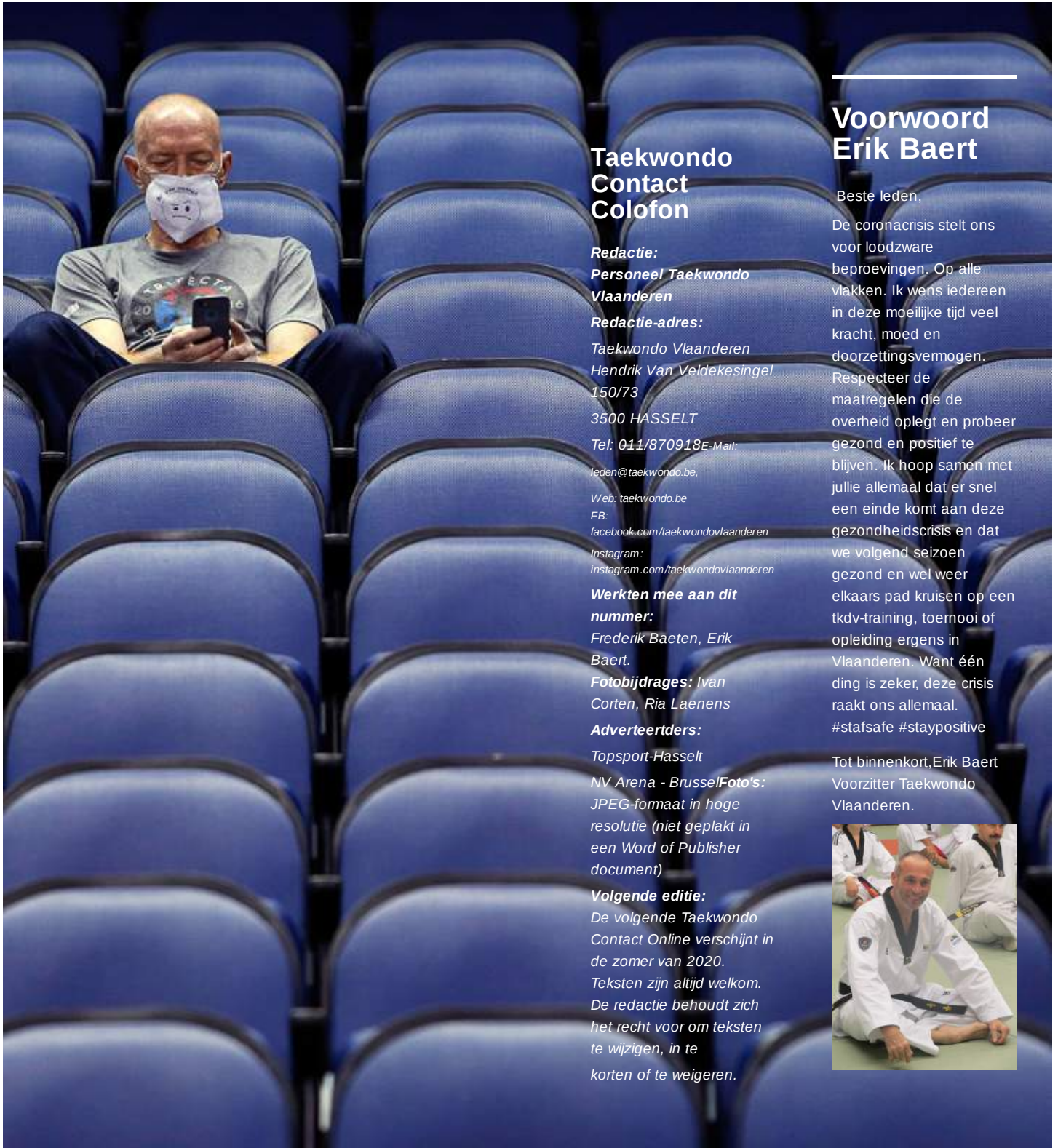




**TAEKWONDO
CONTACT ONLINE**

Lente 2020



Voorwoord Erik Baert

Beste leden,
De coronacrisis stelt ons voor loodzware beproevingen. Op alle vlakken. Ik wens iedereen in deze moeilijke tijd veel kracht, moed en doorzettingsvermogen. Respecteer de maatregelen die de overheid oplegt en probeer gezond en positief te blijven. Ik hoop samen met jullie allemaal dat er snel een einde komt aan deze gezondheidscrisis en dat we volgend seizoen gezond en wel weer elkaars pad kruisen op een tkdv-training, toernooi of opleiding ergens in Vlaanderen. Want één ding is zeker, deze crisis raakt ons allemaal.
#stafsafe #staypositive

Tot binnenkort, Erik Baert
Voorzitter Taekwondo Vlaanderen.



Taekwondo Contact Colofon

Redactie:

Personeel Taekwondo Vlaanderen

Redactie-adres:

Taekwondo Vlaanderen
Hendrik Van Veldekesingel
150/73

3500 HASSELT

Tel: 011/870918E-Mail:

leden@taekwondo.be,

Web: taekwondo.be

FB:

facebook.com/taekwondovlaanderen

Instagram:

instagram.com/taekwondovlaanderen

Werken mee aan dit nummer:

Frederik Baeten, Erik Baert.

Fotobijdrages: Ivan Corten, Ria Laenens

Adverteerders:

Topsport-Hasselt

NV Arena - BrusselFoto's:

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

Volgende editie:

De volgende Taekwondo Contact Online verschijnt in de zomer van 2020.

Teksten zijn altijd welkom.

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

korten of te weigeren.



Jaouad Achab

"Gezondheid van de mensen is wat echt telt"



Stage en goud voor Axelle Bonnez in Harrogate

[Lees meer](#)



Belang van Immuunsysteem tijdens coronatijden

[Lees meer](#)



Gezond sporten: blijf fit tijdens coronacrisis



Taekwondo strijdt mee tegen corona

[Lees meer](#)



[Lees meer](#)

Bekende taekwondoin: Katheryn Winnick uit Vikings



**BTF SCHENKT 3500
MONDMASKERS AAN SINT-
PIETER ZIEKENHUIS**

De Belgian Taekwondo Federation heeft einde maart 3500 medische mondmaskers geschonken aan het universitaire ziekenhuis Sint-Pieter in Brussel.

De mondmaskers waren gedoneerd aan de BTF door World Taekwondo als gevolg van hun partnership met de stad Wuxi in China. Omdat WT in februari de Chinese stad had gesteund met de donatie van duizenden ontsmettende handgels, deed Wuxi nu een inspanning terug met een grote schenking van medische mondmaskers aan WT, dat het op zijn beurt aan getroffen landen verdeelde. De BTF (dat de erkende federaties Taekwondo Vlaanderen, ABFT en TVDSG groepeerde) dankt WT en de stad Wuxi voor dit genereuze gebaar.



“We wilden deze maskers schenken aan de mensen die in de frontlinie staan in de strijd tegen corona”

“Oorspronkelijk waren de mondmaskers bedoeld voor de Belgische atleten. Maar omdat de maatregelen prima worden opgevolgd door onze taekwondoïns en ze trainen van thuis uit, hebben we besloten om de mondmaskers te schenken aan het verplegend personeel dat in de frontlinie strijdt tegen het coronavirus. Daarom hebben we na overleg besloten om de mondmaskers te schenken aan het UZ Sint-Pieter, dat een referentie-hospitaal is in de strijd tegen COVID-19”, aldus BTF-president Abdelhak Boubouh.



“De Belgische taekwondoïns volgen de maatregelen goed op en trainen van thuis uit”

POOMSAE

Kort voor de coronacrisis uitbrak trok Axelle Bonnez samen met haar coach en collega Gabriella Meyvis naar Harrogate in Engeland voor een stage bij Grootmeester Kang Ik-Pil en een Poomsae-toernooi in de regio. Wij belden met Axelle na de stage en het resultaat van dit gesprek vindt u terug in onderstaand interview.



Dag Axelle, na de stage van GM Kang Ik-Pil in Rumst, trok je ook naar de stage in Engeland?

Axelle: "Ik was enorm geïnspireerd door de waardevolle tips die ik van GM Kang had gekregen op de stage in Rumst in februari. Daarom besloot ik samen met mijn trainer ook deel te nemen aan de stage van de GM en organisator Ali Kambiz in Harrogate op vrijdag 6 en zaterdag 7 maart. Dat er de zondag na de stage ook een plaatselijke wedstrijd op de agenda stond, was een leuke extra reden om naar ginds af te zakken. Harrogate ligt vrij afgelegen in het noorden van Engeland. Het kostte ons wel enige moeite om er te geraken."

"Kracht komt uit buik volgens Kang"



Hoe was de stage ingedeeld?

"Op vrijdagavond stond er een stage voor masters, vanaf 4de dan, op het programma. We oefenden hoofdzakelijk de basics. Grootmeester Kang wees ons op het belang van de ki, de innerlijke kracht om snelheid en kracht te ontwikkelen in het uitvoeren van de technieken. Kracht komt niet uit de armen of uit de schouders maar uit de buik (ki of core). Ook het belang van de ademhaling voor het uitvoeren van vloeiende bewegingen, werd sterk benadrukt door Grootmeester Kang. Het tweedaagse poomsaeseminarie werd beëindigd met een namiddagsessie enkel voor zwarte gordels waarbij de technieken uit de hogere poomae verklaard en geoefend werden. Net zoals in België kreeg ik weer veel tips om mee aan de slag te gaan. Behoorlijk veel. Ik heb alles netjes opgeschreven zodat ik er ook nog later mee aan de slag kan gaan."

"No smart, more practise"



Naar verluidt kreeg de Belgische delegatie heel wat aandacht?

"Het was een hele eer om net zoals in België zo vaak te worden aangeduid om de oefeningen voor te doen, ook al kreeg ik regelmatig de opmerking dat het nog niet goed was of om het met de woorden van de grootmeester te zeggen: "no smart, more practice!".

We spraken zelfs persoonlijk met de burgemeester van Harrogate. Een demonstratie door mezelf van poomsae Sipjin voor de officiële genodigden maakte deel uit van de beleving. Dave, de vader van Gabriella Meyvis en bestuurslid van Taekwondo Vlaanderen, werd gevraagd om mee de getuigschriften uit te reiken."

Gouden Axelle in Engeland



Na de stage vond er nog een wedstrijd plaats waarin jij en Gabriella Meyvis een medaille veroverden. Van een mooie afsluiter gesproken?

"De Harrogate Cup is een internationaal tornooi met 415 deelnemers uit Engeland, Schotland, Noord-Ierland, Wales en twee deelnemers uit België. Wij dus. Gabriella behaalde bij de gekleurde banden een mooie tweede plaats in een categorie met zeven deelnemers en ikzelf wist al mijn negen tegenstanders te verslaan. Een mooi einde van een leerrijke driedaagse in Engeland."

Slotvraag: hoe vul jij je dagen tijdens de coronacrisis?

Zoals iedereen nu moet doen: er thuis het beste van maken! Mijn coach stuurt mijn trainingen door en die werk ik thuis af. Per dag ben ik nu zo'n twee à drie uurtjes bezig met Poomsaetraining. Ik ga ook bijna dagelijks joggen. Voorts zijn er natuurlijk ook nog mijn studies. Ik zit momenteel in het eerste jaar voedings- en dieetleer op de UCLL. We kunnen tegenwoordig gelukkig veel online doen. Dus met trainen en studeren zijn mijn dagen gelukkig goed gevuld."

JAOUAD ACHAB PAS VOLGEND JAAR IN ACTIE OP DE SPELEN

"Gezondheid van iedereen is belangrijkste"



De Olympische Spelen van Tokio 2020 werden einde maart definitief uitgesteld naar de zomer van 2021. Geen Olympische Spelen dus voor Jaouad Achab in 2020 maar wel in 2021. Wij spraken met Jaouad over het uitstel van de Spelen en hoe hij zich in coronatijden fit houdt in Wilrijk. Onderaan deze pagina vindt u ook enkele tutorials terug van Jaouad.

Het had een fantastische sportzomer moeten worden met het Europees kampioenschap voetbal, de Tour de France en als summum natuurlijk de Olympische Spelen van Tokio 2020. Maar door de coronacrisis is er een dikke streep getrokken door alle sportevenementen komende zomer. Dus ook geen Olympische Spelen voor Jaouad Achab. Hij was voorlopig als enige Vlaamse topsporter gekwalificeerd voor de Spelen via de olympische ranking. Jaouad: "Natuurlijk vind ik het spijtig de Spelen niet kunnen doorgaan, maar de gezondheid van iedereen is belangrijker dan de Olympische Spelen. Daarom begrijp ik uiteraard volkomen dat ze deze beslissing genomen hebben. Wij focussen ons nu op Olympische Spelen in de zomer van 2021", vertelt Jaouad.

"Er thuis het beste van maken"

Geen Olympische Spelen binnenkort, maar dat betekent niet dat Jaouad thuis gaat stilzitten. Achab: "Net zoals bijna alle andere topsporters, ben ik genoodzaakt om in mijn eigen appartement de conditie te onderhouden. Onze coaches Davoud Etmnani en Alireza Nassrazedany sturen ons individuele trainingsprogramma's door die we zo goed mogelijk proberen op te volgen. Thuis binnen en in mijn tuin. Natuurlijk is deze situatie verre van ideaal, maar klagen heeft geen zin. We moeten hier allemaal samen door.

YouTube

Naar het voorbeeld van andere sporters, heeft ook Achab in de voorbije weken al YouTube-filmpjes van zijn impressionante techniek de wereld ingestuurd. Achab: "Op die manier probeer ik mijn steentje bij te dragen. Ik laat zien dat ik net als iedereen moet thuisblijven en toch actief en gericht bezig blijf." Onderstaand vindt u de tot begin april verschenen YouTube video's Jaouad terug. Have fun!







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

www.top-sport.be

Gevechtssportartikelen - fitnessapparatuur - sportvoeding



WT - RECOGNIZED





**GEEN UITGESTELDE BELGIAN OPEN
MAAR WEL NIEUWE EDITIE IN MAART
2021**



**ALLE TAEKWONDO VLAANDEREN
ACTIVITEITEN TOT 3 MEI ZIJN
GEANNULEERD**



**OOK GEEN BELGIAN OPEN
HANMADANG IN TURNHOUT IN APRIL**

Door de coronacrisis ligt het sportieve - en culturele leven in België grotendeels stil. "Alle sportieve en culturele evenementen zijn verboden tot 19 april met een optie tot uitbreiding tot 3 mei", klinkt het bij de overheid. De Belgian Open Taekwondo, editie 2020, was het eerste slachtoffer van de coronacrisis. Tot drie dagen voor het event, was er nog hoop om de 41ste editie van de Belgian Open te laten doorgaan. Maar omdat samenkomsten van meer dan 1000 op één plaats dan verboden werden, waren we door force majeure genoodzaakt tot annulatie. Al snel werd beslist om geen uitgestelde editie in het najaar te organiseren, maar om ons te concentreren om een nieuwe editie in 2021.

Ook de sportclubs en dus ook de vele taekwondoclubs moeten de deuren sluiten. Hierdoor kunnen de trainingen niet doorgaan en moesten we ook een kruis maken over de TKDV-activiteiten waaronder de eerste Belgian Open Hanmadang in Turnhout. Wanneer mogen we dan terug aan taekwondo gaan doen? Nu ook. Maar wel van thuis uit. Uw verzekering bij Taekwondo Vlaanderen blijft trouwens gewoon doorlopen. U mag ook alleen of met het gezin gaan fietsen en wandelen. De huidige maatregelen duren tot 19 april (met optie tot 3 mei) maar heel waarschijnlijk worden daarna niet meteen alle restricties opgeheven.

De ideale basis work-out voor thuis tijdens de coronacrisis

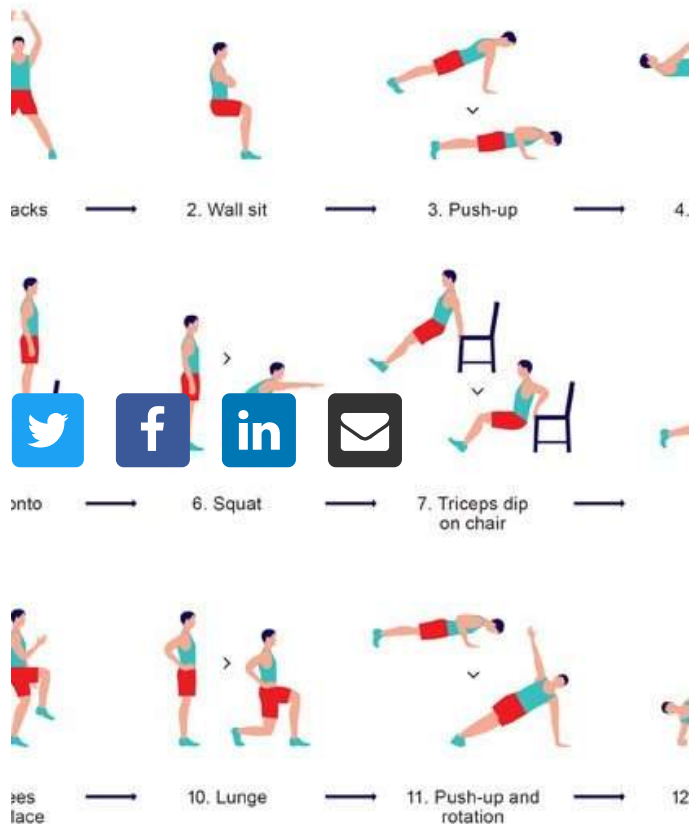


Op zoek naar een work-out voor thuis?

De sport- en taekwondoclubs zijn gesloten, maar je wilt toch in je eigen kot een beetje fit blijven? Wij hebben voor jullie de ideale basis work-out voor thuis gevonden die je zo licht of zwaar kan maken als je wilt. De volgende oefensessie duurt zeven minuten, 35 seconden per oefening, en is effectief voor je vetverbranding, uithoudingsvermogen en spieropbouw. Nog veel energie over? Dan kan je hem herhalen of online verder zoeken naar meer uitgebreide oefeningen. Veel plezier!

Volgens wetenschappelijk onderzoek kan deze korte work-out hetzelfde positieve effect voor je lichaam hebben als een uur matig bewegen. Het is heel simpel. Je doet in totaal twaalf oefeningen in zeven minuten. 35 seconden per oefening dus. Het enige wat je nodig hebt is een stoel, een muur en een timer (bijvoorbeeld op je telefoon).

Bij de 7 minute work-out is het belangrijk dat je de oefeningen goed uitvoert. Normaal moet dat lukken. Iedereen kent de sit-ups, pompen, squats die worden uitgevoerd. Als je de eerste keer de reeks doet, helpt het om de oefeningen voor een spiegel te doen, zodat je ziet of je houding goed is. Ok? Let's go dan...





KATHERYN WINNICK

De heldin uit Vikings is een taekwondoin



Kent u de Canadees-Oekraïense actrice Katheryn Winnick? Kent u Lagertha uit de razend populaire serie Vikings? Aha. Nu gaan er wellicht meer belletjes rinkelen. Populair bij de mannelijke helft van de wereldbevolking vanwege haar looks en razend populair bij de dames omdat haar personage mentaal en fysiek zo sterk is in de Vikingwereld. Ze won ooit zilver op de Canadese kampioenschappen en is de trotse bezitter van een derde dan. Speciaal voor u een portret van Katheryn Winnick.

Katerena Anna Vinitzka (42) zag het levenslicht in Canada. Ze was een kind van Oekraïense ouders die in Canada op zoek gingen naar een beter leven. Katheryn heeft één zus en twee broers. Op haar zevende ontdekte ze taekwondo en zes jaar later kreeg ze haar eerste zwarte band. Katheryn was ook een opdongertje. Op haar veertiende werd ze naar huis gestuurd op een zomerkamp wegens slecht gedrag. Later vertelde ze daarover in interviews. "Ik groeide op tussen de jongens en was in mijn kinderjaren een tomboy (een echte jongen). Ik stond mijn mannetje tussen al de jongens en had een kort lontje en een grote mond."

Leren in Zuid-Korea

Al vrij jong in haar tienerjaren wist Kath dat een saai leventje rond de kerkotoren niks voor haar was. Acteren, dat wilde ze doen. Daarvoor verliet ze het groene Canada voor een acteeschool in New York. Maar ook taekwondo bleef een rol spelen in haar leven.

Gefascineerd door taekwondo trok Kath in haar puberjaren naar een boeddhistisch klooster in de buurt van Seoul waar ze vooral studeerde en trainde. Dat verblijf in Seoul duurde echter niet lang. Toen ze haar eerste rolletjes kreeg aangeboden, trok ze opnieuw de grote plas over om te gaan acteren. Acteren, werken en taekwondo. Op haar 20ste waren het die drie bezigheden waarmee Kath haar dagen vulde. Ze had ondertussen ook een diploma van beveiligingsagente om de eindjes aan elkaar te knopen en opende ook haar eerste taekwondoclub.

Met de acteercarrière ging het elk jaar beter en beter. Geen hoofdrollen in oscarwinnende films maar ze bleef permanent aan het werk in Hollywood. Toen ze gecast werd als Lagertha in de serie Vikings gingen alle remmen los. De serie werd een kijkcijferhit in de hele wereld en maakte van Kath prompt een internationale superster. Haar taekwondoskills kwamen uiteraard van pas in de vele vechtsctenes, maar ook de manier waarop ze haar vrouwtje stond tussen de beenharde vrouwonvriendelijke vikings, maakte van haar één van de populairste personages uit de serie. Dat wist de slimme Kath maar al te goed en ze verzilverde haar populariteit met een zakendeal waarvan u en ik alleen maar kunnen dromen. In de laatste twee seizoenen van Vikings streek ze 400.000 dollar per aflevering op zak. Bijna niemand uit de cast van Vikings kreeg meer betaald.





Wat nu?

Vikings zit erop en anno 2020 verdient Kath haar brood - voor zover dat nog moet uiteraard - met vechtsportlessen voor het acteurs en actrices. Haar laatste project is Wu Assassins, nu te bekijken op Netflix. Tussen de acteeropdrachten runt ze ook meerdere bedrijven.

Een daarvan is de vodka 'Pure Wonderwinnick' en heeft ze een parfum op de markt 'With love from Katheryn'. Wat moet u nog weten van Kath? Ze houdt van muntthee, eet glutenvrij en ze blijft fervent aan taekwondo doen in haar vrije tijd. Trouwens, als u Vikings nog niet gezien heeft? Zeker doen. Nu heeft u de tijd.



HET IMMUUNSYSTEEM IN CORONATIJD

In coronatijden is het belangrijker dan ooit om ons immuunsysteem op peil te houden. Maar wat is dat nu juist, ons immuunsysteem? Hieronder leggen we je het even uit en onderstrepen waarom het op anno april 2020 eens zo belangrijk is!

Verdedigingslinie van je lichaam

Immuunsysteem. Wat is dat? Kort gezegd: de verdedigingslinie van je lichaam tegen virussen (waaronder dus het befaamde coronavirus), bacteriën en parasieten. De eerste verdediging van ons lichaam tegen indringers is hoesten, niezen en braken. Dit zijn natuurlijke reacties. Daarna komen de witte bloedcellen in actie. Meestal zijn al die vieze indringers dan verjaagd. Echter, als je immuunsysteem minder functioneert, dan kunnen ze ook door deze tweede verdedigingslijn breken en word je ziek. Vermijd in deze coronatijden dus zware trainingen. Die zijn een aanslag op het immuunsysteem. Train nu minder zwaar en je bent minder vatbaar voor infecties. Als je een dag goed gesport hebt, doe dan dan de dag erna een lichte training.





Koolhydraten boven

Koolhydraten zitten in bijna alles wat we eten. In brood, melk, groenten, aardappelen, rijst, deegwaren. Ze zijn als het ware de brandstof van het lichaam. Zonder koolhydraten in je lichaam, wordt de brandstof elders gezocht en worden de lichaamsvetten aangesproken. Dan ga je gewicht verliezen. Normaal geen probleem, maar in deze tijden best te vermijden. Inspanningen zonder koolhydraten zijn niet goed voor je immuunsysteem. Blijf ook voldoende water drinken tijdens een training.

Goed slapen en een sterk immuunsysteem gaan hand in hand. Ga een uurtje vroeger slapen of las een powermapje in tijdens de middag. Gezonde voeding is in deze periode nog belangrijker. Koester nog meer de vitaminen die in groenten en fruit zitten. Heb je toch een stevige verkoudheid of een griep laat dan het sporten voor een paar dagen. Gun je lichaam de nodige rust. Wil je er terug aan beginnen? Pak even die koortsthermometer en verzeker jezelf dat je geen koorts meer hebt. Pas twee dagen later, kan je weer gaan sporten.



Click me

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