

Contact

ONLINE MAGAZINE
TAEKWONDO VLAANDEREN

SUMMER EDITION

REGELS UPDATE

BEST OF 3 OVERAL
EN ALTIJD

9DE DAN

LOUIS EN SAID
OVER HUN KOREA-
AVONTUUR

ZOMERS SPORTEN

TIPS EN TRICKS



Hallo iedereen

Het is zomer. Een van mijn favoriete seizoenen van het jaar. De mensen zijn goed gezind, het is mooi weer en veel mensen hebben vakantie. Als jullie dit lezen ben ik nog eens op weg naar Korea. Dat was al even geleden, dus ik kijk er met bijzonder veel goesting naar uit.

We hebben drukke maanden achter de rug en dat is een fijne vaststelling. De Belgian Open Taekwondo, de Belgian Open Hanmadang, de zeer geslaagde Korean Days in Edegem en natuurlijk de Korean Ambassador Cup. Het bewijs dat we helemaal back in business zijn. En als ik de tornooikalender in dit magazine bekijk, ziet het ernaar uit dat we in september 2022 die lijn gaan doortrekken.

Voorts las ik in dit magazine met bijzondere interesse het verhaal van Ali Rahimi die de vrouwelijke Afghaanse taekwondoïns naar Melbourne bracht. Ook de avonturen van Louis en Saïd verdienen de aandacht die ze krijgen. Knap, wat zijn hebben gerealiseerd! Nu nog duimen dat ze geslaagd zijn, maar dat komt goed. Zeker weten!

Fijne vakantie!

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 herfst 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	Bomvolle tornooikalender 22-23
5	Meet The Team - Annelies
6-7	Louis Michez over 9de dan
8-9	Ali is held van taekwondodames
10-11	Club in de kijker - CDJ Menen
12	Winnaars clubklassementen
13	WK kadetten en junioren Sofia
14	Regels sparring update
15	Gezond Sporten in de zomer
16	Advertenties

BOMVOLLE TORNOOIKALENDER

2022-2023

Heerlijk nieuws voor de taekwondoin die graag aan toernooien willen deelnemen in het komende seizoen. In vergelijking met het afgelopen seizoen 2021-2022 staat de voorlopige toernooikalender voor 2022-2023 afgeladen vol. Zien we jullie op één van onze toernooien?

Zaterdag 24 september: Open Ilyo Poomsae

Zondag 25 september: Open Ilyo Kyorugi

Zaterdag 8 oktober: International Masters Limburg

Zaterdag 22 oktober: Universal JSB Tournament

Zaterdag 29 oktober: HTA Open - Herfsteditie

Zondag 6 november: Open Hanmadang Gent

Zaterdag 21 januari: Keumgang Open

Zondag 29 januari: Open Poomsae Diest

Zaterdag 4 maart: Open Challenge Cup Poomsae

Zondag 5 maart: Open Challenge Cup Kyorugi

Zaterdag 18 maart: Belgian Open Taekwondo

Zondag 19 maart: Belgian Open Taekwondo

Zaterdag 22 april: HTA Open - Lente-editie

Zaterdag 29 april: Belgian Open Hanmadang

Zaterdag 6 mei: Genk Open

Zondag 7 mei: Korean Ambassador Cup

Zaterdag 13 mei: BK Taekwondo 2023

MEET THE TEAM

ANNELIES VAN HOOFSSTAT



Meet Annelies Van Hoofstat. Annelies (26) is veruit de jongste werknemer op de office van Taekwondo Vlaanderen in Hasselt. De Antwerpse jongedame studeerde af als Master Lichamelijke Opvoeding aan de KUL en verhuisde prompt naar het Limburgse Zonhoven voor haar eerste job bij Taekwondo Vlaanderen. Annelies is medeverantwoordelijk voor wedstrijd - en recreatiesport, commissiewerking, promotie en communicatie . In haar vrije tijd speelt Annelies volleybal en trekt ze graag de vrije natuur in.

SNELLE VRAAGJES

FAVORITE FOOD: *Italiaans*

FAVORITE TRAVEL: *De wilde natuur*

FAVORITE SPORT: *Volleybal*

FAVORITE MUSIC: *Folk*

GUILTY PLEASURE: *Realityshows*



ANNELIES VAN HOOFSSTAT

SPORTTECHNISCHE COORDINATIE



Zonder grote tegenslagen krijgen Louis Michez en Saïd Boucham in september bevestiging vanuit Korea dat ze geslaagd zijn voor hun examen 9de dan. Een mooie erkenning die nog maar weinig Grootmeesters in Europa te beurt viel en waar ze beiden terecht fier op mogen zijn. Samen met Louis en Saïd blikken we nog één keer terug op hun reis naar Korea kort voor de zomer.

In de aanloop naar het examen was de nervositeit vrij groot?

“Een reis naar Korea vraagt altijd veel voorbereiding en de schrik om corona op te lopen en alle plannen in de war zouden gestuurd worden, was toch aanwezig. Maar gelukkig testten we allemaal negatief en kon onze reis doorgaan zoals gepland. Die stress kwam bovenop de sportieve stress van een examen negende dan te moeten afleggen.

“Gelukkig waren er onze topcoach Vera Moens en de president van Kukkiwon om ons op ons gemak te stellen.”

Welke proeven moesten jullie allemaal doen?

We moesten twee poomsaes lopen: jitae en ilyo. Saïd mocht eerst lopen ik kwam daarna aan de beurt. Dat verliep heel goed. Er was ook een individueel gesprek met de President van Kukkiwon. We hebben ook een uitgebreide thesis moeten schrijven over onze ervaringen in vijftig jaar taekwondo.”

“Die thesis hadden we al eerder moeten insturen. Dat alles samen bepaalt de uitkomst van het examen. Tenslotte was er nog een fotomoment met de jury en alle andere deelnemers.”

Wanneer kennen jullie de resultaten?

“Helaas zullen we de uitslag van het examen pas in september te weten komen. Sowieso was deze reis voor ons een fantastische ervaring. We hebben jaren gewerkt om tot dit punt te komen. Onze dromen zijn werkelijkheid geworden. Nu nog een mooie uitslag en de droom is compleet. Mag ik bij deze ook onze coach Vera bedanken voor de piekfijne ondersteuning?”, besluit Louis.





Ali Rahimi is held van Afghaanse taekwondodames

Taekwondo-instructeur Ali Rahimi uit Australië heeft een award gekregen voor zijn heldenrol in de bevrijding van acht Afghaanse taekwondoïns tijdens de machtsgreep van de Taliban in Afghanistan. De acht dames wonen nu gelukkig en wel in Australië en werken er verder aan hun olympische droom.

We schrijven september 2021. Een maand nadat de Taliban de macht overnam in Afghanistan. Op dat moment kreeg Rahimi – die zelf tien jaar geleden de oversteek had gemaakt van Afghanistan naar Australië – de smeebede van acht Afghaanse vrouwelijke taekwondoïns om hen te helpen het land te ontvluchten.

Kabul

Ali: “Ze vertelden met dat ze waren ondergedoken ergens in Kabul en wilden vluchten voor het te laat was. Ik wilde hen helpen. Maar ik besepte meteen dat het niet zonder slag of stoot zou gaan. Iedereen wilde op dat moment weg uit het land.” En zo begon Rahimi aan een lange reeks telefoontjes en mailverkeer.

Rillen van angst

Ali: “Het moeilijkste was de dames van Kabul naar de grens met Pakistan brengen. Een gevaarlijke route van 230 kilometer. Gelukkig konden we hen via lobbywerk en een officiële brief van de Australische ambassade toch over de grens krijgen. Het moeilijkste was toen achter de rug. Daarna ging het via Islamabad en een lange vliegreis naar het Australische Darwin en tenslotte Melbourne. Daar zaten ze een quarantaine van veertien dagen uit.”

Nieuw leven

Bekomen van de eerste shock, begonnen de dames aan hun nieuw leven in Australië. Ali: “Ze kwamen hier aan met niets. Ze kregen van de Australische overheid onderdak,



voedsel en zelfs taekwondo-uitrusting. Langzaam raken ze gewend aan het leven hier.” Maar Rahimi blijft zich zorgen maken over de situatie in Afghanistan. “Elke Afghaan die leeft buiten Afghanistan heeft nog steeds familie wonen in Afganistan. Zo ook de dames wiens ouders nog steeds ginds verblijven.” Ondertussen doet taekwondo hun zorgen een beetje vergeten. “Ze trainen hier dagelijks in mijn club”, glimlacht Rahimi.



Droom

“Ze hadden een droom om voor Afghanistan uit te komen op de Olympische Spelen maar de Taliban heeft die droom verwoest. Nu dromen ze om ooit voor Australië uit te komen op de Spelen. Ik droom mee met hun”, besluit Rahimi.



CLUB IN DE KIJKER

CHIN DOJANG MENEN

Voor de club in de kijker van juni trokken we naar het verre West-Vlaanderen voor een babbel met de immer sympathieke Freddy Degryse van de club Chin Dojang Menen. In een eerlijk en open gesprek gaat Freddy geen enkel onderwerp uit de weg. Van zijn late kennismaking met taekwondo over de sportieve besognes bij de club tot fijne initiaties aan zee met warm zand tussen de tenen.

Freddy Degryse is een fenomeen in het Vlaamse taekwondo. De kranige meester is 68 jaar jong, 5de dan en staat nog steeds drie dagen per week taekwondo te instrueren aan zijn leerlingen bij CDJ Menen. Het wat rustiger aan doen en genieten van zijn pensioen, dat staat niet in Freddy's woordenboek. "Mijn linker knie is kapot en ik ben twee jaar geleden hersteld van kanker. Maar we zullen doorgaan", citeert Freddy de Nederlandse chansonnier Ramses Shaffy.

Dollyo Chagi

"Trappen als yeop chagi en dollyo chagi moet ik tegenwoordig aan mij voorbij laten gaan op training. Maar ik leg dat goed uit en dan lukt dat ook. Het is meer een probleem voor mezelf dan voor mijn leerlingen. Zeker bij de klein mannen. Als ik hen vraag om een trap voor te doen, steken die allemaal hun vinger op (lacht). Mijn vrouw Kathleen helpt mij ook met de kindertrainingen. Zij is ook geopereerd aan de knie trouwens. Toch is ze leniger dan mij", knipoogt Freddy.

Late kennismaking met taekwondo

De smaak van taekwondo kreeg Freddy pas heel laat te pakken? Freddy: "Als manneke van 11 jaar begon ik met judo. Die sport beoefende ik tot ik een bruine gordel had en mijn legerdienst begon. Daarna was er van actieve sportbeoefening een hele tijd geen sprake meer. Van pinten drinken en sigaretjes roken des te meer. Alles wat niet mocht", schaterlacht Freddy om dan naadloos over te schakelen naar zijn eerste taekwondo-ervaring."

Meester Chin Yun Sup

“Op mijn 41ste waren we op een etentje bij vrienden en de inzet van een weddenschap was toen: taekwondo proberen bij de nieuwe club in het dorp! En toen begon dus mijn taekwondoverhaal. Al na een paar jaar, gaf ik les op de club en volgde ook een zwarte band. In 2000 had de club nog amper vijf actieve leden en toen heb ik op vraag van Meester Chin Yun Sup de club overgepakt. We hebben toen ons best gedaan om nieuwe mensen naar de club te lokken via allerlei initiatieven en dat heeft gewerkt. We waren vertrokken. En maar goed ook”, aldus Freddy.

Indra Craen

Anno 2022 komt er een divers taekwondopubliek bij Freddy over de vloer? “Een mix van culturen en nationaliteiten. Belgen, Marokkanen, Afghanen, Wit-Russen, Polen”, vertelt Freddy. “Ik heb vooral een publiek van kinderen en jonge mensen. We werken met drie verschillende groepen. -8-jarigen, 9-12 en plus 13.” Freddy gaat er prat op dat hij zijn publiek fijne en aantrekkelijke trainingen kan aanbieden. “Alle onderdelen van taekwondo komen aan bod. De laatste tijd ligt de focus meer op traditioneel taekwondo. Ik probeer de lessen ook interessant te houden door de opwarming telkens te veranderen en regelmatig nieuw materiaal te integreren. Op zaterdag doen we enkel sparring.”

Toekomst

Over de toekomst van de club op lange termijn, tast Freddy nog een beetje in het duister. “Kathleen en ikzelf geven nog bijna alle trainingen zelf. Qua opvolging is het een moeilijk verhaal. Ik heb nog amper twee zwarte banden op de club. Het is hier niet anders dan bij andere clubs. Jongeren die volhouden en hun zwarte band halen gaan op een gegeven moment verder studeren en verliezen taekwondo uit het oog. In de nabije toekomst kan je Freddy en zijn team aan het werk zien op de sportpromotie-zomertour aan de kust. Freddy: “Ik neem dan regelmatig wat gasten van de club mee voor wat sparring te laten zien. De mensen zien dat graag he. Alleen al voor het fijne contact met de mensen daar en het warme zand tussen onze tenen, is het plezant”, besluit Freddy.



TKD- SCHOOL KEUMGANG

CHUNG GUN

WINNAARS CLUBKLASSEMENT

Taekwondoschool Keumgang en Chung Gun Wommelgem mogen zich de clubkampioenen van het seizoen 2021-2022 noemen.

De Diestenaren waren voor het vijfde jaar op rij de beste club in het sparring. In het eindklassement bleven ze Ilyo Aarschot en TKD Kyorugi Antwerpen voor.

In het Poomsae mocht Chung Gun Wommelgem de trofee in de lucht steken. De club van vice-wereldkampioene Vera Moens bleef in de eindstand Jeong Sin en Taekwondo Hakyoo voor.



WK KADETTEN EN JUNIOREN SOFIA 2022

Van 28 juli tot en met 7 augustus vindt in Sofia het WK voor kadetten en junioren plaats. Team België stuurt zes atleten naar het wereldkampioenschap in Bulgarije. Twee daarvan komen uit voor een club van Taekwondo Vlaanderen: Hanne Waerzeggers en Caroline Volders van taekwondoschool keumgang uit Diest



Technisch directeur Topsport Dave Cook over de deelname van Hanne en Caroline: "Wat een mooie kans voor Caroline en Hanne om op dit moment in hun ontwikkeling aan een WK junioren deel te nemen! Ze zijn klaar voor deze stap. Wat het resultaat ook wordt, ze gaan hier zoveel van leren en nuttige ervaring opdoen dat hun deelname sowieso de moeite waard zal zijn. Ze verdienen hun selectie! Ik wens hen bij deze alle succes."

TEAM BELGIUM

KADETTEN

Yassine El Haddoui (ABFT) M -57

JUNIOREN

Hanne Waerzeggers (TKDV) F -46

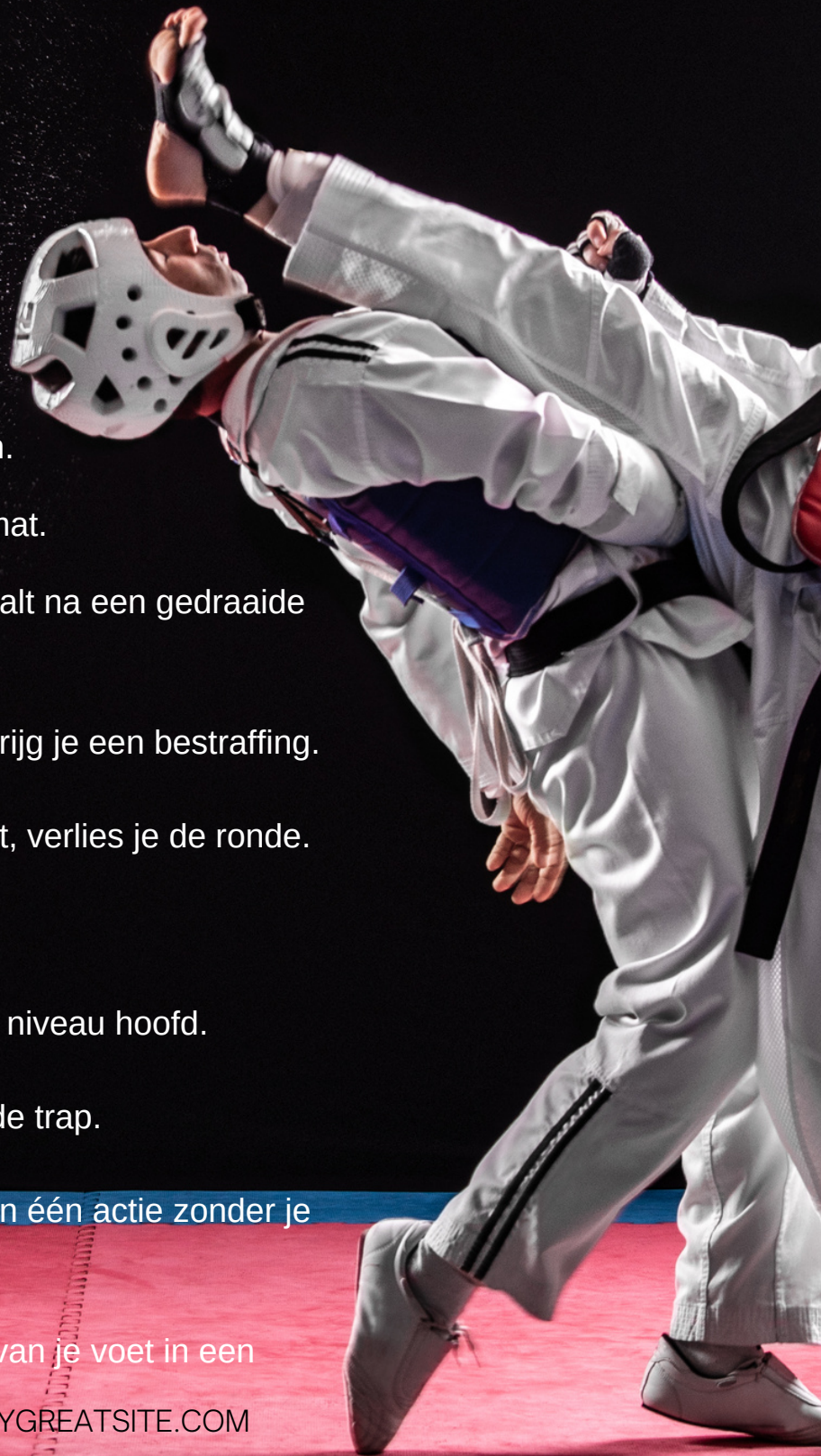
Caroline Volders (TKDV) F -55

Sarah Chaari (ABFT) F -63

Marouan Amarouchi (ABFT) M -51

Adam Izaar (ABFT) M -59

REGELS SPARRING UPDATE!!!



Trappen op de achterkant van het hoofd tijdens een clinch is niet langer toegestaan.

Matchen zijn allemaal in een best of 3 format.

Je krijgt niet langer een bestraffing als je valt na een gedraaide trap

Als je drie stappen of meer achteruit zet, krijg je een bestraffing.

Als je in één ronde vier gam-jeoms oploopt, verlies je de ronde.

Point-gap is nu twaalf punten per ronde.

Video replay mogelijk voor alle trappen op niveau hoofd.

Niet alle back-kicks tellen als een gedraaide trap.

Je kant niet meer dan twee trappen doen in één actie zonder je been te laten zakken.

Je kan niet trappen met de zijkant of zool van je voet in een clinch. No monkey-kicks!

GEZOND SPORTEN BIJ HEET WEER

De zomer is weer in het land! En sporten in de zomer is plezant. Toch is het raadzaam enkele adviezen op te volgen als we kiezen voor een looptocht of een work-out in de blakende zon. Hieronder geven we je 10 bruikbare tips over sporten in warm weer.

DRINK VOLDOENDE

Drink voor je dorst hebt. En meer dan gewoonlijk. Minstens 1,5 tot 2 liter per dag in rust en tijdens een sportinspanning nog meer. En niet alleen water omdat je lichaam ook zout verliest.

GEEN ALCOHOL OF KOFFIE

Cafeïne en alcohol verstoren de natuurlijke vochtregulatie van je lichaam. Zeker te vermijden bij sport in warm weer.

KOEL JE LICHAAM

Koel je lichaam regelmatig af tijdens het sporten in de zon! Neem die douche extra, giet water over je hoofd, neem een duik in het zwembad.

LICHTE KLEDING

Kies lichte en luchtige kleding die de verdamping van zweet niet belemmert. Bescherm zeker je hoofd met een pet en ogen met een zonnebril.

VERMIJD EXTREEM

Is het echt exuberant warm buiten, maar wil je per se gaan sporten? Ga dan een keer binnen sporten. Neem geen risico's.

EXTRA OPLETTEN BIJ AANDOENINGEN

Heb je last van astma of een hartziekte? Pas dan extra op met sport bij warm weer. Luister naar je lichaam.

VEEL ZONNECREME SMEREN

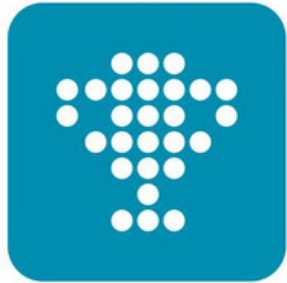
Tijdens het sporten in de zon verbrand je eens zo hard. Vél en zonnecreme met een hoge beschermende factor smeren is dus zeker geen overbodige luxe.

EET LICHT VOEDING

Zorg dat je niet te zwaar gegeten hebt, wanneer je van plan bent om buiten te gaan sporten in de hitte. Voedsel verteren vraagt immers al een inspanning van je lichaam.

DOE EEN COOLING DOWN

Zorg na afloop van je sportprestatie voor een colling-down om te voorkomen dat je bloeddruk ineens fel daalt. Drink en eet wat en trek droge kleren aan.



arena

YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE

Uw partner in sportverzekeringen

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



Uw partner in vechtsportmateriaal

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