

CONTACT

BELGIAN OPEN 2022

Na twee jaar
onderbreking opnieuw
toptaekwondo in
Lommel

GEZOND SPORTEN

Eten en drinken voor,
tijdens én na de
competitie

BELGIAN OPEN HANMADANG

Het taekwondofeest van
het voorjaar

DAVE COOK

"We moeten
opnieuw bouwen
maar er is veel
potentieel"

KOREAN DAYS IN EDEGEM

Seminarie, Poomsae
Amassador's Cup,
Koreaanse activiteiten



WK POOMSAE

AXELLE BONNEZ

"MIJN ALLEREERSTE KEER IN KOREA"



Hallo iedereen

We zijn back in business! Drie jaar na de laatste Belgian Open Taekwondo in Lommel was het op 19 maart eindelijk weer zover. Een nieuwe Belgian Open. En ik vond het een absolute meevaller. Ik kreeg de eer om drie dagen rond te trekken met de President van World Taekwondo. Doctor Choue draagt België in zijn hart en we hebben afgesproken in de toekomst goed te blijven samenwerken en de banden eventueel nog te versterken. Dat is zeer goed nieuws voor het Belgische taekwondo.

Volle agenda

Voorts kan ik u met grote tevredenheid vertellen dat er nog heel wat mooie dingen in de pijplijn zitten in het voorjaar. De Belgian Open Hanmadang, het WK Poomsae en zeker en vast de Taekwondo Days in Edegem. Een heel mooi project dat het Koreaanse Culturele Centrum organiseert in samenwerking met Taekwondo Vlaanderen. Op het programma staan onder andere de Korean Ambassador's Cup, een seminarie met het demoteam van de Kosin University en nog tal van andere Koreaanse activiteiten. Niet te missen! Ik hoop van harte jullie daar te ontmoeten. Kijken we een beetje verder dan staan er ook nog de Genk Open, Open Poomsae Diest en het Taekwondo op het programma. Kortom, de agenda staat goed vol en zo heb ik het heel graag.

Sportieve groeten, Erik.

CONTACT US

TAEKWONDO VLAANDEREN

*Hendrik Van
Veldekesingel 150/73
3500 HASSELT*

*+32 (11) 870918
leden@taekwondo.be
taekwondo.be*

CONTACT

De Taekwondo Contact is een tijdschrift van Taekwondo Vlaanderen dat in elk seizoen verschijnt en enkel online verschijnt.

(FOTO)REDACTIE

Frederik Baeten, Erik Baert, Ria Laenens, Jelle Vicca, Annelies Van Hoofstat

VOLGENDE EDITIE

De volgende editie van de Taekwondo Contact verschijnt in de zomer van 2022. Gelieve uw teksten op tijd binnen te sturen.

ADVERTEERDERS

ARENA NV

www.arena-nv.be

TOPSPORT HASSELT

www.top-sport.be

Interesse in adverteren in de Taekwondo Contact? Neem contact op met leden@taekwondo.be



1	Titelpagina
2	Colofon
3	Inhoudstafel
4-5	Terugblik Belgian Open 2022
6-7	Interview Axelle Bonnez
8	Topsportplan Dave Cook
9-10	Club in de kijker - Chung Gun
11	Taekwondo Day in Edegem
12	Seminarie Kosin University
13	Afscheid topsport Abdullah
14	Dossier Gezond Sporten
15	Belgian Open Hanmadang
16	Advertenties



© Ria Laenens



© Ria Laenens



© Ria Laenens

TERUGBLIK

BELGIAN OPEN TAEKWONDO 2022

Twee dagen topsport van de bovenste plank in de Soeverein in Lommel! Die conclusie mogen we gerust trekken na de 41ste Belgian Open Taekwondo! Samen met jullie blikken we aan de hand van enkele opmerkelijke cijfers terug op een geslaagde Belgian Open



1

De nummer 1 van World Taekwondo President doctor Chungwon Choue himself was de eregast op ons tornooi. Welk evenement kan zeggen dat doctor Choue een bezoeker was op hun tornooi? De president was zaterdag te gast en maakte ruim de tijd voor foto's met atleten, crew en scheidsrechters. Na het tornooi ging hij met een officiële delegatie van BTF en Taekwondo Vlaanderen tafelen in Postel.

7

Het aantal medailles dat de Vlaamse jeugd veroverde op de Belgian Open. Naast Hasan Kara (foto) vielen ook Caroline Volders, Hanne Waerzeggers, Elien Rabaut, Sérina Badji, Jolisa Laleman en Amélie Van Passel in de prijzen op de Belgian Open. De toekomst van het taekwondo in Vlaanderen is verzekerd.



100

100 scheidsrechters zorgden drie dagen lang voor een vlot verloop van de wedstrijden. Op de weging, aan de tafels, op en rond de velden! Dank u aan de voltallige ploeg scheidsrechters onder leiding van Kourosh Mohammadi Moaf.

49

Het aantal crewmembers dat hielp om de Belgian Open Taekwondo in goede banen te leiden. Annelies Van Hoofstat van Taekwondo Vlaanderen geeft de voltallige CREW een dikke pluim voor hun hulp op de Belgian Open. Annelies: "Het is eigenlijk simpel. Zonder de hulp van de crew is er geen Belgian Open. Van de studenten veiligheid van de scholen over de vrijwilligers van onze clubs tot de coördinatoren. We hebben ze allemaal stuk voor stuk nodig en ze zijn allemaal belangrijk voor het goede verloop van ons toernooi."

Vrijwilligersdag

"Op 28 augustus gaan we hen uitvoerig bedanken. Dan vindt er immers een vrijwilligersdag plaats waarin we een fijne sport gaan doen en eens lekker eten. Dat hebben ze verdiend."





Team Belgium vertrekt op 17 april naar het wereldkampioenschap poomsae in Zuid-Korea! Speerpunt van het Belgische team is Axelle Bonnez (20). De Diestse maakte al meermaals een sterke indruk op Europese kampioenschappen met top-8 klasseringen. Ook op het WK in het moederland van taekwondo wil ze een mooie prestatie neerzetten.

Dag Axelle, een WK in Zuid-Korea. Iets om naar uit te kijken?

“Zeker weten. Een WK poomsae in Korea, dat is toch iets om naar uit te kijken. Ik ben trouwens ook nog nooit in Zuid-Korea geweest. Ook daarom vind ik het leuk om naar dit WK te gaan.”

Hoe verliep de aanloop naar het toernooi?

“Vrij goed. Al was het niet altijd even makkelijk omdat ik in mijn laatste jaar voedings – en dieetleer zit aan de universiteit. De combinatie van stage, studies en de voorbereiding op WK is behoorlijk moeilijk maar het is naar mijn gevoel goed gelukt.”

Je zette puike resultaten neer op de recente toernooien?

“Brons op de Open Kroatische en zilver op de President’s Cup in Albanië. Een beetje onverwacht maar resultaten waar ik best trots op ben. Een van de redenen waarom we die toernooien gedaan hebben, is om op de ranking nog een beetje winst te maken. Dat is ook gelukt. Die ranking wordt gebruikt bij de loting voor het WK en omdat ik nu in de top-10 sta, bots ik niet meteen op een reekshoofd”

Dat doet het beste verhopen voor het WK?

“Een goede ranking is natuurlijk geen garantie op een vrijgeleide naar de eindfase van het toernooi.”

"Een Aziatisch land kan zomaar een witte merel uit zijn hoed toveren dat niemand uit het circuit kent, maar wel een zeer sterk atlete is. Als je meteen daarop botst? Ik zeg het: alles kan op een WK. Daarom wil ik mij ook niet vastpinnen op een concrete ambitie. Ik wil geen onnodige druk leggen op mezelf. Natuurlijk zou het fijn zijn om bij de bij de beste 16 te eindigen, maar als dat niet lukt zal ik mij er niet slecht door voelen."

Een WK poomsae in Zuid-Korea. Ook dat is speciaal?

"Helaas zal er geen tijd zijn om langer te blijven wegens de strenge maatregelen. We hebben een soort sportvisum waardoor we ontsnappen aan de normale strenge quarantainemaatregelen, maar dat betekent wel dat er buiten de sport heel weinig mogelijk is. Naar verluidt moeten we elke dag een antigeentest doen. Op dit moment ben ik dan ook hypervoorzichtig om mijn WK niet in gevaar te brengen."

Bedankt voor het interview! Veel succes!

Belgische delegatie

Team Belgium trekt niet alleen met Axelle Bonnez (senioren) van Taekwondo Hakyo naar het WK poomsae. Ook Gabriella Meyvis (kadetten) van Mun Mu Lier werd geselecteerd door de BTF en stapt eerstdaags op het vliegtuig naar Zuid-Korea. De getalenteerde juniore Jolien Segers van Jeong Sin had eveneens een selectie op zak, maar verkoos door de strenge coronareglementeringen niet naar het WK af te reizen. Last but not least is er onze Master Vera Moens van Chung Gun die eveneens met mooie ambities afreist naar Korea.

Taekwondo Vlaanderen wenst ieder van hen alle succes op het WK.



TOPSPORTPLAN

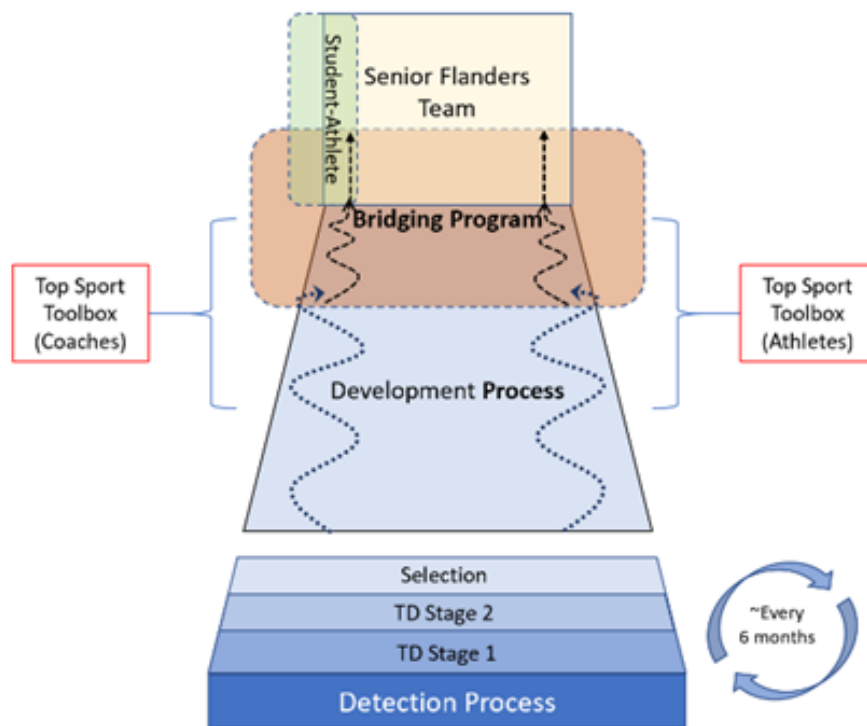


Photo: Peter Bolz (2016)

Sinds september 2021 is Dave Cook bij Taekwondo Vlaanderen actief als sportief directeur. Dave heeft ervaring als coach van het nationaal team van Noorwegen maar bij Taekwondo Vlaanderen zet hij de sportieve lijnen uit. Niet in de makkelijkste tijden want zowat het hele topsportteam heeft de topsportwerking verlaten voor én na de Olympische Spelen in Tokio. Dave moet dus opnieuw gaan bouwen maar dat schrikt de sympathieke Brit niet af.

Vertel ons eens iets meer over het nieuwe topsportplan?

"Het overkoepelende doel van Topsport is het behalen van de best mogelijke resultaten op het hoogste prestatieniveau - met als hoogtepunt wereld- en olympische prestaties op senioreniveau. Een dergelijk resultaat kan er echter alleen maar komen door actieve processen die rekening moeten houden met ontwikkelingsveranderingen, uiteenlopende trajecten en de interdisciplinaire behoeften van het individu."



Succes komt er dus niet zomaar. Het vergt een individuele aanpak?

"Klopt. We willen een klimaat creëren waarin we de ontwikkeling, progressie en groei van beloftevolle atleten kunnen bevorderen die hen in staat moet stellen de effectieve overgang naar topsport op senioreniveau te maken. Dit proces omvat het overbruggingsprogramma wat je ziet in bovenstaand schema."

Niet gaan voor snel succes, maar werken op lange termijn?

"Inderdaad. In dit proces is het belangrijk dat de ontwikkelingsbehoeften van de gezondheid (d.w.z. biopsychosociale factoren) van de jonge atleten op waarde worden geschat. Om een dergelijke aanpak mogelijk te maken, zullen de topsporttrajecten worden gebaseerd op richtlijnen en aanbevelingen die tot doel hebben de sportieve kwaliteiten te bevorderen en tegelijkertijd de gezondheid en het welzijn van de sporter gedurende dit proces te waarderen."

CLUB IN DE KIJKER

CHUNG GUN

Voor de meest recente club in de kijker trokken we naar de provincie Antwerpen. In de gemeente Wommelgem troffen we met Chung Gun één van de oudste clubs van Vlaanderen en zelfs België aan. De clubleiding ligt in handen van één van de meest bekende taekwondokoppels van Vlaanderen: Louis Michez en Vera Moens! Een gesprek met Louis en Vera over de begindagen van taekwondo, hoe ze via de sport elkaar hebben leren kennen en de ambitie voor 9de dan van Louis!

Dag Louis, de eerste sporen van de club gaan zowaar terug naar de jaren 70. Oosterse vechtsporten stonden toen nog in hun kinderschoenen in België. Hoe ben jij in contact gekomen met taekwondo?

Louis: “Willy Devis, een collega op mijn werk, stelde mij voor om eens te komen trainen op zijn club. Die vechtsportclub was toen aangesloten bij de Belgische Karate Associatie (BTK), maar we beoefenden wel degelijk taekwondo op de club. Taekwondo in de karate-federatie, jawel (lacht)! In België waren er toen nog maar heel weinig clubs. In 1975 werd de Belgische Taekwondo Associatie opgericht en in 1976 behaalde ik onder de BTK mijn eerste dan.”

In 1977 werd Chung Gun boven de doopvont gehouden?

“Ik droomde al een tijdje om zelf een club op te richten. Mijn eerste leden waren allemaal vrienden en schoolkameraden. Ik startte met een achttal leden in een klein zaaltje achter het plaatselijke café. Omdat de club snel groeide, konden we niet veel later terecht in de plaatselijke sporthal. Chung Gun is de naam van een schijngevecht en staat voor An Chung Gun. Een Koreaanse activist die vocht voor de onafhankelijkheid van Korea ten gevolge van de Japanse overheersing.”

Via het taekwondo heb je ook Vera leren kennen?

“In 1979 gaf ik mijn eerste demonstratie met de club tijdens de jaarmarktfesten in Borsbeek. Er was een overweldigende opkomst. Vera was toen één van de toeschouwers die prompt aansloot en die later dan mijn echtgenote en vechtgenootje werd.”

Vlaanderen kent jullie vooral van het poomsae, maar je was ook lange tijd actief in kyorugi?

“Klopt. In de jaren 80 was ik vooral actief in kyorugi. We behaalden verschillende nationale titels. In die jaren kwam ik ook in contact met Meester Seo Myung Soo uit Nederland die poomsae promootte in Europa. Die beweging kwam toen langzaam maar zeker op gang. Het eerste EK Poomsae werd georganiseerd in 1993 te Wörgl waar zowel Vera, ikzelf als Jan Meybosch als eerste Belgen aan deelnamen. In 2006 werd het eerste WK Poomsae georganiseerd in Korea. Daar nam ik samen met Vera deel in de paarloop en konden we de finale lopen.”

Waar zijn jullie het meest fier op in die rijke taekwondo-geschiedenis?

“Het plezier in deze sport dat we hebben kunnen doorgeven aan al heel wat leden. We ontmoeten nog steeds oud-leden soms van heel lang geleden die met veel plezier enthousiast herinneringen ophalen als we hen toevallig ergens ontmoeten. En dan natuurlijk ook de vele dangraden die we hebben gevormd en ook de achtste dangraad die we zelf behaald hebben. De deelnames aan vele toernooien zowel kyorugi en in poomsae waarin Vera een aardig palmares heeft opgebouwd. Ze nam vijf maal deel aan het EK en pakte daarin een gouden medaille, twee zilveren en twee bronzen medailles. Het absolute topjaar was 2011 met goud op het EK en de bronzen medaille op het WK te Vladivostok. Recent waren er nog de online wedstrijden WT Open Challenge waar Vera twee keer goud behaalde.”

Toch is jullie club Chung Gun niet louter een poomsaeclub?

“Zeker niet. Alle onderdelen van taekwondo komen voor in het examenprogramma en worden dus ook beoefend op de club. Onze leden komen vooral met recreatieve doeleinden naar de club. Vooral kinderen tonen interesse in wedstrijden en die geven we ook de kans. Maar onze specialiteit is uiteraard poomsae.”

Slotvraag: hoe ziet de toekomst eruit voor Chung Gun?

“ Zolang het fysiek kan hopen we nog vele mensen te kunnen leren kennismaken met de meest complete sport die we kennen. Dit jaar ben ik, Louis dus, 50 jaar bezig en hoop ik mijn negende dan te behalen. Het zou een bekroning zijn op de vele jaren beoefening van taekwondo.”



TAEKWONDO DAY EDEGEM

CULTURAL EVENT
8 MAY 2022

Sporthal Den Willecom

- > Korea Ambassador's Cup
Taekwondo Poomsae Competition
- > Taekwondo Demonstration
- > Cuisine, Culture Workshop
- > K-Pop, Exhibition
- > Culture Experience





DEMO SEMINAR

KOSIN UNIVERSITY DEMOTEAM DEELT ZIJN GEHEIMEN

Heb je je altijd al eens willen verdiepen in de wereld van Martial Arts Tricking? Dat kan op zaterdag 7 mei in Rumst. De jongheeren en -dames van het Koreaanse Kosin University demoteam delen dan hun skills en secrets met de leden van de erkende Belgische taekwondofederaties. Volledig gratis. Vorig jaar deden we een gelijkaardig seminarie in Brussel met het Kukkiwon Demoteam en iedereen die er toen bij was, was achteraf lovend en sprak over een niet te missen taekwondo-event.

Wees er dus als de kippen bij voor het nieuwe seminarie van het Kosin University Demoteam. Op onze website taekwondo.be vind je een inschrijvingslink.

TOPSPORT

ABDULLAH SEDIQI ZET PUNT ACHTER TOPSPORT

Topsporter Abdullah Sediqi heeft besloten op te stoppen met topsport taekwondo.

Zijn droom na de Olympische Spelen was om verder te gaan in topsport taekwondo maar dat bleek makkelijker gezegd dan gedaan. Sport Vlaanderen wilde hem wel ondersteunen maar louter en alleen voor de competities tot het EK in Manchester. Eventuele professionele ondersteuning hing vooral af van het feit of hij al dan niet de Belgische nationaliteit kon verwerven plus een sterke eindranking op het EK.

Omdat hij van de RVA ook moest kiezen voor een fulltime job of fulltime opleiding om steun te krijgen, was het voor Abdullah een uitgemaakte zaak. "Ik heb gekozen voor een fulltime job, maar wil mij in de toekomst nog steeds beschikbaar stellen om te jonge kinderen te helpen hun taekwondodromen te verwezenlijken. Ik zal dus niet volledig verdwijnen uit de sport", aldus Abdullah.





"Vermijd pikante voeding"

De taekwondokalender loopt weer goed vol! Daarom vinden we het nuttig om nog eens te onderstrepen wat je best kan eten en drinken tijdens drukke wedstrijddagen.

Dag voor de wedstrijd

We moedigen het zeker niet aan, maar vaak gebeurt het toch dat atleten richting een competitie diëten om in de gewenste gewichtsklasse aan de slag te kunnen gaan. Als je dit gedaan hebt, is het belangrijk om goed te drinken en je koolhydraten weer aan te vullen na de weging. Koolhydraten zitten in bijna alles wat we eten van brood, over rijst tot pasta, vlees, groenten en melk.

Dag van de wedstrijd

Neem een goed ontbijt op de dag van de wedstrijd. Brood, granen en fruit zijn de ideale bouwstenen naar de competitie toe. Vermijd kruidig en pikant voedsel omdat ze je darmwerking flink kunnen verstoren. Eet ook niet teveel. Het vertraagt de spijsvertering. Als je competitie nadert mag je best vaak drinken maar liefst in kleine hoeveelheden.

Tussen de kampen

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

Mueslirepen, bananen en rozijnen zijn geen slecht idee. Drink isotone drank (Aquarius, Isostar) 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.

Wedstrijden gedaan?

De 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 te drinken. Hier kan je voor of tijdens de wedstrijd buikpijn van krijgen, maar na de wedstrijd kan dit zonder risico. Voorbeelden zijn AA Drink, frisdranken en fruitsappen.

BELGIAN OPEN HANMADANG 23/04 - TURNHOUT

4 redenen om je alsnog in te schrijven

1. Het is laagdrempelig

Iedereen is welkom: jong, oud ervaren/onervaren. De leuke deelnemen is belangrijker dan winnen, is hier van toepassing.

2. Het is fun

Op de Belgian Open Hanmadang staat spelbeleving en plezier centraal. Samen aan een taekwondo doen in gezellige sfeer. Daar draait het om.

3. Alles van taekwondo behalve sparring

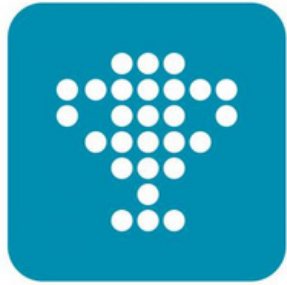
In Hanmadang worden alle taekwondodisciplines beoefend behalve sparring. Van poomsae, over breektesten en tkd-aerobics tot zelfverdediging. Om het voor iedereen toegankelijk te maken zijn er ook hoogte- en vertesprongen. Zelfs de kleinste leden van uw club kunnen deelnemen aan dit taekwondofeest.

4. Inschrijven kan nog steeds

Als u dit leest en het is nog niet voorbij dinsdag 19 april, dan kan u nog steeds inschrijven voor de Belgian Open Hanmadang in Turnhout. Inschrijvingen zijn spotgoedkoop en mogelijk via Martial.Events.

We zien jullie daar!!!





arena

YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE

Uw partner in sportverzekeringen

<https://top-sport.be/>



Uw partner in vechtsportmateriaal

<https://top-sport.be/>