van 2019 was. En dat we daarom opnieuw een G2 kregen toegewezen! Mooi, toch? Een pluim aan iedereen die hieraan heeft meegewerkt. Van vrijwilligers tot professionele medewerkers, de clubs, de topsportwerking en natuurlijk onze leden.

Timing van de competities



Agenda's klaar?

Op vrijdag 13 maart verwachten we de seniorenteams om 12 uur voor de inschrijving en weging. Op zaterdag 14 maart vanaf 9u30 vindt de competitie plaats voor senioren (kyorugi), poomsae en freestyle. Op zondag 15 maart geven de kadetten en junioren (kyorugi) het beste van zichzelf in de hoofdarena.

Vrijwilligers gezocht



Heb jij zin om deel uit te maken van het grootste taekwondo-event van de lage landen? Kom dan meedraaien in ons uniek vrijwilligersteam! We zoeken nog mensen voor security? Of sta je liever op de velden? Of werk je liever mee aan de opbouw en afbraak? Alles kan! Lees [hier](#) alle informatie.



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

www.top-sport.be

Gevechtssportartikelen - fitnessapparatuur - sportvoeding



WT - RECOGNIZED



Matrix-camera's op de Spelen van Tokio 2020

Taekwondo is sinds zijn officiële introductie op de Spelen van 2020 in Sydney op elke editie flink geëvolueerd. Herinner u introductie van de replays op de Spelen van Londen 2012? De introductie van de octagonale mat op de Spelen van 2016 in Rio de Janeiro? Wel, voor de Spelen van 2020 in Tokio staat een behoorlijk toffe update op het programma: namelijk een 4D-camera die 360 graden beelden kan maken voor de video-replays! Herinnert u zich nog het fragment uit The Matrix waarin Keanu Reeves pijlsnel wegduikt voor een paar kogels? Zo dus, ja! "Veel mensen gaan hun ogen wijd opentrekken als ze dit voor het eerst zien", belooft WT President Choue Chung-Won. "Technologisch knap, maar het gaat de beoordeling van de scheidsrechters ook veel korter en makkelijker maken.



A person is seen from behind, walking on a rocky beach towards the ocean. They are carrying a surfboard under their arm and a wetsuit draped over their shoulder. The sky is filled with dramatic, dark clouds, and the sun is setting on the horizon, creating a warm, golden glow. The water is dark with white foam from the waves.

Gezond Sporten: wanneer moet je sporten?

Wanneer kun je het best gaan sporten? In de ochtend als je pas wakker bent met een lege maag? Of is een training in de avond de beste optie? Wel, beiden hebben voor – en nadelen die we graag even samen met jullie van naderbij bekijken.

We gaan meteen met de deur in huis vallen: het beste moment om te trainen is niet in de ochtend of de avond maar iets daar tussenin: tussen 16 uur en 18 uur! Waarom? De eiwitsynthese en longcapaciteit zijn op dat moment optimaal. Verder zijn er aanwijzingen dat 's ochtends sporten vooral voordelig is voor mensen die (ook) gewicht willen verliezen, en dat de avond dan weer een beter dagdeel is om je spierkracht te trainen. Wat alleszins af te raden valt is heel laat sporten (na 22 uur) als je daardoor te laat in slaap valt en niet aan minstens zeven uur slaap komt, net als 's ochtends vroeg sporten na een te korte nacht.

Voordelen van 's ochtends sporten:

1. Je verbrandt meer calorieën

Als je goed hebt geslapen, dan is je lichaam uitgerust en nog niet belast door de normale inspanningen van de dag. Sporten geeft je een kickstart, een hormonale en metabole boost. Van die energie kun je de hele dag lang profiteren. Door die boost van je stofwisseling verbrand je overdag meer calorieën dan wanneer je na het sporten zou slapen. Als je sport voor je ontbijt – wat niet iedereen aankan of volhoudt! – dan sport je na een uur of tien vasten, heb je minder glycogeen (koolhydraten) beschikbaar en verbrand je meer vet tijdens het sporten. Hou de intensiteit op 60% van je maximale hartslag en neem een noodsnack mee.

2. Betere nachtrust

Het verstoort je nachtrust niet. Het verlaagt je bloeddruk overdag en 's nachts. Het klopt met je dag-nachtritme: daglicht vertelt je lichaam dat het tijd is om actief te zijn. Duisternis doet het tegenovergestelde. 's Ochtends zit er minder ozon in de lucht op warme dagen. Mensen die 's ochtends sporten, maken volgens een studie gemiddeld gezondere keuzes overdag op het gebied van voeding en beweging. Je kunt 's avonds ongestoord warm eten.

Voordelen van in de avond sporten:

1. Je sport langer en intensiever

Je bent al gedeeltelijk opgewarmd, waardoor je warming-up niet zo uitgebreid als 's ochtends hoeft te zijn. Je lichaam is al gevoed door de maaltijden overdag. Je hoeft niet te kiezen tussen sporten kort na het ontbijt of sporten op je nuchtere maag. Volgens een studie sporten avondsporters gemiddeld langer en intensiever dan ochtendsporters.

2. Negatieve stress wegsporten

Als er nog genoeg tijd is (enkele uren) tussen je sportsessie en het slapengaan, dan verstoort 's avonds sporten je nachtrust niet en kan het juist voor een diepere slaap zorgen. Je hebt een relaxte ochtend en meer tijd om je toilet te maken en rustig te ontbijten. Je kunt de negatieve stress van de dag wegsporten. Sporten is een gezondere manier om je geest te luchten dan bingewatchen of alcohol drinken.

3. Het is gewoon gemakkelijker

De ochtend is een haastmoment voor mensen met kinderen of een tijdrovende verplaatsing naar het werk. 's Avonds speelt dat doorgaans minder. Het is voor de meeste mensen gemakkelijker om 's avonds samen met anderen te sporten dan 's ochtends.



Click me



BELGIAN OPEN HANMADANG IN TURNHOUT (18/04)

De Open Hanmadang op 18 april in Turnhout komt er na de Belgian Open snel aan en dat vinden wij enorm plezant! Hanmadang staat immers voor feest. Voor festival. Voor goede sfeer! Een plek waar alle mensen met een hart voor taekwondo elkaar kunnen ontmoeten en een leuke dag beleven.

U vraagt zich misschien meteen weer af? Wat houdt een Hanmadangtormooi nu eigenlijk in? Wel heel simpel: zowat alles uit het taekwondo op kyorugi na! Poomsae natuurlijk, individueel, paar of in ploeg, krachtbreektesten, allround-breektesten, zelfverdediging, recordingcontests (plankjes zo hoog, zo ver en zo veel mogelijk breken) en teamcompetities. Kortom, spektakel troef! Het mooie is: iedereen, van beginner tot gevorderde, is welkom en kan tegen een zacht prijsje meedoen aan de competitie.

Terug naar de roots van taekwondo

Tot daar de sportieve feiten. Maar hoe is dat nu eigenlijk begonnen, die Hanmadang? Wel omdat het olympische taekwondo alle aandacht opzoog, kwam er een beweging op gang die graag de aandacht wou terugbrengen naar de roots van taekwondo. De krijgskunst, die taekwondo is! Zo zag Hanmadang het levenslicht.



Inschrijven maar!

Dus beste taekwondoin? Heb jij zin om je eens uit te leven en te tonen wat je in je mars hebt in poomsae, breektest of een andere toffe discipline? Dan ben je meer dan welkom in Turnhout. Pak je clubvrienden, broer, zus, ouders, het maakt niet uit wie, gerust mee naar onze Belgian Open Hanmandang in Turnhout? Remember: deelnemen is hier echt belangrijker dan winnen! Inschrijven kan via deze [link](#). Niet twijfelen! Gewoon doen!

Heerlijk genieten van demoteam World Taekwondo op Italy's Got Talent

Het demoteam van World Taekwondo aan het werk zien! Dat is genieten van de eerste tot de laatste seconde. In 2019 maakten ze tot ieders verrassing hun opwachting op de show van Italy's Got Talent. Het laat zich raden dat de Golden Buzzer werd ingedrukt. Kijk en geniet nog even mee van de ambassadeurs van het taekwondo!





STAGE GROOTMEESTER KANG IK-PIL

Binnenkort nieuwe stage Kang Ik-Pil

Op 22 en 23 februari vindt er weer een nieuwe zeer interessante stage plaats met Gm Kang Ik-Pil. Omdat de laatste stage zo interessant was, pikken we nog even de leukste fragmenten uit een interview van een vorige Contact over de laatste stage van de Grootmeester. Zo kan u een beter beeld vormen wat u er voor de kiezen krijgt. Heeft u interesse gekregen? Dan kan u zich inschrijven via deze [link](#).

OVER DE STAGE...

"Net zoals vorig jaar werd op zaterdag alles gegeven door GM Kang en op zondag werd er opgesplitst. GM Kang ging vervolgens verder met het afwerken van de poomsaes en meester Kambiz ging verder met de kupgraden. Dat maakt dat het een seminarie was waar zowel kup- als dangraden zich twee dagen sterk konden bijscholen."

OVER HET NIVEAU...

"GM Kang heeft meer tijd gependeed in het vlot bewegen en het leren ontspannen in je beweging. Hij heeft de nadruk gelegd op hoe belangrijk ademhalen is tijdens het lopen van de basisvormen. Waar hij vorig jaar meer tijd heeft gestoken in de basisstanden heeft hij nu meer nadruk gelegd op de speciale manier van ademhalen namelijk kort en krachtig met maar lichtjes door de neus, met de focus gericht om de adem inwaarts te sturen naar je core om dan vervolgens meteen weer kort in te ademen waardoor je je lichaam ontspant en klaarmaakt voor de volgende beweging. Dit alles dan timen met het opwapenen en verplaatsen in je beweging vind ik persoonlijk enorm moeilijk om correct uit te voeren. De volgorde van een stijlvorm aanleren is het gemakkelijkste, het mooi in balans uitvoeren met de juiste kracht en snelheid op een vlotte, mooie en ontspannen manier is het moeilijkst."

OVER WAAROM JE MOET KOMEN...

"GM Kang draagt zijn kennis over en laat je inzien hoe de beste manier van bewegen is maar belangrijk is dat je na zo'n stage vooral blijft oefenen wat men heeft geleerd. Het vergt tijd en inspanning om deze bewegingen goed uit te voeren. Zoals in de woorden van Grootmeester Kang Ikpil uitgedrukt: Every day practice and when you breathing, you relaxing."



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

