



**TAEKWONDO  
CONTACT  
ONLINE**

**Herfst 2019**

# Voorwoord Erik Baert

Beste leden,

Magnifiek. Fantastisch. Genieten. Dat zijn drie woorden die het eerst in mij opkomen als ik terugblik op de resultaten van onze atleten in verschillende disciplines op Europese kampioenschappen. Van de gouden plakken van onze kadetten in Spanje over de gouden plak van Melissa Engels in het para-taekwondo tot natuurlijk de gouden medaille van Jaouad Achab op het EK in Bari. Jullie hebben met deze prestaties onze sport andermaal in de schijnwerpers geplaatst en daar zijn we jullie ongelofelijk dankbaar voor. U leest in dit nummer trouwens alles over deze prestaties. Louis, Vera en ik zijn ook in Zuid-Korea geweest voor onze Mastercourse Level 1. Het relaas van deze zware maar leerrijke cursus vindt u in dit nummer. Veel leesplezier!

Geniet van de koude maar gezellige herfst en tot binnenkort!!

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*

**oTV**

**Werken mee aan dit nummer:**

*Frederik Baeten, Erik*

*Baert, Louis Michez.*

**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  
begin 2020. Teksten zijn  
welkom. De redactie  
behoudt zich het recht  
voor om teksten te  
wijzigen, in te korten of te  
weigeren.*



**Jaouad Achab**



**Triomf voor Hanne en Tasha**



**Europees goud voor Melissa Engels**



**Mastercourse in Zuid-Korea**



**Gezond Sporten: wanneer moet je sporten om af te vallen**



**Belgian Open Poomsae 2019**

JAOUAD ACHAB PAKT DERDE EUROPESE TITEL IN BARI

## "Spelen zijn nog niet binnen"



**Jaouad Achab heeft op het EK taekwondo in Bari goud veroverd in de klasse -63. Het is voor Achab al de derde Europese titel na eerdere triomfen in 2014 en 2016! Hij doet ook een goede zaak met het oog op de Olympische Spelen van Tokio 2020.**

Achab was tweede reekshoofd op het EK in Bari. In de eerste ronde was hij vrijgesteld en daarna nam hij achtereenvolgens de maat van Naghibzade (Ir) met 25-10, Kavurat (Tur) met 18-11 en Caballero (Spa) met 8-7 in de halve finale. In de finale tegen reekshoofd Lovre Brecic uit Kroatië pakte Achab na een gelijkopgaande eerste ronde de match in handen in ronde twee én drie. Uiteindelijk werd het nog 19-12.

"Perfect gameplan"

Achab: "Op zo'n EK is het letterlijk én figuurlijk vechten voor elk punt. Alle vier matches waren moeilijk maar die halve finale (8-7 winst) was het moeilijkste. Caballero zijn verdediging was heel goed. In die partij hebben mijn vuisttreffers het verschil gemaakt. Over mijn finale was ik zeer tevreden want tegenstander Lovre Brecic is een wereldtopper. Het 'gameplan' dat ik samen met mijn coach Davoud Etminani had opgesteld werkte perfect."

## "Het beste moet nog komen"

2019 was een grand cru jaar voor Achab. In mei veroverde hij al brons op het WK taekwondo en daar voegt hij nu dus een Europese titel aan toe. Toch zegt de voormalige wereldkampioen dat we de beste Achab nog niet gezien hebben. Achab: "Het beste moet nog komen! Na de Spelen van Rio is er heel veel veranderd in de technische staf. Het heeft een tijdje geduurd voor we op het juiste spoor zaten, maar nu loopt de samenwerking met de coaches Davoud Etminani en Alireza Nassrazedany zeer goed. We zijn in opbouw om volgend jaar te pieken."

### Olympische Spelen

Achab doet met zijn zege op het EK ook een goede zaak in de strijd om een rechtstreeks ticket voor de Olympische Spelen? Achab: "Ja, ik heb een goede zaak gedaan maar er is nog niets beslist. Er kan nog veel gebeuren op de Grand Prix Final in Moskou waar er bijzonder veel punten te verdienen zijn", besluit Achab. Een paar dagen na zijn triomf werd Jaouad samen met andere Belgische topsporters die in 2019 een medaille hadden veroverd op een EK of WK uitgenodigd op het Koninklijk Paleis in Laken. Op de foto ziet u Jaouad die een babbetje slaat met Koningin Mathilde. De zoon van Filip en Mathilde, Prins Gabriël, beoefent ook taekwondo.



# TOPSPORT

Wat een mooie maanden waren het voor topsport!? Niet alleen was er het Europees goud voor Jaouad! Maar ook Badr Achab deed in september de monden openvallen met een zilveren plak op het EK U21. The Iron Lady Raheleh Asemani veroverde knap brons op het EK taekwondo in Bari in de olympische klasse

-57

## Badr Achab verovert zilver op EK U21



De Brusselaar veroverde in september in de klasse -74 een knappe zilveren medaille op het EK U21 in Helsingborg in Zweden. Een nieuwe mijlpaal op het palmares van de jongste van de broers Achab. Badr: "Ik was kort na de finale zwaar ontgoocheld dat het geen goud was geworden. Ik kwam snel op een 1-8 achterstand in de finale en was dus op achtervolgen aangewezen. Uiteindelijk strandde ik op slechts vier punten van goud. Dat was even moeilijk om dragen maar na een tijdje begon de blijdschap om zilver de overhand te nemen."

### Ambities

Badr Achab heeft de overstap van de junioren naar de senioren goed verteerd. Hij lijkt helemaal klaar voor het grote werk. Wat zijn de ambities? Badr: "Presteren op de wereldbekertoernooien en zoveel mogelijk punten pakken. Tot waar dat kan leiden zien we wel. Ik pin mij vast op niks. Ik pendel nu naar de trainingen in Antwerpen waar ik dagelijks met mijn broer en de rest van het topsportteam aan de weg omhoog timmer."

## Raheleh verovert brons op EK in Bari





Raheleh Asemani veroverde op hert EK taekwondo in Bari een bronzen medaille in de olympische klasse -57. De Iron Lady stoomde door naar de halve finales na zeges tegen Mikkonen (Finland) en Glasnovic (Kroatië). In die halve eindstrijd was de Turkse Yaman net iets sterker. Niettemin, waardevolle punten voor de olympische ranking en een prestatie die de hoop doet groeien dat ook Raheleh volgend jaar voor een tweede keer op rij aan de Olympische Spelen zal kunnen deelnemen. Asemani: "Dit is mijn doel en daarvoor ga ik keihard werken. Ze zullen rekening met mij moeten houden. Waar anderen op de rem gaan staan, probeer ik nog gas bij te geven. Een quote van Michael Schumacher waar ik mij perfect kan in vinden", aldus een gemotiveerde Raheleh Asemani.





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

[www.top-sport.be](http://www.top-sport.be)

Gevechtssportartikelen - fitnessapparatuur - sportvoeding



WT - RECOGNIZED





# Gezond Sporten: wanneer moet je sporten als je gewicht wil verliezen?

**Taekwondo en afvallen gaan vaak hand in hand. Om op je competitiegewicht te komen moeten er soms wat kilo's af. Of wil je gewoon wat overtollige kilo's kwijt? Hoe doe je dat op een gezonde en verantwoorde manier? Het is eigenlijk vrij simpel: meer water, meer groenten en meer sporten zetten je al meteen goed op weg.**

**Maar op welk moment kun je het best sporten voor optimaal resultaat? 's Avonds, omdat je dan meer energie hebt? Of in de ochtend op een lege maag? Of toch na een vlug ontbijt? Zie hier een handleiding!**

### 1. Ontbijten of meteen na het wakker worden sporten?

De redactie van Taekwondo Contact bekeek grondig een onderzoek dat werd uitgevoerd door een Britse universiteit. Zij onderzochten 30 mannen met overgewicht. De mannen werden in drie groepen verdeeld, die elk op een ander tijdstip trainde. Vooral de eerste twee groepen waren belangrijk. Eén groep trainde voor het ontbijt, de andere groep ging na het ontbijt sporten. De 'pre-ontbijtgroep' verbrandde meer vet dan de groep die eerst een maaltijd tot zich nam. Dit komt omdat je 's nachts vast. Door tijdens die 'vastenstaat' te sporten, blijft het insulineniveau laag, waardoor het lichaam meer opgeslagen vet verbrandt.

### 2. Insulinegevoeligheid

Insuline heeft twee hoofdtaken. Voedsel omzetten in glucose voor energie, en overtollige glucose opslaan als vet. Wanneer je overgewicht hebt, is je insulinegevoeligheid lager en blijft je bloedsuikerspiegel hoog. Je slaat meer voedsel op als vet en loopt risico op diabetes. Je lichaam gaat minder efficiënt om met de suikers die het binnenkrijgt. Sporten voor het ontbijt verhoogt volgens het onderzoek op directe wijze de insulinegevoeligheid.

Terwijl beide groepen fitter en lichter werden, had de groep die na het ontbijt ging sporten deze insuline-voordelen niet. Ondanks dat de ene groep niet meer afviel dan de ander, verbeterde de groep die op lege maag sportte de effectiviteit van het lichaam, wat toekomstig afvallen makkelijker maakt.

### 3. Koolhydraten en calorieën

Het ontbijt bestond vooral uit koolhydraten, de grootste bron van energie en suikers. Dit kan invloed hebben op de insulinereceptoren. De onderzoekers lieten niet zien of het lichaam dezelfde verschillen vertoont wanneer het ontbijt uitsluitend eiwitten en vetten bevat. De belangrijkste voorwaarde om gewicht kwijt te raken blijft dat je meer moet verbranden dan dat je inneemt. Een workout voor het ontbijt kan niet opwegen tegen een dag aan calorierijke keuzes. Maar wil je je afvalproces een goede kickstart geven, sport dan voor 't ontbijt.



Click me



## **MELISSA ENGELS PAKT EUROPESE TITEL OP EK PARA-TAEKWONDO IN BARI**

### **NIEUWE MIJLPAAL VOOR REKEMSE JONGEDAME**

Melissa Engels begon als favoriete aan het Europees kampioenschap dames U30 (P20) para-taekwondo Poomsae in Bari. En ze maakte haar status ook waar met een nieuwe gouden plak.

De jongedame uit Rekem was eerste reekshoofd in Bari. Een status die ze te danken had aan haar Europese titel van vorig seizoen in Bulgarije. Hierdoor ontliet ze een eerste ronde en mocht ze meteen aantreden in de finale tegen de winnares van het duel Peti (Kroatië) en Popeva (Rusland). Melissa bewaarde haar kalmte in de finale en schreef meer dan terecht een nieuwe Europese titel op haar stilaan indrukwekkende palmares.

Want na de Belgische, Europese én wereldtitel, plus de titel van sportvrouw van het jaar in Lanaken, is de prijzenkast van Melissa Engels meer dan aardig gevuld.



# MASTERCOURS IN ZUID-KOREA

Chris Thoen, Vera Moens en Louis Michez van Chung Gun en voorzitter Erik Baert van Taekwondo Vlaanderen reisden afgelopen zomer naar Zuid-Korea voor de cursus én het examen 'Mastercourse Level 1'. Onlangs ontvingen ze de uitslag en voor alledrie kon het bordje geslaagd opgehangen worden. Samen met Louis en Erik blikken we terug op een interessante maar zware cursus.

Louis: "Op een maandag tijdens de zomer kwamen we aan in taekwondowon. Rond de honderd personen komende uit alle uithoeken van de wereld schreven zich in voor de verschillende levels. We waren in totaal met zes Belgen. Na de inschrijving volgden zware trainingdagen en op zaterdag volgden theoretische en praktische examens."

## "Zwaar"

Louis: "Het niveau lag bijzonder hoog. Het was één van de zwaarste cursussen die ik ooit gedaan heb. Op één trainingdag deden we meer dan 1000 trapvormen. Dan voel je het wel als je in bed kruipt (lacht)".

Erik: "Om half zeven stonden we op en om 7 uur begon de cursus. En zo'n trainingdag stopte dan om 20.30 uur. Dat was inderdaad behoorlijk pittig. Sommigen zaten echt dood aan het einde van de dag. Het was veel zwaarder als vroeger toen het nog in Kukkiwon doorging."

## "Nooit volleerd in een krijgskunst"



Erik: "Je kan de Mastercourse-opleidingen een klein beetje vergelijken met een VTS-diploma. Je hebt verschillende levels in de Mastercourse die verbonden zijn aan de verschillende dangraden. Het gaat van Level 3 tot en met Level 1 met 1 als hoogste niveau. We hebben nu de Level 1 gedaan en je kan nu om de zoveel tijd een opfrissingscursus doen. Dat ben ik alvast van plan. Zo blijf ik up-to-date. Volleerd? Dat ben je nooit. Taekwondo is een krijgskunst, een levensweg."

### **Toekomst**

Louis: "Ik kan voor negende dan gaan vanaf juni 2020. Ik hoop dat ik het nog kan want het lichaam begint een beetje tegen te sputteren op mijn leeftijd (63)."

Erik: "Ik kan pas binnen acht jaar voor mijn negende dan gaan. Ik heb nog wat tijd."



Groot succes voor de Belgische delegatie op het EK voor kadetten in Marina' D'Or in Spanje! Hanne Waerzeggers (13) en Tasha Viskens (13) veroverden er allebei een gouden plak. Hanne in de klasse -33 en Tasha in de klasse -37. Fantastische prestatie van de twee Vlaams-Brabantse springveren en hun coach Jelle Vicca.

**"Nog nooit zo goed voorbereid"**

Heeft u de resultaten van de twee dames op het EK kadetten al eens onder de loupe genomen? Die waren hallucinant goed. Of wat gezegd van de 45-3 (Bosnië), 29-8 (Verenigd Koninkrijk), 24-4 (Rusland), 28-12 (Kroatië), 12-6 (Rusland) uitslagen van Viskens? Of de 24-6 (Rusland), 25-10 (Rusland), 31-1 (Oekraïne), 20-10 (Spanje), en 23-10 (Rusland) van Waerzeggers? We ontwaren zowaar geen enkele nipte zege van één van beiden op het hele EK. Dus, een welgemeende proficiat is op zijn plaats. Tasha: "Ik ging voor een medaille op het EK! Dat was al een best hoge ambitie. Op zo'n EK kom je allemaal sterke meisjes tegen die allemaal een medaille willen pakken. Het is goud geworden en dat is natuurlijk super. Maar als ik had verloren tegen een meisje dat beter was, kon ik daar ook mee leven. Ik ben tevreden als ik mijn uiterste best gedaan heb. Het hielp ook dat we voor het tweede jaar op rij moesten kampen in Marina D'Or. We wisten perfect waaraan we ons konden verwachten ginds. De voorbereiding naar dit toernooi was ook heel goed. Anderhalve maand hebben we specifiek toegewerkt naar dit EK."



## Hanne: "Goed WK lanceerde ons"

Ongeveer hetzelfde geluid horen we bij Hanne Waerzeggers. De gouden medaillewinnares in de klasse -33 trok met grote ambitie naar het EK en maakte die ook waar. Hanne: "We hadden op het WK kadetten (waar beide dames in de top-5 eindigden) toch ook een mooie prestatie neergezet. Dat goede WK heeft ons vertrouwen gegeven voor het EK. In de eerste matches voelde ik meteen dat het goed zat. Die vorm heb ik de hele dag kunnen aanhouden." Slotvraag: naar welke atleten in het taekwondo kijken beide dames op? Tasha: Jade Jones en Panipak Wongpattanakit. Twee bijzonder veelzijdige dames." Hanne: "Onze Vlaamse topsporters en Lee Daehoon. Een atleet om naar op te kijken. Tactisch heel sterk en al zoveel belangrijke medailles gewonnen."



Click me





## **CHUNG GUN VERLIEST TAEKWONDOIN VAN HET EERSTE UUR HERMAN CREEMERS**

Droevig nieuws viel er te noteren bij de club Chung Gun uit Wommelgem. Een taekwondoin van het eerste uur, Herman Creemers, overleed op 3 september.

Louis Michez verwoordde het verdriet van de club. Louis: "Herman was een gerespecteerd lid van het eerste uur in onze club. Hij startte reeds in 1976 met taekwondo, dat nog steeds een grote passie voor hem was."

Taekwondo Vlaanderen wenst de familie, vrienden en de club Chung Gun alle sterkte toe.





## BELGIAN OPEN POOMSAE 2019

Op zondag 3 november vond in de Alberg in Hasselt de veertigste editie van de Belgian Open Poomsae plaats! Een editie die niet de geschiedenis zal ingaan als het grootste toernooi, maar wel als klein, fijn en prima georganiseerd. Een korte terugblik!

Met net iets meer dan 200 deelnemers ging de Belgian Open Poomsae 2019 omstreeks 9u30 van start. Poomsae-atleten uit meer dan tien verschillende landen lieten het beste van hun kunnen zien in de hoofdarena van de Alverberg. Onder hen ook de Belgische topper Axelle Bonnez uit Diest. Axelle onderstreepte met een plek in de top-8 op het EK dat ze de top van Europa hoort. In Hasselt viel ze net buiten de medailles.

### Afscheid Anja Walravens

Een van de meest emotionele momenten van de Belgian Open Poomsae 2019 was het afscheid van sporttechnisch coördinator Anja Walravens aan Taekwondo Vlaanderen. Wedstrijdcoördinator Moustapha Moutarazak legde de wedstrijd in de vroege namiddag even stil en voorzitter Erik Baert riep Anja bij zich. Er werd officieel afscheid genomen van onze geëmotioneerde collega die een mooie bos bloemen een gesigndeerde pen, en een groot applaus in ontvangst mocht nemen. Meteen nam Erik ook de tijd om onze nieuwe collega Annelies Van Hoofstat aan het publiek voor te stellen.



### **Dank aan vrijwilligers**

Rond 18 uur werden de laatste medailles uitgedeeld en zat de Belgian Open Poomsae 2019 erop. De matten werden opgebroken, de scheidsrechters naar hun hotel gevoerd in Hasselt centrum en met een heerlijk ongezonde maaltijd, konden de vrijwilligers ook een punt zetten achter een lange maar vruchtbare dag. Taekwondo Vlaanderen dankt alle vrijwilligers, bestuursleden, medewerkers, atleten die zich hebben ingezet om van de BOP editie 2019 een succes te maken. We hopen jullie allemaal weer te zien op de Belgian Open 2020 in Lommel.

## 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](http://www.arena-nv.be).



**arena**

YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE