



# Cover

## TAEKWONDO CONTACT ONLINE HERFST 2018

### **Axelle Bonnez is klaar voor WK Poomsae**

**"De vorm zit goed"**

### **Badr Achab en Raheleh Asemani schitteren op internationaal vlak**

**"Eerst teleurgesteld maar daarna ontzettend trots"**

### **Gezond sporten: alles wat je moet weten over sportdranken**

**Van AA Drink tot zwarte bessensap**

### **Zes leuke weetjes die je nog niet wist over Zuid-Korea**

**Koop je geliefde geen schoenen want dan gaat hij/zij lopen**



# Colofon

## COLOFON

### TAEKWONDO CONTACT ONLINE

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.

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:

Topsport-Hasselt

NV Arena - Brussel

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)

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

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

Deadline:

Het volgende magazine verschijnt in de winter van 2018. Uw verhaal in de Contact Online? Graag! Teksten binnen voor midden december 2018.

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 ERIK BAERT

### "Axelle, succes op het WK Poomsae in Taiwan"

Het nieuwe seizoen is weer van start is gegaan. Een seizoen 2018-2019 dat bol staat van de uitdagingen voor onze federatie, onze topsporters, onze sport maar niet in het minst voor het hart van onze federatie: jullie, onze leden!

We zijn eigenlijk nog maar pas bezig maar toch konden we al enkele mooie prestaties opmerken! Of wat gedacht van de zilveren medaille van Badr Achab op de Jeugd Olympische Spelen in Buenos Aires? Of de zilveren en bronzen medaille van Raheleh Asemani op de G4-tornooien van Taoyuan en Manchester? Proficiat, mensen! Jullie zetten België én onze top sportwerking opnieuw op de internationale wereldkaart! Ook in het Poomsae hebben we een atlete die op het hoogste niveau meedraait: Axelle Bonnez uit Diest! Ze trekt binnenkort naar het WK junioren in Taiwan. In dit magazine kan u een leuk interview met Axelle lezen over deze schitterende uitdaging. Ik wens haar bij deze veel succes! Wisten jullie trouwens dat we in november op de VTB-training een Koreaans kadettenteam mochten ontvangen? Ik was persoonlijk getuige van een bijzonder hartelijke ontmoeting met die mensen. Ook hierover kan u verderop in het magazine een verslag lezen.



# Column

## INTRO DOOR ERIK BAERT

### "Axelle, succes op het WK Poomsae in Taiwan"

Het nieuwe seizoen is weer van start is gegaan. Een seizoen 2018-2019 dat bol staat van de uitdagingen voor onze federatie, onze topsporters, onze sport maar niet in het minst voor het hart van onze federatie: jullie, onze leden!

We zijn eigenlijk nog maar pas bezig maar toch konden we al enkele mooie prestaties opmerken! Of wat gedacht van de zilveren medaille van Badr Achab op de Jeugd Olympische Spelen in Buenos Aires? Of de zilveren en bronzen medaille van Raheleh Asemani op de G4-tornooien van Taoyuan en Manchester? Proficiat, mensen! Jullie zetten België én onze top sportwerking opnieuw op de internationale wereldkaart! Ook in het Poomsae hebben we een atlete die op het hoogste niveau meedraait: Axelle Bonnez uit Diest! Ze trekt binnenkort naar het WK junioren in Taiwan. In dit magazine kan u een leuk interview met Axelle lezen over deze schitterende uitdaging. Ik wens haar bij deze veel succes! Wisten jullie trouwens dat we in november op de VTB-training een Koreaans kadettenteam mochten ontvangen? Ik was persoonlijk getuige van een bijzonder hartelijke ontmoeting met die mensen. Ook hierover kan u verderop in het magazine een verslag lezen.

Ook voor onze federatie staan er een aantal grote nieuwigheden in petto. Wat die juist zijn, ga ik nog even geheim houden. Ik zou zeggen: hou de sociale media en websites in het oog en u gaat er niets van missen. Voila, mijn herfstbabbeltje zit erop.

Tot binnenkort!

Erik Baert

Voorzitter Vlaamse Taekwondo Bond



# Raheleh Asemani en Badr Achab schitteren op internationaal vlak

## Keuze voor kwaliteit

## Raheleh en Badr schitteren op internationaal vlak

“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 wedstrijd 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

Raheleh Asemani (29) uit Kappelen en Badr Achab (17) uit Brussel hebben er twee schitterende maanden opzitten. Asemani veroverde een zilveren medaille op de Grand Prix van Taoyuan in Taiwan en brons op de Grand Prix van Manchester. Beiden G4-tornooien. Badr Achab werd zowaar vice-olympisch kampioen op de Jeugd Olympische Spelen in Buenos Aires!

### **Zilveren Raheleh in Taoyuan**

Wauw! Zilver en brons voor Raheleh op twee Grand Slams! Een indrukwekkende prestatie zonder meer. Temeer omdat alle wereldtoppers focussen op deze tornooien. Raheleh is dus absolute wereldtop in haar klasse! Asemani: "Ik was naar beide toernooien vertrokken om in de medailles te geraken. In Taiwan was ik heel dicht bij een gouden medaille. Mijn Chinese tegenstander pakte het goud in de finale na een gouden punt. Natuurlijk was ik kort na die finale even teleurgesteld. Dat ben je altijd na een verlies in de verlengingen. Maar die teleurstelling maakte snel plaats voor tevredenheid over mijn zilveren medaille."

### **Bevestiging in Manchester**

De bevestiging voor de zilveren medaille op de GP van Taoyuan kwam er niet veel later met een bronzen medaille op de G4 van Manchester. Raheleh botste in de halve finale op de Chinese Zhongsi Luo, dezelfde die haar van het goud hield op de GP van Taiwan. Het werd dus brons in Manchester, maar dat mag opnieuw een schitterende prestatie genoemd worden. Temeer omdat Raheleh zowel in Taoyuan als in Manchester tegen wereldtoppers die makkelijk tien tot twaalf centimeter groter zijn, prima weerwerk kon bieden. Asemani: "Ik heb meer kracht in de benen dan die grote dames. Maar om punten te scoren tegen hen moet ik enorm slim te werk gaan. Dat hebben Davoud en zijn team er goed ingepeperd en het lijkt te werken", besluit Raheleh.

### **Achab knalt naar zilver op Jeugd Olympische Spelen**

Net als bij Asemani overheerste er bij Badr Achab aanvankelijk teleurstelling om zilver. In de klasse -80 kilo was de broer van Jaouad Achab heel netjes tot in de finale geraakt. Daarin stond hij tegenover de Iraniër Ali Eskevarian op 12 seconden van het einde op een 16-11 voorsprong. Goud, denk je dan! Maar toch liep het nog fout. Badr: "Hij maakte in de slotseconden nog twee hoofdtreffers terwijl hij mij vast hield. Dat mag toch niet? Toch werden de scores behouden. Ik was dus eerst nog heel boos maar dat gevoel was vrij snel weg."

### ***"Nu naar echte Spelen aub"***

"Na de bronzen medaille op het WK voor junioren een zilveren medaille op de Jeugd Olympische Spelen. Dat is buiten alle verwachtingen. En het smaakt naar meer. De beleving en de sfeer onder de atleten op de Spelen is fantastisch. De honger om ooit op de echte Spelen te mogen staan, is nu groter dan ooit", besloot Achab.



**AXELLE BONNEZ  
NAAR HET WK  
POOMSAE VOOR  
JUNIOREN IN  
TAIWAN**

**"Medaille is wat te hoog  
gegrepen"**

Axelle Bonnez (17) is klaar voor het wereldkampioenschap Poomsae voor junioren in Taipei. De jongedame uit Diest vertrekt met veel ambitie en in supervorm naar de hoogmis van het Poomsae in 2018! Eind oktober veroverde ze immers nog een gouden plak op de Portugal Open. Axelle: "Het onderstreept dat ik in vorm ben, maar de tegenstand op een WK zal van een ander kaliber zijn dan in Portugal. Ik mik op een mooie ereplaats."



## Axelle Bonnez klaar voor WK junioren in Taiwan

### AXELLE BONNEZ NAAR HET WK POOMSAE VOOR JUNIOREN IN TAIWAN

#### "Medaille is wat te hoog gegrepen"

Axelle Bonnez (17) is klaar voor het wereldkampioenschap Poomsae voor junioren in Taipei. De jongedame uit Diest vertrekt met veel ambitie en in supervorm naar de hoogmis van het Poomsae in 2018! Eind oktober veroverde ze immers nog een gouden plak op de Portugal Open. Axelle: "Het onderstreept dat ik in vorm ben, maar de tegenstand op een WK zal van een ander kaliber zijn dan in Portugal. Ik mik op een mooie ereplaats."

Als we Axelle Bonnez een week voor de afreis naar Taiwan bellen verkeert ze in opperbeste stemming. Axelle: "Ik voel mij goed en klaar om een mooie prestatie neer te zetten in Taipei. Die gouden plak in Portugal heeft mij het nodige vertrouwen gegeven. Dat was niet zomaar een klein tornooi. Er zaten een paar sterke dames in mijn tabel. Bovendien is het gevoel op training ook goed. Waar ik train? Vier keer per week bij coach Wim Dehasque en één keer per maand bij Louis Michez en Vera Moens", vertelt Axelle.

#### *Eiland*

Maar het is het gebrek aan andere poomsae-topsporters in België wat haar een beetje afremt in haar ontwikkeling. Axelle: "Ik voel mij een beetje alleen op een eiland in Vlaanderen. Ik ben één van de weinige Vlamingen die poomsae beoefent op een hoog niveau. Als je kijkt naar de teams van pakweg Denemarken en Turkije, dan zie je een heel ander verhaal. Die staan volgende week in Taiwan met een team van tien à vijftien mensen. Die atleten stuwen elkaar omhoog naar betere prestaties. Dat voordeel heb ik niet", vertelt Axelle.

#### **School**

Axelle komt uit in de categorie junioren dames (15-17 jaar) waarin 40 atleten meedingen naar de medailles. Axelle: "Van die 40 meisjes gaan er 20 door naar de volgende ronde. Uiteindelijk gaan de beste acht door naar de finale. Per ronde moet je twee poomsaes lopen en er wordt geloot tussen poomsaes 4 en 11. Conclusie: ik mik op een mooie ereplaats! Een medaille is wat hoog gegrepen omdat dit een WK is waar ook de Aziatische landen met hun sterkste mensen op afkomen. Je moet een beetje realistisch blijven", merkt Axelle terecht op. Voor de zesdejaars studente wiskunde-wetenschappen komen er belangrijke jaren aan. Volgend jaar moet ze een studiekeuze maken en dat kan haar topsportcarrière mogelijk beïnvloeden? Axelle: "Ik heb absoluut nog geen idee wat ik ga doen. Momenteel is de combinatie poomsae-school goed doenbaar en dat is het belangrijkste. Wat de toekomst brengt, zullen we later wel zien", besluit Axelle.



# Gezond sporten: wat en wanneer moet een taekwondoër drinken?

## Taekwondo en drinken

U vindt sportdranken in alle geuren en kleuren in de supermarkt. Maar wat is goed voor een taekwondoër en wanneer? Om u wegwijs te maken in het immense doolhof van sportdranken proberen we u een beter inzicht te geven in onderstaand dossier.

## Waarom moeten we drinken?

Taekwondo gaat gepaard met vochtverlies. Of het nu om een training, wedstrijd, kyorugi of poomsae gaat. Dat maakt niet uit. En als dat vochtverlies niet op een goede manier wordt aangevuld, kunnen krampen, en in het ergste geval, uitdroging optreden. Veel drinken voor, tijdens én na het sporten is dus de boodschap. De hoeveelheid vocht die iemand verliest, is afhankelijk van veel factoren. De ene persoon verliest meer vocht dan de andere, maar wie harder en intensiever traint, zal automatisch meer vocht verliezen. Ook de temperatuur en de luchtvochtigheid spelen uiteraard een grote rol.

## Wat moeten we drinken voor en tijdens het sporten?

Hamvraag blijft natuurlijk. Wat moet je drinken en wanneer? Voor het sporten is het aangeraden om hypotone dranken te nuttigen. Het bekendste voorbeeld van zo'n drankje is water. Ook bekend onder de meeste sporters: AA Drink sportwater, Extran hypotoon, Aquarius. Allemaal drankjes die verdund zijn en snel worden opgenomen door het lichaam. Gemiddeld bevat een hypotone drank minder dan vier gram suiker per 100 milliliter. Met andere woorden: water of water met een smaakje drinken voor het sporten! Tijdens het sporten kan je best overschakelen naar isotone dranken (AA Drink Isotone, Aquarius Rehydration, Isostar Fast Rehydration, Gatorade). Let op het woord Isotoon op de sportdrink! Deze dranken bevatten meer suiker dan hypotone dranken. Zij zijn ideaal om te drinken tijdens het sporten omdat ze het ideale compromis vormen tussen het weer aanvullen van vocht én energie bijgeven. En hier wordt het belangrijk voor de taekwondoër! Als de voorraad koolhydraten op raakt, put het lichaam energie uit de verbranding van vetzuren. Uw snelheid van uitvoering (stoten, trappen, dekken etc) neemt af! Onze tip: probeer isotone dranken eerst uit op training voor je ze in je drinkbus gaat doen op wedstrijden. Van sommige drankjes krijgen sporters buikpijn tijdens het sporten. Dit zal je niet overkomen bij hypotone drankjes, maar de energie die je ze geven, is dan weer beperkt. Iedereen moet zijn eigen weg hier een beetje in zoeken.

## 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. Dus drink na het sporten gerust die AA



Drink High Energy of die Extran Energy of een Coca Cola. U heeft na een zware inspanning immers koolhydraten en suikers nodig. Maar opgelet, wees voorzichtig met deze dranken bij kinderen. Beperk het gebruik van deze dranken bij hen tot een minimum! Ze zijn een aanslag op het jonge en ontwikkelende gebit en veel suiker en cafeïne zijn gewoon niet gezond voor kinderen!



# Zes dingen die u nog niet wist over Zuid-Korea

## ZES DINGEN DIE U NOG NIET WIST OVER ZUID-KOREA

Zuid-Korea is het geboorteland van taekwondo. Dat weten we uiteraard intussen allemaal. Maar wist u dat als Zuid-Koreanen dromen over varkens hen dat geld kan opleveren? Of het cijfer 4 ongeluk brengt? Straf, inderdaad! Dus als u binnenkort een reisje naar Zuid-Korea plant, best even onderstaand artikel lezen! Of gewoon omdat het leuk is om te weten.

### 1. Vier brengt ongeluk

Vier is in Zuid-Korea een ongeluksgetal! Nog veel meer dan wij het cijfer 13 in België verafschuwen. Getuige daarvan de afbeelding van een liftklavier ergens in Seoul. Dit bijgeloof komt oorspronkelijk uit China, het woord voor het getal vier lijkt op het woord voor de dood. Vermijd dus als het kan even de vier. Kom in Zuid-Korea bijvoorbeeld nooit met vier cadeautjes aanzetten, want dat wordt niet echt geapprecieerd. En sta je in de lift, druk dan op de letter F als je naar de vierde wilt. Om het lot niet te tarten zetten we dit op 1 en niet op 4.

### 2. Doe geen schoenen cadeau

Het geven van een paar schoenen aan iemand die je graag bij je wilt houden, is in Zuid-Korea geen goed idee. Zuid-Koreanen geloven namelijk dat zo'n cadeau ervoor zorgt dat hij of zij supersnel de benen neemt. Hoogstwaarschijnlijk op hetzelfde paar schoenen dat u cadeau gedaan heeft! Hahahaha!

### 3. Gebruik geen rode pen om iets te schrijven

In het verleden werd rode inkt gebruikt om de namen van overledenen in het familieregister te schrijven. Daarom betekende het schrijven van iemands naam in rode inkt dat ze waren overleden of dat ze, als ze nog leefden, schade aan hen wensten. Hoewel dat niet langer het geval is, vinden veel Koreanen het nog steeds erg onbeleefd om iemands naam in rode inkt te schrijven. Dus best die rode pennen uit de valies halen als je naar Zuid-Korea gaat!!

### 4. Droom over varkens en er staat u rijkdom te wachten

In veel landen worden varkens vaak als vuile dieren gezien, maar in Zuid-Korea staan ze voor vruchtbaarheid en rijkdom. Daarom geloven veel Zuid-Koreanen, dat dromen over varkens betekent dat er binnenkort grote rijkdom aan hen zal worden geschonken.

### 5. Plaats geen spiegel voor een deur

Spiegels vormen de basis voor een aantal bijgelovigheden over de hele wereld. Terwijl Europeanen en Noord-Amerikanen opletten om geen spiegels te breken, willen Zuid-Koreanen ze nooit direct voor een deur hebben. Dit zou binnenkomend geluk blokkeren.

## **6. Was je haar niet op 1 januari!**

In Zuid-Korea is nieuwjaarsdag hét moment om een nieuw jaar te beginnen met een nieuwe start. Koreanen zullen hun haar vaak niet wassen op deze dag, omdat ze geloven dat je daarmee geluk wegspoelt. Veel scholieren en studenten wassen hun haren niet voor een toets, om niet alle kennis weg te wassen die ze tijdens het studeren hebben opgedaan.



## Nieuwspagina

### **NIEUWS - NEWS - VIJESTEN - NACHRICHTEN - NIUZ - NOVEDADES - NYUSEU**

#### **Zuid-Koreaanse marinekadetten namen deel aan VTB-training**

Op zondag 4 november kregen we hoog bezoek vanuit Zuid-Korea. Het Zuid-Koreaanse marinekadettenteam meerde aan in de haven van Antwerpen. Uiteraard konden de Vlaamse Taekwondo Bond en de marinekadetten deze unieke kans niet laten schieten om samen te komen. De marinejongens werden uitgenodigd op de VTB-training en ze gingen maar wat graag in op de uitnodiging. Ook voor de VTB-leden werd het een prettige training, die werd afgesloten met een demonstratie van het marine-kadettenteam.

#### **Nieuwe assistent-coach voor topsportteam**

De topsportschool van de Vlaamse Taekwondo Bond staat niet stil! De coachingstaf van hoofdcoach Davoud Etminani verwelkomde de Iraniër Alireza Nassrazedany in het team. Alireza zal de staf verwoegen voor de trainingen en zal meereizen naar de internationale wedstrijden.

#### **Save the date: Belgian Open op 15-17 maart**

We hebben nog geen 100 procent zekerheid maar 99 procent over de 40ste editie van de Belgian Open Taekwondo in Lommel! Hou alvast de data van 15 tot en met 17 maart vrij in jullie agenda en check onze website en sociale media voor updates voor de Belgian Open 2019.

#### **Veel volk op dag coachvorming en opleiding scheidsrechter kyorugi**

Gezellige drukte in het Sport Vlaanderen centrum in Herentals op 19 september! Er stond dan ook heel wat op het programma met een coachvorming onder leiding van secretaris-generaal Nele Schouterden van de VTB. Op dezelfde plek en dezelfde dag werd ook een succesvolle opleiding scheidsrechter kyorugi gegeven onder leiding van Kourosch Mohammadi Moaf en David Beckers.



# Advertentie Arena