



## Cover (copy)

### **Raheleh Asemani naar de Olympische Spelen**

**Raheleh boekt haar plaats voor RIO 2016 op Europees kwalificatie-event**

### **Topsporters knallen op G2-toernooien**

**Nicholas Corten maakt meteen indruk bij de -74**

### **Frederik Van Vlaenderen en Johan Ghesquiere in Korea**

**"Fantastisch wat we daar hebben meegemaakt"**

**Wat te eten in het heetst van de strijd?**

**Do's en dont's over voeding tijdens een wedstrijddag**



# Colofon (copy)

## COLOFON

### TAEKWONDO CONTACT ONLINE

Taekwondo Contact is een uitgave van de Vlaamse Taekwondo Bond vzw en verschijnt driemaandelijks op de website [www.taekwondo.be](http://www.taekwondo.be) en via de sociale media.

#### Redactie:

Frederik Baeten

#### Redactie-adres:

Vlaamse Taekwondo Bond vzw

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, x, y en z.

Fotobijdrages: David Smets.

#### 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:

Topsport-Hasselt

NV Arena - Brussel

Nihon Sports

Bondszetel vzw:

Vlaamse Taekwondo Bond vzw

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)

Deadline:

Het volgende magazine verschijnt op het einde van de lente. Gelieve uw artikels zo snel mogelijk door te sturen of te mailen.

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.





## Column (copy)

### VOORWOORD DOOR ERIK BAERT

#### TAEKWONDO ALS VAANDELDRAGER VAN DE BELGISCHE SPORT IN RIO

**Wat gaat de tijd toch snel? Het leek wel gisteren dat we met z'n allen rond de feesttafel zaten om het nieuwe jaar te vieren. Ondertussen zijn we meer dan drie maanden verder en mogen we met zekerheid zeggen dat drie Belgen in de zomer gaan meedoen aan het taekwondotornooi van de olympische spelen. Raheleh reken ik er ook bij. Het meisje heeft onder de vleugels van onze topsportwerking haar olympische droom kunnen waarmaken. Drie taekwondoïns! Dat is drie keer zoveel dan er ooit zijn geweest op de Spelen. Het is fantastisch nieuws voor onze sport en natuurlijk ook voor onze federatie. Ik las onlangs zelfs dat België op dit moment kans maakt op drie medailles. Twee daarvan komen uit het taekwondo. Taekwondo als vaandeldrager van de Belgische sport? Het is geen droom maar eerder realiteit.**

**Veel leesplezier en tot op de Belgian Open in Lommel!!**

**Voorzitter Vlaamse Taekwondo Bond vzw**

**Erik Baert**



# Raheleh Asemani pakt ticket voor de Olympische Spelen in RIO

## Keuze voor kwaliteit

## Raheleh Asemani pakt ticket voor RIO 2016 op Europese kwalificatiespelen

“Tactiek heeft schitterend uitgekapt”

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

Fan-tas-tisch! Dat was onze eerste reactie toen we vernamen dat Raheleh Asemani op het Europese kwalificatietornooi in Turkije een gouden medaille en bijhorend ticket voor de Olympische Spelen in de wacht sleepte. Maar Raheleh Asemani, wie is dat nu eigenlijk? Onderstaand een portret van onze kersverse olympiër.

### Iran

Raheleh Asemani zag 26 jaar geleden het levenslicht in Iran. Een land dat gek is van taekwondo. Meer dan 100.000 beoefenaars over het hele land. Een van hen was Raheleh Asemani. En niet zomaar iemand. "Als kind was ik al snel actief in het taekwondo. Het ging goed en ik veroverde vijftien titels in het taekwondo in Iran. Naast het taekwondo was mijn leven in Iran zeker niet slecht. Ik kwam thuis van de training naar een warm huis, mama waste mijn kleren en het eten stond klaar. En ik had een universitair diploma op zak."

### België

België kwam in 2012 voor het eerst ter sprake bij Raheleh. Ze wilde gedurende een maand een tante bezoeken in België en voegde wat later de daad bij het woord. Omdat ze er in Iran niet geslaagd was zich te kwalificeren voor Londen 2012, stond het taekwondo op een laag pitje. En toch, bij haar verblijf in België wilde ze de training weer oppikken bij een Vlaams team. Laurence Rase was diegene die Raheleh destijds aansprak. "Ze kon uiteraard geen woord Nederlands", herinnert Laurence zich." Ze vroeg of ze bij het topsportteam kon meetrainen en voor mij was dat geen probleem." Laurence en Karim zagen meteen dat Raheleh talent had en van trainen ging het snel naar wedstrijden. Zo nam ze ook deel aan de Dutch Open 2013 in Eindhoven. Een beslissing die haar leven zou veranderen.

### Kamp tegen Israël verandert alles

Raheleh voelt zich goed in België en het tijdelijke verblijf in België wordt verlengd. Ze neemt met de topsportploeg ook deel aan toernooien. In maart 2013 aan de Dutch Open. Daar komt ze in de finale uit tegen de Israëlische Gatterer. Een kamp die de sportbelangen overstijgt. Iran erkent Israël immers niet en Iraanse taekwondoka's mogen niet kampen tegen Israëliërs. Raheleh: "Maar omdat ik met de Belgische ploeg daar was, zag ik geen probleem." Dat was het voor Iran wel. Haar deelname ontketende een rel in haar thuisland. Raheleh kwam zelfs terecht op een zwarte lijst en stond voor een zware beslissing. "Als ik mijn taekwondodroom wilde voortzetten, moest dat buiten Iran gebeuren. Ik besliste om in België te blijven."

### Asielcentrum

Raheleh doet een asielaanvraag en belandt in een asielcentrum in Arendonk. "Het was niet makkelijk. Ik woonde er in een kleine kamer en zat elke dag urenlang in de bus om naar de training te gaan. En als we een toernooi hadden in het buitenland, mocht ik maar een bepaald aantal dagen wegblijven. Een nieuw asielcentrum in Antwerpen maakte de zaken al wat minder gecompliceerd." Raheleh werd erkend als politiek vluchteling maar haar Belgische nationaliteit is tot op heden nog niet in orde. Zelfs als die in orde raakt, waar het nu steeds meer naar uit ziet, blijft het afwachten als de IOC hierin volgt. Haar selectie voor de Olympische Spelen dwong ze immers af als atlete zonder land. "Hopelijk komt het in orde. Ik ben een Iraans meisje maar ondertussen woon ik al vier jaar in België en voel ik mij hier thuis. Dit is mijn land", aldus Raheleh. De keerzijde van de medaille is dat ze nu nog moeilijk terug kan naar Iran. "Om mijn ouders terug te zien heb ik met hen moeten afspreken in Turkije. Ik kan niet meer naar Iran. Ik word er anders bekeken nu. Stel je voor dat ze mij het land niet meer uitlaten?"

## Postbode

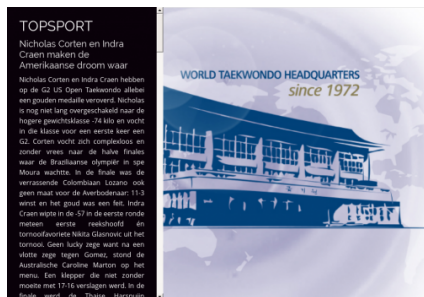
Sinds oktober 2015 werkt Raheleh als postbode. Ze kon immers niet rekenen op een topsportcontract omdat haar naturalisatie niet rond is. "Ik moest om 5 uur uit mijn bed en deed daarna mijn ronde. Thuiskomen, eten en trainen tot 21 uur. Het was behoorlijk zwaar." Om zich goed te kunnen voorbereiden op de Olympische Spelen heeft Raheleh zes maanden verlof zonder wedde gekregen en komt ze nu rond met een beurs van het IOC. "Nu kan ik meer trainen en ook de nodige rust nemen. Om geen mal figuur te slaan om de Spelen moest ik dit doen."

## Rio De Janeiro

De Spelen. Het woord is gevallen. Raheleh Asemani neemt er deel in de categorie -57 kilo. De categorie van Jade Jones, Eva Calvo Gomez en andere Hamada's. "Ik maak evenveel kans op een medaille als de rest van de deelnemers. Mijn wil om te winnen is heel groot. En ik wil die medaille het liefst voor België winnen", besluit Raheleh.







## Topsport (copy)

### TOPSPORT

#### Nicholas Corten en Indra Craen maken de Amerikaanse droom waar

Nicholas Corten en Indra Craen hebben op de G2 US Open Taekwondo allebei een gouden medaille veroverd. Nicholas is nog niet lang overgeschakeld naar de hogere gewichtsklasse -74 kilo en vocht in die klasse voor een eerste keer een G2. Corten vocht zich complexloos en zonder vrees naar de halve finales waar de Braziliaanse olympiër in spe Moura wachtte. In de finale was de verrassende Colombiaan Lozano ook geen maat voor de Averbodenaar: 11-3 winst en het goud was een feit. Indra Craen wipte in de -57 in de eerste ronde meteen eerste reekshoofd én toernooifavoriete Nikita Glasnovic uit het toernooi. Geen lucky zege want na een vlotte zege tegen Gomez, stond de Australische Caroline Marton op het menu. Een klepper die niet zonder moeite met 17-16 verslagen werd. In de finale werd de Thaise Harsnujin verslagen met 13-7.

#### Zware dobber voor jonkies in Turkije

#### Niemand valt in de prijzen op Turkse Open

De Turkse Open werd geen succes voor de Vlaamse topsportploeg. Bij de junioren werd Branko Hoebeke bij de laatste 32 gewipt door Güven met 5-12. Badr Achab, de broer van Jaouad, schopte het letterlijk en figuurlijk iets verder. Hij verloor in de kwartfinales met 9-11 van Eshkevari. Voor Martijn Willemsen werd het een kleine afknapper. Verlies in de eerste ronde met 8-10 tegen de Turk Asik en de uitschakeling was een feit. Nicholas Corten werd in de kwartfinales van de -74 kilo uitgeschakeld.

#### Raheleh pakt olympisch ticket op Europees kwalificatietornooi in Turkije

Raheleh Asemani won het olympische kwalificatietornooi in Istanbul bij de vedergewichten (-57). Het werd een toernooi vol emoties voor de Vlaamse topsportploeg. Waar veel vrees voor was, kwam ook uit. Raheleh en Indra Craen werden onderverdeeld in dezelfde tabelhelft en kwamen ook tegen elkaar uit. Raheleh won in de kwartfinales de confrontatie met haar ploegmaat. In de halve finales won Raheleh met 1-0 van de Noorse Marie Magnus. Genoeg voor een ticket voor de Spelen in Rio!! En als dat nog niet voldoende was won ze ook de finale: 7-4 winst tegen de Finse Mikkonen.

#### Boenk erop in het Midden-Oosten

In het vroege voorjaar staan traditioneel de grote toernooien in het Midden-Oosten op het programma. Net als de voorbije jaren was de oogst goed op de G2 van Fujairah. Jaouad Achab nam alle twijfels weg over zijn goede vorm in de aanloop naar de Spelen met een gouden plak bij de -63. Ook Sala Bensalah zette een knappe prestatie neer. In de olympische gewichtsklasse -58 pakte hij zomaar even de zilveren plak. Tenslotte was er ook nog Nicholas Corten die - na zijn gouden plak op de US Open - opnieuw in de prijzen met een bronzen plak. Een mooie sprong voorwaarts op de wereldranglijst zal de beloning zijn.

## **Topsporters aan de slag in Lommel op Belgian Open**

### **Raheleh en Jaouad in Lommel**

Wil u onze topsporters eens in België aan het werk zien op een topevent? Geen probleem, van 18 tot 20 maart vindt in de Soeverein in Lommel de Open Belgian Championship Taekwondo plaats. Onder de deelnemers onder andere ook onze toekomstige olympiërs Raheleh Asemani en Jaouad Achab. Tot dan!



# Olympische Spelen 2016 (copy)

## Olympische Spelen 2016 in Rio De Janeiro

### Na Achab en Ketbi nu ook Raheleh naar Rio

We moeten onszelf soms nog in de wang knippen. Drie Belgische atleten mogen deelnemen aan het olympische taekwondotornooi in Rio De Janeiro! Nadat Jaouad Achab en Si Mohamed Ketbi zich via de wereldranking konden kwalificeren na de G8 in Mexico, voegde ook Raheleh Asemari zich bij dit selecte groepje na winst op het Europese olympische kwalificatietornooi in Turkije. We voegen er wel aan toe dat Raheleh haar naturalisatiedossier op het moment van schrijven nog niet volledig in orde is. Niettemin, blijft het straf. Besef goed dat België in de hele geschiedenis van het olympische taekwondo enkel Laurence Rase aan Athene 2004 zag deelnemen.

## Enkel Amerika en Azië moeten plaatsen nog verdelen

### Slechts 17 deelnemers voor 8 plaatsen in Oceanië

De plaatsen voor Rio De Janeiro zijn bijna verdeeld. De zonetoernooien in Europa, Afrika (zie foto) en Oceanië zijn achter de rug. Straf is wel dat in het kwalificatietornooi in Oceanië amper 17 deelnemers waren ingeschreven voor 8 te verdelen plaatsen. Ongezien. Dan zal de strijd om een olympisch ticket op de Amerikaanse (10-11 maart) en de Aziatische kwalificatietoernooien (16-17 april) alleszins een pak heviger zijn. Op het moment van schrijven (einde februari) is er slechts één land dat met 5 atleten naar het taekwondotornooi op de Spelen mag gaan. En dat is natuurlijk het moederland van taekwondo: Korea! Groot-Brittannië, Mexico, Azerbeidzjan, Brazilië en Frankrijk volgen kort daarop met elk 4 deelnemers.

## **Achab en Ketbi gaan effectief naar Brazilië**

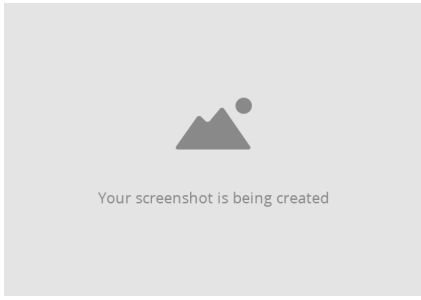
### **Geen twijfel meer over quotaplaatsen**

Bij de plaatsing van Jaouad Achab en Si Mohammed Ketbi voor de Olympische Spelen ging het nog om zogenaamde quotaplaatsen. Beide atleten haalden voor België dus een plek binnen in de gewichtsklassen -58 en -68 kilo, maar het was dus niet zeker dat zij mochten deelnemen. Dat is nu wel het feit. Het BOIC vroeg aan de Belgian Taekwondo Federation om duidelijkheid en vroeg om tegen eind januari een definitief selectievoorstel te doen. Die duidelijkheid is er nu. "Beide federaties hebben bevestigd en ondertkend dat als Achab en Ketbi fit zijn, zij ook mogen deelnemen aan de Spelen. Het BOIC gaat zich daar niet tegen verzetten omdat sportieve criteria de doorslag hebben gegeven", aldus Philippe Pr at van het BOIC.

## **Testevent in Carioca Arena...doorstaat de test**

### **RIO is klaar voor het taekwondo**

In het derde weekend van februari werd in de Carioca Arena 1 (zie de achtergrondfoto, nvdr) in het olympische park in Rio De Janeiro een taekwondowedstrijd gehouden als test voor de Olympische Spelen. En dat event kreeg een positieve evaluatie met zich mee. De faciliteiten voor de taekwondoka's, de locatie, de werking van de medewerkers en vrijwilligers, de technologie,... Alles werd aan een test onderworpen om het taekwondo-event tijdens de Spelen zo vlot mogelijk te laten verlopen. Op het testevent werd ook duidelijk dat de toeschouwers en miljoenen televisiekijkers niet in de kou zullen gelaten worden. Atleten worden ingeleid onder begeleiding van hun favoriete muziek en demonstratieteams van de WTF zullen tijdens de onderbrekingen het publiek onderhouden.



# Advertentie (copy)



# Nuttige tips over voeding tijdens een wedstrijd

## Taekwondo en voeding

Het is zover! Je hebt een belangrijke wedstrijd in het weekend en de zenuwen gieren door je keel. Het enige waaraan je denkt is die competitie. Kalm blijven en je lichaam verzorgen is de boodschap. Hieronder een aantal nuttige tips over eten en drinken tijdens wedstrijddagen.

## VOEDING NA DE WEGING

Om je lichaam in de periode tussen de weging en de competitie op optimaal niveau te krijgen, is het belangrijk om veel te drinken en de kooldydraten - die je verloren hebt tijdens het diëten – weer snel aan te vullen.

Drie à vier uur voor de wedstrijd, kan je de laatste maaltijd nemen. Geef je lichaam de tijd om alle voedingsstoffen en energie te absorberen.

Brood, granen, fruit, pasta en rijst zijn ideale bouwstenen naar de competitie toe.

Vlees en vis met een laag vetgehalte kunnen zeker.

Vermijd kruidig en pikant voedsel omdat ze je darmwerking flink kunnen verstoren.

Eet ook niet teveel. Het vertraagt de spijsvertering.

Drink zeer vaak en in kleine hoeveelheden kort voor de competitie. Sportdranken kunnen maar let op welke dranken je drinkt. Teveel suiker in je sportdrankje kan tot buikpijn lijden.

## VOEDING TIJDENS DE WEDSTRIJDEN

In lange en zware competitiedagen is het belangrijk om tussen de wedstrijd met kleine porties je koolhydraten goed aan te vullen.

Mueslirepen, bananen, dadels, rozijnen, gekonfijt fruit, zelfs potjes babyvoeding van fruit zijn geen slecht idee.

Drink isotone drank tijdens het sporten. Dat is een dorstlesser en een energieleverancier. Blijven drinken is essentieel want je wil absoluut vermijden dat je een dorstgevoel gaat krijgen. Het doet afbreuk aan de concentratie en coördinatie.

Voedsel in vaste of vloeibare vorm kan allebei. Als je nog nooit vloeibaar voedsel hebt gegeten, kan je het zeker een kans geven omdat het makkelijk afslikt en voor een lichte hydratatie zorgt.

## NA DE WEDSTRIJDEN

Vocht en voedingsstoffen die je verbruikt hebt moeten aangevuld worden. Om het vochtverlies aan te vullen, drink je anderhalf tot tweemaal zoveel als het vochtverlies. Concreet betekent dit dat je na een zware wedstrijddag toch makkelijk anderhalve liter water moet drinken.

Na afloop van de wedstrijd is het geen probleem om een hypertone drank – hoog suikergehalte – te drinken. Hier kan je voor of tijdens de wedstrijd buikpijn van krijgen, maar na de wedstrijd kan dit zonder risico.

Na een wedstrijddag kan je snel recupereren met een banaan of een ander stuk fruit.  
Suggesties voor de eerste maaltijd na een wedstrijddag zijn een bord pasta, een rijstgerecht, etc





# Van Vlaenderen en Ghesquiere volgen coachopleiding in Korea

## "Enorm veel opgestoken op korte tijd"

### Frederik Van Vlaenderen en Johan Ghesquiere volgen coachopleiding in Korea

Frederik Van Vlaenderen (Chin Do Jang Brugge) en Johan Ghesquiere (University of Leuven Taekwondo) hebben in Suwon in Korea een coachopleiding van de World Taekwondo Federation gevolgd. "Een zeer interessante en leerrijke ervaring. Ik heb er een pak dingen opgestoken die ik in de club wil gebruiken", aldus Frederik Van Vlaenderen van Chin Do Jang Brugge.

"Het begon allemaal met een vraag van Johan", vertelt Frederik over zijn avontuur in Korea. "Hij vroeg mij of ik zin en tijd had om met hem mee te gaan naar Korea om een coachopleiding van de WTF te volgen aan de universiteit van Suwon. Alles ter plekke was bekostigd voor ons. We moesten enkel het transport heen en terug betalen."

### Mooi voorstel. Een trip naar Korea voor drie weken is wel niet niks?

Van Vlaenderen: "Ik was in het verleden natuurlijk al een paar keer in Korea geweest, onder andere voor het WK, dus het was voor mij nu niet zo'n grote verrassing. Nu, mijn laatste bezoek dateerde wel al een tijdje geleden en ik moet zeggen dat er in die tijd veel veranderd is in Korea."

### Kan iedereen daar zomaar aan deelnemen?

Van Vlaenderen: "Nee. De goede contacten van Johan Ghesquiere met de universiteit en een aanbevelingsbrief van de VTB vulden de laatste puzzelstukjes in. De opleiding zelf vond plaats in de universiteit. We moesten de keuze maken tussen kyorugi en poomsae. Iets wat we een beetje betreurden want we hadden graag een week kyorugi gedaan en dan een week poomsae." De opleiding is naar verluidt niet van de poes. De 72 deelnemers uit 28 verschillende landen worden onderworpen aan een streng regime. Van Vlaenderen: "We kregen negen uur per dag les. De helft van de tijd kregen we theorie, de andere helft was praktisch. Discipline en regels zorgden ervoor dat alles heel strak verliep. Wie drie keer te laat kwam, kon zijn boeltje pakken en terug naar huis gaan. Zonder teruggave van de kosten."

### Conclusie: was het de tijd waard?

"Jawel. Ik heb er veel van opgestoken. Ook heel bruikbare dingen voor op training te gebruiken. Bovendien leer je er ook veel mensen kennen en die internationale contacten zijn altijd heel interessant", blikt Frederik met een goed gevoel terug. "Je denkt dat je heel veel van taekwondo afweet maar word je toch even met de voeten op de grond gezet. De nieuwe sparringstijl werd onder de loupe genomen. Het werd al snel duidelijk

dat er heel wat reglementswijzigingen in de pijplijn zitten. Men beseft dat er aan de reglementen zal moeten gesleuteld worden om de sport ook in de toekomst te laten groeien.”



## Kort nieuws (copy)

### KORT NIEUWS-KORT NIEUWS

**Klaar voor enkele korte nieuwsflitsen? De taekwondowereld reageert verdeeld op het feit dat Conan O'Brien een derde Dan taekwondo ontvangen heeft. Daeryon Aalst verdiende zijn trofee voor de Fair Play Award daarentegen wel voor de volle 100 procent. Wist u ook dat er binnenkort weer een Danexamen plaatsvindt? Last but not least blikken we ook even terug op het overlijden van een echte pionier van onze sport.**

### Conan O' Brian krijgt derde Dan taekwondo

Amerikaans televisiepresentator Conan O' Brien heeft naar aanleiding van zijn bezoek aan het Kukkiwon hoofdkwartier in Zui-Korea een derde Dan gekregen. Een geste die bijlange niet door iedereen in de taekwondowereld met de glimlach onthaald werd. De waarde van een Dangraad wordt er voor de critici met de grond gelijk gemaakt. Anderen beweren dan weer dat de uitstraling en media-aandacht zo'n grote meerwaarde geven voor het taekwondo dat het een terechte beslissing is.

### Daeryon Aalst wint Fair Play Award en krijgt Jaouad op bezoek

Steven Van Daele van Daeryon Aalst heeft op de Algemene Vergadering de Fair Play Award uit de handen van onze voorzitter Erik Baert in ontvangst mogen nemen. Ze kregen de award omdat ze in de club werken rond respect en verdraagzaamheid. Naast een mooie erkenning komt ook wereldkampioen Jaouad Achab een gelegenheidstraining geven op de club. In een reactie dankt Steven Caroline van Daeryon Aalst voor het uitwerken van het hele jeugdsportproject.

### Inschrijvingen voor Danexamen geopend

Men kan vanaf nu inschrijven via de website van de Vlaamse Taekwondo Bond voor het danexamen dat zal doorgaan op zondag 29 mei in Wommelgem. De deadline om in te schrijven is 29 maart 2016.

### Taekwondopionier Sun Jae Park is overleden

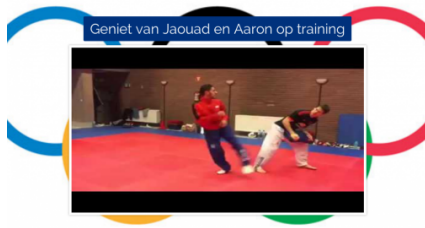
De internationale taekwondowereld is in rouw. Grootmeester Sun Jae Park is overleden. Hij was de pionier van taekwondo in Italië en Kroatië en was ook vice-president van de WTF.

Meester Park heeft een rijkgevulde loopbaan in de taekwondosport achter de rug. Hij introduceerde de sport in Italië en Kroatië, werd verkozen tot lid van de uitvoerende raad van de WTF, was voorzitter van de arbitragecommissie van de Spelen in Sydney.

Onder zijn voorzitterschap in Italië won het land ook drie Olympische medailles in twee edities van de Spelen: Carlo Molfetta won goud in Londen 2012, zilver en brons was er voor Mauro Sarmiento in Beijing 2008 en Londen 2012.

## **Crew members gezocht voor G1 Belgian Open in Lommel**

De G1 Belgian Open Taekwondo komt steeds dichterbij! Van 18-20 maart is het zover. Vrijdag beginnen we met de weging en zaterdag is het de beurt aan de senioren. Een unieke kans om dichtbij huis wereldtoppers als Joel Gonzalez Bonilla, Alexey Denisenko, Jaouad Achab en Raheleh Asemani aan het werk te zien. Zondag is het de beurt aan de kadetten en de junioren. Be there!!



# **Geniet van Jaouad en Aaron op training**

## **Geniet van Jaouad en Aaron op training**

Als twee wereldtoppers samen komen om te trainen krijg je dit...



# Advertentie Nihon Sports