

ZOMER 2021

Contact

HET TAEKWONDO MAGAZINE VAN TAEKWONDO VLAANDEREN



van hel naar hemel

ABDULLAH SEDIQI SPREEKT OVER ZIJN DEELNAME AAN
DE OLYMPISCHE SPELEN

MUN MU LIER | DANEXAMENS | NIEUWE DOJANG KEUMGANG



1	Titelpagina
2	Inhoudstafel
3	Colofon
4	Interview Abdullah Sediqi
5 - 6	10 weetjes over de Spelen
7	Taekwondo in Zuid-Korea-deel 4
8 - 9	Club in de kijker Mun Mu Lier
10	Nieuwe dojang taekwondoschool keumgang
11	Gezond de trainingen hervatten
12	Danexamen Wommelgem
13	Danexamen Diest
14	Sportfilm Coureur
15	Advertenties



WELCOME

Hallo iedereen

De zomer is al een tijdje bezig en dat betekent voor de meesten een welverdiende vakantie. Een vakantie waarin het uitkijken is naar de Olympische Spelen. We mogen enorm trots zijn dat Abdullah Sediqi van ons topsportteam in Tokio aan zet is. Samen met u hoop ik dat hij en Jaouad Achab het Belgische taekwondo een mooie ereplaats kunnen bezorgen op het grootste sportevent van de wereld.

Na een speciaal seizoen hoop ik dat we vanaf september elkaar weer in real-life kunnen zien op de events van Taekwondo Vlaanderen. Dat hebben we wel verdiend!

Geniet van de Taekwondo Contact Online en van je welverdiende zomervakantie en tot binnenkort.

ERIK BAERT
PRESIDENT TAEKWONDO
VLAANDEREN

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 om de drie maanden en enkel online verschijnt.

(FOTO)REDACTIE

Frederik Baeten, Erik Baert, Karel Decatelle, Ria Laenens, Annelies Van Hoofstat

VOLGENDE EDITIE

De volgende editie van de Taekwondo Contact verschijnt in de herfst van 2021. 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



Onze topsporter Abdullah Sediqi (24) zit in de laatste rechte lijn richting Olympische Spelen in Tokio. Abdullah kreeg samen met andere vluchtelingen en tevens taekwondo-topsporters Dina Pouryoudes en Kimia Alizadeh een wildcard voor de Spelen toegewezen door het IOC. Een droom die uitkomt voor Abdullah Sediqi.

Van de hel naar de hemel, luidt de titel van de Taekwondo Contact zomer. Het is de perfecte omschrijving van wat er Abdullah de laatste maanden is overkomen. Abdullah: "Het verhaal van mijn verleden, kent intussen bijna iedereen (Abdullah vluchtte weg uit thuisland Afghanistan omdat hij er vreesde voor zijn leven). Ik heb het verteld tegen de halve wereldpers de afgelopen weken. Dat was niet zo leuk, maar het hoort erbij als je geselecteerd wordt voor de Olympische Spelen. Een van mijn twee van mijn grootste doelen, heb ik nu reeds gerealiseerd. Ik wilde ooit naar de Olympische Spelen gaan en ik wil graag een Belgisch paspoort. Het eerste is al gelukt, ik hoop dat ik nu ook een stap dichterbij het tweede sta", vertelt Abdullah.

Abdullah kijkt er enorm naar uit maar probeert anderzijds ook de kalmte te bewaren. Abdullah: "Om de zenuwen in bedwang te houden, probeer ik mijn deelname aan de Spelen te bekijken als een gewoon taekwondotornooi", lacht Abdullah. "Dat is moeilijk want het zijn tenslotte wel de Spelen. Als ik daar ben, ga ik pas mijn ogen open trekken. Het is wel in mijn voordeel dat het taekwondo-event bij de start van de Spelen plaatsvindt. Veel tijd om mij druk te maken, zal ik niet hebben."

Lee Daehoon

En dat is maar goed ook, want met Lee Daehoon, Bradley Sinden, Jaouad Achab, Shua Zhao staat Abdullah in Tokio lijnrecht tegenover de absolute wereldtop. Een ronde overleven zou al een mooie prestatie zijn? Abdullah: "Ik heb in het verleden al bewezen dat ik mijn voet kan zetten naast de absolute toppers. Ik ga proberen zo sterk mogelijk op de afspraak te verschijnen en ga mijn uiterste best doen. Meer kan ik niet doen", besluit Abdullah.

10 WEETJES OVER TAEKWONDO OP DE OLYMPISCHE SPELEN VAN 2020

1. Op vrijdag 23 juli beginnen in Tokio de Olympische Spelen! Voor de zesde keer op rij staat taekwondo op het officiële programma van de Olympische Spelen.
2. De Spelen vonden normaal plaats in de zomer van 2020, maar werden uitgesteld door de wereldwijde pandemie. De naam Tokio 2020 werd ondanks het uitstel behouden in de huidige communicatie.
3. In tegenstelling tot de vorige edities waarin het taekwondotornooi pas op het slot van de Spelen werd beslecht, staat het nu onmiddellijk na de start van de Spelen op het programma. Het taekwondotornooi vindt plaats van zaterdag 24 juli tot en met dinsdag 27 juli in de Makuhari Messe Hall in Tokio.
4. In tegenstelling tot eerdere berichten mogen er geen fans plaatsnemen op de tribunes in Tokio. Zelfs Japanners zijn personan non grata op de tribunes.
5. Met Jaouad Achab verschijnt er één Belgische taekwondoïen op de mat in de Makuhari Messe Hall. Het zijn de tweede Spelen op rij voor de voormalige wereldkampioen. Jaouad veroverde een knappe vijfde plaats op de Spelen van RIO 2016. In 2020 verhuisde Jaouad van het Flemish Topsport Taekwondo naar Team ABFT.
6. Vluchteling Abdullah Sediqi traint bij het Flemish Topsport Team maar vecht in Tokio onder de vlag van het World Refugee Team. Hij wordt in Tokio begeleid door topsportcoach Alireza Nassrazadany en kiné Arno Andersen. Abdullah hoopt in de nabije toekomst een Belgisch paspoort te krijgen



7. Regerend olympisch kampioene Jade Jones hoopt in Tokio haar derde gouden medaille op rij te winnen. Het zou een unieke, nooit vertoonde prestatie zijn in het olympische taekwondo. Maar ook de Chinese mama Wu Jingyu kan in Tokio haar derde olympische gouden medaille veroveren.
8. China en Zuid-Korea zijn de landen met de meeste taekwondoïns in Tokio. Maar liefst zes Koreanen en zes Chinezen komen in actie in Tokio. Bij de Europese landen staan Verenigd Koninkrijk en Turkije met telkens vijf deelnemers helemaal bovenin.
9. Het taekwondosprookje van RIO 2016 kwam van Ahmad Abughaush. De Jordaniër veroverde de eerste medaille ooit voor zijn land op de Olympische Spelen. Hij werd prompt een volksheld, maar van Abughaush geen enkel spoor op de Spelen van Tokio 2020.
10. Wie het taekwondo op de Spelen volgt, zal regelmatig een bekend gezicht zien opduiken. Bij de Australische delegatie is Karim Dighou de coach. Reshmie Oogink maakte een tijdje deel uit van het Flemish Topsport Team en neemt ook deel in Tokio bij de dames +67.



"MOORDENDE CONCURRENTIE"

In deel vier van de reeks 'Taekwondo in Zuid-Korea legt insider Karel Decatelle uit dat het in Zuid-Korea niet vanzelfsprekend is om als getalenteerde atleet de stap te zetten naar een topsportschool en later naar de profs.



Decatelle: "Als je tijdens de highschool-periode verschillende medailles op nationaal niveau haalt, dan kom je in aanmerking voor een beurs aan de universiteit door uit te komen voor hun taekwondo-team. Het studeren aan een universiteit in Korea is stukken duurder dan in België en er zijn veel kandidaten voor weinig plaatsen, vandaar dat de concurrentie in de highschool zo zwaar is.

Zware examens

Naast het behalen van medailles dien je ook aan een ingangsexamen deel te nemen: een schriftelijk examen algemene kennis en een specifieke sportproef, voor sparringatleten betekent dit aan een soort toegangscompetitie mee te doen en resultaat te halen!

Topuniversiteiten zoals Korea National Sport University in Seoul of Yongin University zijn heel streng in hun selectievoorwaarden.

De studenten die in het taekwondo-team van een universiteit zitten, studeren voor bachelor in de lichamelijke opvoeding, met als hoofdvak taekwondo. Naast het presteren in competities, dienen zij ook goede resultaten op hun examens te behalen, want het niet slagen in de examens kan betekenen dat hun carrière in de universiteit eindigt.

Samsung K1 Team

Eénmaal afgestudeerd van de universiteit, worden de betere atleten ingelijfd bij een professioneel team. Op vlak van sparring is het meest bekende en meest succesvolle team in Korea het Samsung S1-team.



CLUB IN DE KIJKER

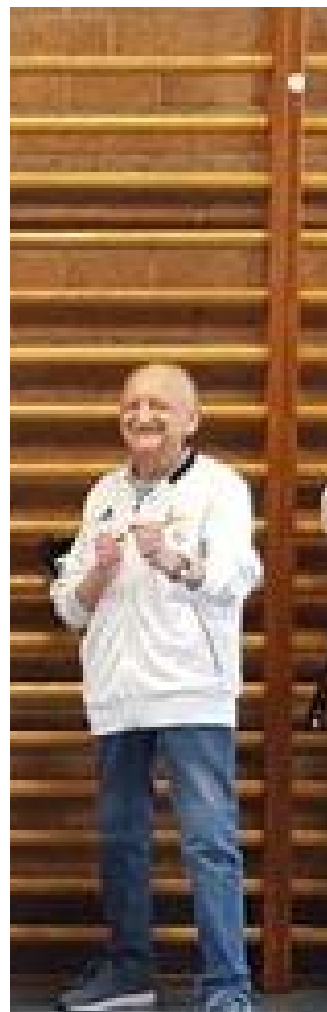
MUN MU LIER

Voor de club in de kijker van de maand juli namen we contact op met hoofdtrainer Rene Vivet van Mu Mu Lier! Wat volgde wat een innemend en emotioneel gesprek met Rene over de geschiedenis van zijn club, zijn persoonlijke passies en de toekomst van de Lierse taekwondoclub.

Bescheiden als hij is stelt Rene voor om om één van zijn trainers of de secretaris te bellen als we gedetailleerde info willen over de club. Maar het is Rene zelf die we willen spreken! Heel taekwondominnend Vlaanderen kent hem. En Rene zelf kent op zijn beurt ook bijna iedereen die iets met taekwondo te maken heeft. Zijn stem klinkt vandaag een beetje vermoeid. Rene vecht een oneerlijke strijd tegen een slepende ziekte. Maar als we hem vragen om samen met ons even terug te gaan in de tijd en te praten over zijn club, fleurt zijn stem meteen op.

Mun Mu naar eerste koning

Hij herinnert zich nog goed hoe hij kennismakte met een 'nieuwe sport' in 1978. Rene: "Een vriendin van mijn vrouw vroeg aan mij of ik interesse had om een nieuwe sport te komen uitproberen in Lier. Ik dacht, waarom niet? Ik deed geen sport op dat moment en wat beweging kan nooit kwaad. Saïd Boucham had toen verschillende clubs in de regio Antwerpen en kwam dus taekwondo voorstellen in Lier. Ik vond het best leuk en bleef komen naar zijn trainingen. Met Saïd heb ik toen gezocht naar een geschikte zaal in Lier en de trein was vertrokken. Onder Saïd heb ik mijn zwarte gordel gehaald en in 1988 heb ik de club van hem overgenomen. Toen is ze omgedoopt naar de huidige benaming Mun Mu Lier. Dat staat voor leven van de krijgskunst en is ook een verwijzing naar de eerste koning van een oud Koreaans koninkrijk."



De opgang

“Na mijn overname van de club waren het drukke jaren”, glimlacht Rene. “Ik deed immers bijna alles alleen. Training geven, administratie, alle contacten...Tot ongeveer twee jaar geleden toen de club werd omgevormd tot een vzw. Toen werd het gelukkig wat minder druk.” En in welke disciplines was Rene zelf bedreven in zijn jonge jaren? Rene: “Sparring was in de beginjaren mijn ding, maar bij het ouder worden ben ik overgeschakeld naar poomsae. Onder leiding van Meester Seo heb ik samen met Erik, Saïd, Louis, Vera, Chris en de hogere dangraden de poomsaes goed onder de knie gekregen. Een beslissing die ik mij niet beklagd heb. Poomsae is heel technisch en je vergroot je kansen op slagen in de danexamens aanzienlijk”, zegt Rene. “Je vroeg mij daarnet waar ik het meest trots op ben uit mijn taekwondoloopbaan. Wel, dan zeg ik mijn zevende dan! Ik had heel graag mijn achtste dan gehaald, maar dat zit er door mijn ziekte spijtig genoeg niet meer in.”

De club

Rene: “Wie bij Mun Mu Lier komt trainen kan van alles wat taekwondo te bieden heeft proeven. En die verscheidenheid zie je ook terug in de club. We hebben poomsae-atleten, maar er zijn er ook die sparringtornooien willen kampen. Ook dames die zich zichzelf wilden leren verdedigen, waren vaste klanten op de club. Slechts twee keer in die 40 jaar heb ik gasten uit de club moeten zetten wegens opgepast gedrag. Taekwondo is discipline. Als je wordt uitgedaagd, draai je om en ga verder. Als je aangevallen wordt, mag je je zeker verdedigen. Maar daar houdt het dan ook op.”

De toekomst

“De toekomst van de club Mun Mu Lier is met Dave Meyvis, Marc Renap, Tom Van Bragt en Hans Moerbeek in goede handen,” aldus Rene. “Hopelijk legt corona geen beperkingen meer op bij de start van het nieuwe seizoen en kunnen we weer groeien naar 50 à 60 leden. Ik persoonlijk kijk niet te ver vooruit door mijn ziekte. Ik probeer er elke dag het beste van te maken en leef van dag tot dag. Je vroeg mij daarnet waar ik het meest trots op ben uit mijn taekwondoloopbaan. Wel, dan zeg ik mijn zevende dan! Ik had heel graag mijn achtste dan gehaald, maar dat zit er spijtig genoeg niet meer in”, besluit Rene



TAEKWONDOSCHOOL KEUMGANG NEEMT INTREK IN GROOTSTE DOJANG VAN BELGIE



"HIERMEE ZETTEN WE GROTE STAP VOORUIT"

Taekwondoschool Keumgang heeft in juni zijn intrek genomen in de nieuwe dojang boven Karteria Diest. Een club die zijn intrek neemt in een nieuwe dojang? Dat gebeurt wel vaker, horen we sommigen al denken. Klopt, maar de nieuwe dojang van Diest is niet zomaar een dojang. Wij gingen een kijkje nemen.

Hoofdtrainer Jeffrey Excelmans: "Wij hebben op een oppervlakte van 700 vierkante meter drie volledige velden kunnen leggen. In het midden hangt een nieuwe geluidinstallatie, boven elk stukje mat hangt er verlichting en aan de twee uiteinden aan de lengte hangen er spiegels van boven tot beneden. Aan de zijanten staan grote kasten met daarin televisieschermen. Daar kan bijvoorbeeld een online training gestreamd worden", aldus Jeffrey. "Leuk is ook dat de trainingen live uitgezonden worden in de kantine. Zo hoeven de ouders niet meer in de zaal plaats te nemen tijdens de trainingen."

Limiet

Jelle Vicca: "Op onze vorige locatie boven het zwembad in Diest zaten we compleet op onze limiet. Toen we het nieuws vernamen dat de fitnesszaal boven de Karteria vrij kwam, zijn we meteen op de kar gesprongen. We huren de dojang van eigenaar Karteria, maar de aankleding hebben we volledig van de spaarcenten van de club betaald. We hebben in de loop der jaren goed gespaard met eetdagen, tornooien en sponsoring. Altijd met die nieuwe zaal in het achterhoofd. We zien het ook als een investering in de toekomst. Hiermee zetten we een grote stap vooruit. Nu kunnen we verder groeien en ook nieuwe leden aanvaarden. Ook talentdetectiedagen, stages en topsportactiviteiten behoren nu tot de mogelijkheden", besluit Jelle.

TERUG IN CONDITIE GERAKEN?

WE BEGINNEN ERAAN!

NEEM JE TIJD AUB?

Altijd goed gesport en nu klaar om er weer in te vliegen? Zorg dan eerst dat je conditie weer een beetje op peil is. Voor de opbouw van een goede conditie zou je dagelijks een half uur tot een uur moeten sporten. Wil je daarna in een redelijke conditie blijven, dan moet je wekelijks minstens één uur bewegen. **Drie keer per week 20 minuten trainen is efficiënter dan één keer een vol uur.** Begin iedere training hoe dan ook met een warming up en sluit af met een cooling down.



WELKE SPORTEN?

Te is nooit goed! Zeker als je na lange tijd beslist om weer in conditie te geraken! **Klassieke duursporten zoals lopen, wandelen, zwemmen en fietsen zijn ideaal om je conditie op te bouwen.** Maar je kunt evengoed kiezen voor alternatieven zoals nordic walking, skeeleren, mountainbiken, roeien, touwtjespringen, schaatsen... **Dus wacht even met zware taekwondo training als je een tijdje niet meer op je taekwondo club bent geweest. Bouw op!**

EN WANNEER BEN IK IN CONDITIE?

Een goede conditie opbouwen Blijven trainen terwijl je pijn doe je niet van vandaag op hebt is niet verstandig. Je kunt morgen. Je kunt je lichaam nu zo immers veel schade eenmaal niet in een mum van toebrengen aan je lichaam. tijd klaarstomen voor pakweg **Gun je spieren rust tot de pijn voorbij is en bouw je boodschap. Vind je het moeilijk trainingen daarna geleidelijk om gemotiveerd te blijven, weer op.** Heb je een blessure probeer dan samen met opgelopen, aarzel dan niet om anderen te trainen. een arts te raadplegen.



DAN EXAMEN WOMMELGEM

Op zondag 20 juni vond in Wommelgem de eerste van twee danexamens op korte tijd plaats. 12 taekwondoïns behaalden er een hogere dangraad. Proficiat aan alle geslaagden!

Op zondag 20 juni trokken maar liefst twaalf ambitieuze taekwondoïns naar sporthal 't Brieleke in het Antwerpse Wommelgem voor hun danexamen.

Jury

Onder het strenge maar rechtvaardige oog van juryleden Ludo Sempels, Karel Decatelle, Chris Thoen, Louis Michez en Vera Moens behaalden acht leden hun hogere graad.

Laureaten

Wij vernoemen ze in alfabetische volgorde:

- Johan Alles (Ilyo Aarschot) 5de dan
- Jeroen Cans (Chingu Alken) 2de dan
- Arash Davoudi (Cheon Kwon) 4de dan
- Anaïs De Clerck (Saju Zulte) 3de dan
- Alyssa Hoebeke (Sin Nyon) 3de dan
- Maya Hoebeke (Sin Nyon) 3de dan
- Faruk Kazankaya (Keumgang Houthalen-C) 2de dan
- Sarina Vanrusselt (Tae-Foon) 4de dan



DAN EXAMEN DIEST

Op zondag 4 juli vond in Diest deel twee van het danexamen plaats. 8 taekwondoïns behaalden er een hogere dangraad. Proficiat aan alle geslaagden! Het volgende danexamen vindt plaats op zondag 28 november 2021!

Jury

Met dit keer naast Ludo Sempels, Eddy Collier, Chris Thoen en voorzitter Erik Baert een speciaal iemand in de jury. Niemand minder dan Kukkiwon ambassadrice Kyung Eun Park!

Laureaten

Wij vernoemen de trotse taekwondoïns in alfabetische volgorde:

- Sarina Badji (tkd-school keumgang) 1ste poom
- Alicia Juarez-Banos (tkd-school keumgang) 1ste dan
- Hannah Laenens (tkd-school keumgang) 1ste poom
- Benny Nuyens (Jong Saeng) 4de dan
- Amber Pannemans (Pyong Won Diepenbeek) 2de dan
- Laura Roebben (Pyong Won Diepenbeek) 2de dan
- Sem Thewissen (Pyong Won Diepenbeek) 2de dan
- Caroline Volders (taekwondoschool keumgang) 1ste poom

SPORTFILM

COUREUR

Zoals het elk goed sportmagazine betaamt bespreken we ook in elke editie van de Taekwondo Contact een sportfilm of -serie. Deze keer geen vechtsportfilm maar wel een boeiende film over de koers. Coureur.

Het verhaal

De jonge wielbelofte Felix staat op het punt om in Italië een semiprofessioneel team te vervoegen. Hij wil koste wat het kost in de voetsporen van zijn fanatieke vader treden, die absoluut wil dat zijn zoon het verder schopt dan hij. De moeilijke relatie tussen Felix en zijn vader (in een schitterende vertolking van Koen Degraeve) is de rode draad doorheen de hele film. In het Italiaanse semiprofteam waar Felix terecht komt, heeft Felix snel door dat hij niets in de schoot zal geworpen krijgen. Hij heeft het moeilijk en vraagt raad aan zijn vader. Die duwt hem voor het eerst in de richting van de chemische smeerlapperij.

Doping

Felix pakt zijn eerste zege in een oefenkoers en de dopingbal gaat daarna definitief aan het rollen om nooit meer te stoppen. Alles passeert de revue: verboden medicamenten, epo, bloeddoping, groeihormonen. En de teamleiding gaat doodleuk mee in dat hele verhaal. Alsof het de normaalste zaak van de wereld is. Felix zakt dieper en dieper weg in het moeras en de ruzies met zijn gebroken vader leveren confronterende beelden op. En het misselijkmakende is: de film schetst een waarheidsgetrouw beeld van hoe het er in sommige wielerteams echt aan toe ging in de jaren 90.



Terug thuis

De donkere wolken pakken samen boven het hoofd van Felix wanneer na een dopingtest op de Giro voor jongeren afwijkende bloedwaarden zijn vastgesteld. Hij krijgt zijn ontslag bij zijn Italiaanse team. Felix keert terug naar huis, maar al snel loopt het ook daar weer mis. Een noodlottragedie, weet u wel?

Kortom, pikzwarte, maar goede sportfilm die waarheidsgetrouw aanvoelt door de ervaring als wielprof van regisseur Kenneth Mercken en de vertolking van acteur/wielrenner Niels Willaerts.



Uw partner in sportverzekeringen

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



Uw partner in vechtsportmateriaal

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