

# Cover

## TAEKWONDO CONTACT ONLINE WINTER 2019

**Axelle Bonnez haalt halve finales op WK Poomsae voor junioren**

**Vlaams-Brabantse maakt sterke indruk op wk in het verre oosten**

**Bjarne Viskens verovert Europese titel**

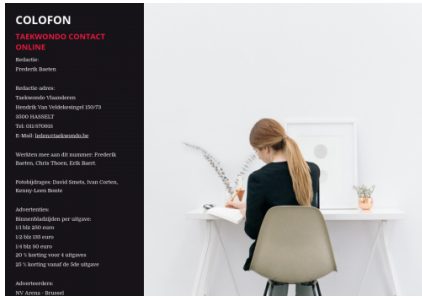
**"Dit had ik helemaal niet verwacht"**

**Vlaamse Taekwondo Bond heet nu Taekwondo Vlaanderen met nieuw logo**

**Zeg niet meer VTB maar TKD Vlaanderen**

**Chris Thoen en Erik Baert behalen achtste dandiploma in Korea**

**"Als de gezondheid het toelaat, ga ik voor negende dan"**



# Colofon

## COLOFON

### TAEKWONDO CONTACT ONLINE

Redactie:

Frederik Baeten

Redactie-adres:

Taekwondo Vlaanderen

Hendrik Van Veldekesingel 150/73

3500 HASSELT

Tel: 011/870918

E-Mail: [leden@taekwondo.be](mailto:leden@taekwondo.be)

Werkten mee aan dit nummer: Frederik Baeten, Chris Thoen, Erik Baert.

Fotobijdrages: David Smets, Ivan Corten, 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:

NV Arena - Brussel

Secretariaat:

Taekwondo Vlaanderen

H. Van Veldekesingel 150/73

3500 HASSELT

Tel: 011870918

Tel: 011870919

Fax: 011870917

[leden@taekwondo.be](mailto:leden@taekwondo.be),

[www.taekwondo.be](http://www.taekwondo.be)

[www.facebook.com/taekwondovlaanderen](https://www.facebook.com/taekwondovlaanderen)

[www.twitter.com/tkdvlaanderen](https://www.twitter.com/tkdvlaanderen)

Deadline:

Het volgende magazine verschijnt in de lente van 2019. Uw verhaal in de Contact Online? Graag! Teksten binnen voor einde maart 2019.

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.

## INTRO DOOR GROOTMEESTER ERIK BAERT

Ik wil dit woord graag openen met een welgemeende merci voor de vele gelukwensen en felicitaties die ik mogen ontvangen heb voor het behalen van mijn achtste dandiploma in 2018.

Met wat een zalig gevoel kunnen we het nieuwe jaar instappen? We hebben van World Taekwondo voor onze Belgian Open een G2 status toegekend gekregen. Geloof mij, die erkenning krijg je niet zomaar van World Taekwondo. Deze mooie erkenning valt samen met het feit dat dit de 40ste editie van ons toernooi is. Fantastisch, toch? Een G2 in een pre-olympisch jaar. Je mag er vanuit gaan dat verschillende wereldtoppers onze wedstrijd gaan aankruisen om kostbare punten te pakken met het oog op een plaats op de Spelen van Tokio 2020! Om de G2 Belgian Open zo vlot mogelijk te laten verlopen, hebben we nu meer dan ooit de steun van onze vrijwilligers nodig. Dus steek je licht eens op bij Anja Walravens van Taekwondo Vlaanderen en maak deel uit van het grootste taekwondo-event van de lage landen in 2019. Je ontvangt een mooie beloning voor je medewerking. Inschrijven kan via [deze link](#).



# Column

## INTRO DOOR GROOTMEESTER ERIK BAERT

Ik wil dit woord graag openen met een welgemeende merci voor de vele gelukwensen en felicitaties die ik mogen ontvangen heb voor het behalen van mijn achtste dandiploma in 2018.

Met wat een zalig gevoel kunnen we het nieuwe jaar instappen? We hebben van World Taekwondo voor onze Belgian Open een G2-status toegekend gekregen. Geloof mij, die erkenning krijg je niet zomaar van World Taekwondo. Deze mooie erkenning valt samen met het feit dat dit de 40ste editie van ons toernooi is. Fantastisch, toch? Een G2 in een pre-olympisch jaar. Je mag er vanuit gaan dat verschillende wereldtoppers onze wedstrijd gaan aankruisen om kostbare punten te pakken met het oog op een plaats op de Spelen van Tokio 2020! Om de G2 Belgian Open zo vlot mogelijk te laten verlopen, hebben we nu meer dan ooit de steun van onze vrijwilligers nodig. Dus steek je licht eens op bij Anja Walravens van Taekwondo Vlaanderen en maak deel uit van het grootste taekwondo-event van de lage landen in 2019. Je ontvangt een mooie beloning voor je medewerking. Inschrijven kan via [deze link](#).

"Belgisch taekwondo staat er"

De G2 Belgian Open komt er snel aan, maar neem nu rustig uw laptop, smartphone of tablet bij de hand om eens door dit digitale magazine te bladeren. Ik las met trots het verslagje over het WK van Axelle, die de eer van het Belgische poomsae zeer goed verdedigde op het wk voor junioren met een plek in de halve finales. Maar ook Laura Roebben en vooral Bjarne Viskens lieten op het internationale toneel zien, dat België nog altijd meetelt in het internationale taekwondo met hun topprestaties. Goed bezig en ga verder op de ingeslagen weg!

Tot binnenkort!

Erik Baert

Voorzitter Taekwondo Vlaanderen



# Bjarne Viskens verovert Europese titel in Spanje

## Keuze voor kwaliteit

## Bjarne Viskens verovert Europese titel in Spanje

“Tactiek heeft schitterend uitgepakt”

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

Bjarne Viskens (14) heeft in november op het Europees kampioenschap voor kadetten in Marina D'Or in Spanje goud veroverd in de klasse -41 kilo. Viskens veroverde de Europese titel na winst tegen Rusland in de finale.

### **Duidelijk baas**

Ze waren met zes, de Belgische atleten op het EK kadetten in Spanje. En waar de meeste medaillekansen werden toegedicht aan de jongedames Céline Jans, Alicia Juarez-Banos, Hanne Waerzeggers en Tasha Viskens was het met Bjarne Viskens zowaar één van de twee mannelijke deelnemers (Maarten Lemmens was de andere), die ging lopen met een prijs. En niet zomaar een prijs dus. Viskens sleepte de Europese titel in de wacht bij de kadetten in de klasse -41. Daarvoor moest hij een Spanjaard, Wit-Rus, Serviër en tenslotte een Rus verslaan. Viskens deed het bijna met de vingers in de neus. Tegen de Spanjaard moest hij nog een achterstand goedmaken, maar in de andere partijen was Viskens telkens duidelijk baas.

### **"Zoveel vertrouwen voor start finale"**

"Nooit gedacht dat ik goud zou pakken op het EK", zei Viskens bij zijn thuiskomst in Diest. "Dat was misschien ook een groot voordeel om mee te beginnen. Ik had geen druk dus ik had mijn zenuwen vrij goed onder controle. In die eerste kamp kon je nog zeggen dat de start een beetje aarzelend was, maar daarna ging het enorm vlot. Tegen die Serviër in de halve finale had ik na de eerste ronde al een voorsprong van 20 punten. Ik had zoveel vertrouwen voor de start van de finale dat ik daar ook niets heb weggegeven. Vlot naar goud. Ik had het nooit durven dromen."

### **Toekomst**

De toekomst lacht de 14-jarige taekwondoïnst uit Diest toe. Na enkele korte intermezzo's naar het voetbal en het breakdance, is het nu al taekwondo wat de klok slaat. "Bjarne koppelt talent aan doorzettingsvermogen," aldus coach Jelle Vicca. "Hij is een competitiebeest en is met zijn lenigheid, doorzicht, techniek en slimheid al een rijpe taekwondoïnst. Bovendien is hij nog erg jong", besluit Vicca. Conclusie: we gaan in de toekomst nog veel horen van de jongeman uit Diest.



# Erik Baert en Chris Thoen behalen 8ste dandiploma

## Erik Baert en Chris Thoen behalen achtste dan in Zuid-Korea

België is sinds kort weer twee trotse bezitters van een achtste dangraad rijker! TKD Vlaanderen president Erik Baert en commissielid Chris Thoen behaalden in 2018 hun achtste dan en mogen sindsdien dus officieel Grootmeester in het taekwondo genoemd worden. Wij babbelden met Chris Thoen over zijn belevenissen in Zuid-Korea.

### "Loodzware stage bij Kang Ik-Pil"

"Einde juli zijn we naar Zuid-Korea geweest voor ons examen af te leggen", blikt Chris Thoen terug. "Ikzelf, Erik en nog drie leden van zijn club. Op dat moment hadden we al een groot deel van het werk achter de rug. Het theoriegedeelte van het examen bestond immers uit het uitgebreid uitwerken van een topic uit het taekwondo. Na onze aankomst in Korea zijn we eerst naar Kang Ik-Pil getrokken voor een stage. Leerrijk en nuttig maar o zo zwaar. Erik en ik waren de dag er na behoorlijk tot zeer stijf (lacht).

### Examen

"Het examen bestond uit verschillende luiken. Ten eerste was er dus dat topic dat we moesten uitwerken en kort voor het praktijkexamen hebben we een halve dag stage gelopen met Grootmeester Byoung Ho Lee. Tijdens de praktijktest moesten we twee poomsaes lopen samen met nog twee andere personen. Tenslotte was er nog een interview in groep met de toenmalige voorzitter van Kukkiwon." Chris Thoen en Erik Baert mogen voortaan door het leven gaan als Grootmeester. Een enorme eer voor elke taekwondoïen. Maar voor Chris Thoen hoeft het daar nog niet te eindigen. Chris: "Ik wil graag voor een negende dan gaan, maar dat zal pas binnen tien jaar gaan. Dat zijn de regels. En ook: ik ben dan 70 jaar! We zullen zien hoe mijn fysieke toestand dan is", besluit Chris.



## Axelle Bonnez haalde halve finale op WK Poomsae

### AXELLE BONNEZ HAALT HALVE FINALE OP WK IN TAIWAN

#### "Tevreden over mijn prestatie"

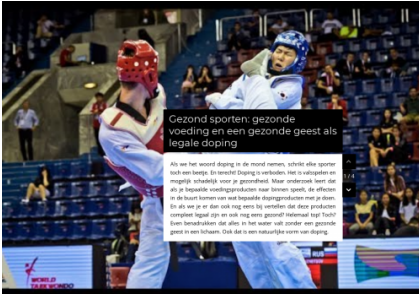
Axelle Bonnez (17) heeft op het wereldkampioenschap Poomsae voor junioren in Taipei de halve finale gehaald. De jongedame uit Diest vertrok goed geluimd en zonder druk naar het WK en loste de verwachtingen helemaal in met een plek in de halve finale. Axelle: "Ik heb op mijn best gelopen en ben tevreden met mijn prestatie."

Het wereldkampioenschap poomsae in Taiwan vormde eind 2018 het toneel van de sterkste poomsae-competitie van het jaar. Met Axelle Bonnez nam er slechts één Belg(ische) deel aan de competitie in het Aziatische land. En Axelle verdedigde de Belgische eer met brio. Ze kwalificeerde zich vlot voor de halve finale met een score van 7.04. Op dat moment was de missie van Axelle al zo goed als geslaagd. De ambitie was immers een mooie ereplaats en die had ze op dat moment reeds binnen.

#### Traktatie

Axelle kwam uit in de categorie junioren dames (15-17 jaar) waarin 40 atletes deelnamen. Axelle: "Van die 40 meisjes was ik één van de 20 die doorgingen naar de halve finales. Acht gingen er door naar de finale en daar was ik dus niet meer bij. Ik ben tevreden met wat ik gelopen heb en met het eindresultaat! Ik wist op voorhand dat een medaille wat te hoog gegrepen was", merkt een nuchtere Axelle op. Moe maar voldaan konden Axelle en haar team daarna nog even genieten van wat sightseeing in het mooie Taiwan. Bij thuiskomst werd ze door haar teammates nog getraakteerd op een heerlijke traktatie. Kortom, een fantastische ervaring voor Axelle en eentje die proeft naar meer!





## Gezond sporten: gezonde voeding en een gezonde geest als legale doping

### Gezond sporten: gezonde voeding en een gezonde geest als legale doping

Als we het woord doping in de mond nemen, schrikt elke sporter toch een beetje. En terecht! Doping is verboden. Het is valsspelen en mogelijk schadelijk voor je gezondheid. Maar onderzoek leert dat als je bepaalde voedingsproducten naar binnen speelt, de effecten in de buurt komen van wat bepaalde dopingproducten met je doen. En als we je er dan ook nog eens bij vertellen dat deze producten compleet legaal zijn en ook nog eens gezond? Helemaal top! Toch? Even benadrukken dat alles in het water valt zonder een gezonde geest in een lichaam. Ook dat is een natuurlijke vorm van doping.

### Versterk je motor met...kippenlever

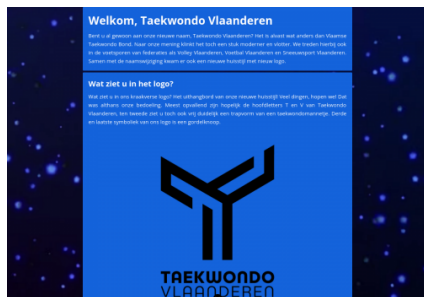
Kent u Lance Armstrong nog? De veelvoudige winnaar van Tour de France injecteerde zichzelf met EPO zodat hij meer rode bloedcellen in zijn lichaam kreeg. Hierdoor nam zijn zuurstof en koolstofdioxineproducerende vermogen van zijn bloed toe. In mensentaal: zijn motor functioneerde beter wat voor een wielrenner van goudwaarde is. Wel, als u kippenlever eet, krijgt u op een natuurlijke manier erythrocyten (EPO dus) binnen. Al 100 gram kippenlever, levert je 281 procent van de vitamine B12 op. Deze vitamine bouwt de bloedcellen op.

### Op zoek naar een kalme geest?

Een gezonde geest is de basis van een gezond lichaam. Dat is de beste natuurlijke doping die er bestaat. Zit je toch met iets in je maag, figuurlijk dan, en heb je twijfels, dan kan je bij Taekwondo Vlaanderen terecht op een [meldpunt](#) om een probleem aan te pakken. Aarzel niet om hier gebruik van te maken. Maar ook via voeding, kan je die gezonde geest een duw in de rug geven. Een bord sojabonen naar binnen spelen is alvast een stap in de goede richting. De bestanddelen hebben de capaciteit om ons rustig te houden en stimuleren een vaste hand! Sojabonen hebben immers hetzelfde effect als betaxolol omdat ze je hoofd koel houden en daardoor je hartslag lichtjes gaan verlagen.

### Krachtpatsers opgelet!

Krachtpatsers opgelet! Wist je dat quinoa de stof ecdysterone bevat? En dat die stof effectiever is dan anabole steroïde. Yep, dat wat de kleerkasten al la Schwarzenegger en Van Damme gebruiken om spieren te kweken. Geen fan van vlees en toch op zoek naar een krachtbron? Dan is haring jou ding. In haring zit ongelofelijk veel vitamine D. Eigenlijk is D zelfs geen vitamine, maar een steroïdehormoon dat essentieel is voor de aanmaak van spieropbouwend testosteron. Een simpele haring bevat 115 procent van de vitamine D, zodat je testosteronlevel meer dan ooit boven water blijft.



# Vlaamse Taekwondo Bond is nu Taekwondo Vlaanderen

## Welkom, Taekwondo Vlaanderen

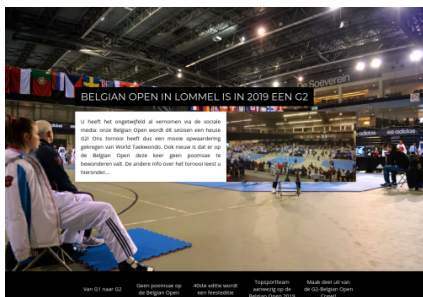
Bent u al gewoon aan onze nieuwe naam, Taekwondo Vlaanderen? Het is alvast wat anders dan Vlaamse Taekwondo Bond. Naar onze mening klinkt het toch een stuk moderner en vlotter. We treden hierbij ook in de voetsporen van federaties als Volley Vlaanderen, Voetbal Vlaanderen en Sneeuwsport Vlaanderen. Samen met de naamswijziging kwam er ook een nieuwe huisstijl met nieuw logo.

### Wat ziet u in het logo?

Wat ziet u in ons kraakverse logo? Het uithangbord van onze nieuwe huisstijl! Veel dingen, hopen we! Dat was althans onze bedoeling. Meest opvallend zijn hopelijk de hoofdletters T en V van Taekwondo Vlaanderen, ten tweede ziet u toch ook vrij duidelijk een trapvorm van een taekwondomannetje. Derde en laatste symboliek van ons logo is een gordelknoop.

### Nieuwe huisstijl

Het nieuwe logo van Taekwondo Vlaanderen is de meest opvallende wijziging. Daarnaast hebben we ons ook een compleet nieuwe huisstijl aangemeten. Zo krijgen, of is het reeds gebeurd, al onze sociale media kanalen, website, kupdiploma's en allerhande een make-over. Kortom, alles gaat er een beetje anders uitzien. Stilstaan is immers achteruit gaan!



## **G2 BELGIAN OPEN IN LOMMEL**

### **BELGIAN OPEN IN LOMMEL IS IN 2019 EEN G2**

**U heeft het ongetwijfeld al vernomen via de sociale media: onze Belgian Open wordt dit seizoen een heuse G2! Ons toernooi heeft dus een mooie opwaardering gekregen van World Taekwondo. Ook nieuw is dat er op de Belgian Open deze keer geen poomsae te bewonderen valt. De andere info over het toernooi leest u hieronder...**

### **Van G1 naar G2**

In december kregen we het heuglijke nieuws van World Taekwondo dat de 40ste editie van de Belgian Open Taekwondo (15-17 maart 2019) een G2-editie wordt. Mooi nieuws en ook nieuws dat we helemaal niet verwacht hadden. Naar verluidt waren de zeer vlotte teamregistratie en het feit dat we onze veertigste editie organiseren, bijkomende troeven om de G2 aan ons toe te wijzen

### **Geen poomsae op de Belgian Open**

In tegenstelling tot de voorbije jaren is er op de Belgian Open 2019 in Lommel geen poomsae te bewonderen. Later op het jaar zal er mogelijk wel een poomsae-toernooi georganiseerd worden door Taekwondo Vlaanderen.

### **40ste editie wordt een feesteditie**

De Belgian Open 2019 is de 40ste editie van de Belgian Open Taekwondo. Niet alleen wordt het een feesteditie door de heuglijke verjaardag maar ook omwille van de G2-editie. Concreet betekent dit dat er dubbele punten te verdienen zijn voor de wereldranking. En dit een jaar voor de Olympische Spelen in Tokio 2020. U mag er dus gif op innemen dat de Belgian Open 2019 met rood omcirkeld zal worden door de internationale atleten en dat ook veel grote namen present zullen zijn. Beste bewijs is dat tweevoudig olympisch kampioen Jade Jones zich al inschreef voor ons toernooi.

### **Topsportteam aanwezig op de Belgian Open 2019**

Wil u toppers als Jaouad Achab, Raheleh Asemani en Laura Roebben eens van dichtbij aan het werk zien? Dat kan! Het topsportteam tekent present op de Belgian Open en wil voor eigen volk een mooi figuur slaan. Jaouad Achab won vorig jaar in Lommel en was na zijn zege door het dolle heen met zijn gouden plak. "Ik had ervan gedroomd om voor eigen volk een gouden medaille te veroveren. Dat is gelukt en het voelde fantastisch."

### **Maak deel uit van de G2-Belgian Open Crew!!**

Zin om deel uit te maken van het grootste taekwondo-event van het jaar? Kom een handje toesteken op de Belgian Open en beleef drie topdagen met ons uitgebreide vrijwilligersteam! Ben je graag actief op de velden? Help je graag een handje in de opbouw of de afbraak? Doe je liever iets rond veiligheid? Of sta je graag in contact met mensen? We hebben voor ieder wat wils! Je krijgt van ons een leuk cadeau als dank. Meer info via coördinator Anja Walravens op 011/81.09.19. [Inschrijven kan via deze link](#).



# Advertentie Arena