



Cover (copy)

Jaouad Achab verovert zilver op World Grand Prix Final in Baku

Jaouad strandt op zucht van goud in finale

Terugblik taekwondoturnooi op de Olympische Spelen

Jaouad en Raheleh missen bronzen medaille op een haar

Nieuwe reglementen vanaf januari 2017

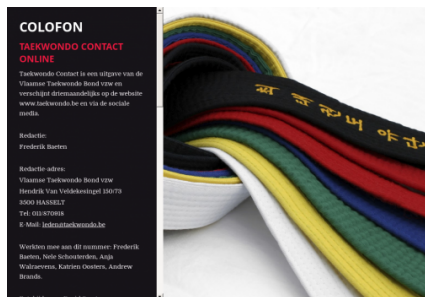
Weg zijn de halve strafpunten

Gezond sporten: hoe op een gezonde manier kilo's kwijtspelen?

"Gezond afvallen is niet moeilijk"

Vera Moens op het WK te Lima als scheidsrechter

Het verhaal achter de schermen van een internationaal scheidsrechter



Colofon

COLOFON

TAEKWONDO CONTACT ONLINE

Taekwondo Contact is een uitgave van de Vlaamse Taekwondo Bond vzw en verschijnt driemaandelijks op de website www.taekwondo.be en via de sociale media.

Redactie:

Frederik Baeten

Redactie-adres:

Vlaamse Taekwondo Bond vzw

Hendrik Van Veldekesingel 150/73

3500 HASSELT

Tel: 011/870918

E-Mail: leden@taekwondo.be

Werkten mee aan dit nummer: Frederik Baeten, Nele Schouterden, Anja Walraevens, Katrien Oosters, Andrew Brands.

Fotobijdrages: David Smets.

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

www.taekwondo.be

Deadline:

Het volgende magazine verschijnt in de lente van 2017.

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

"FANTASTISCHE PRESTATIE"

Snel, sneller, snelst! Het jaar 2016 is voorbij gevlogen. Een 2017 lonkt alweer om de hoek. 2016 was een sportjaar om u tegen te zeggen. We waren voor het eerst sinds 2004 opnieuw met Belgen vertegenwoordigd op het taekwondoturnooi van de Olympische Spelen. En onze atleten hebben dat super gedaan. Jaouad en Raheleh onderstreepten dat met een knappe vijfde plaats. Onze sport kreeg veel aandacht voor en tijdens de Spelen. Iets wat we alleen maar kunnen toejuichen. Laten we hopen dat het nog meer jonge mensen aanzet om voor taekwondo te kiezen.

Na de avonturen van de senioren in Rio De Janeiro, stond er ook voor de junioren een klepper van formaat op het programma: het wereldkampioenschap in Burnaby! Ik was er zelf te gast en kon met mijn ogen zien dat het mondiale niveau bij de junioren erg hoog ligt. Landen als Korea en Iran investeren enorm in de opleiding van hun taekwondoers.

Column

INTRO

"FANTASTISCHE PRESTATIE"

Snel, sneller, snelst! Het jaar 2016 is voorbij gevlogen. Een 2017 lonkt alweer om de hoek. 2016 was een sportjaar om u tegen te zeggen. We waren voor het eerst sinds 2004 opnieuw met Belgen vertegenwoordigd op het taekwondoturnooi van de Olympische Spelen. En onze atleten hebben dat super gedaan. Jaouad en Raheleh onderstreepten dat met een knappe vijfde plaats. Onze sport kreeg veel aandacht voor en tijdens de Spelen. Iets wat we alleen maar kunnen toejuichen. Laten we hopen dat het nog meer jonge mensen aanzet om voor taekwondo te kiezen.

Na de avonturen van de senioren in Rio De Janeiro, stond er ook voor de junioren een klepper van formaat op het programma: het wereldkampioenschap in Burnaby! Ik was er zelf te gast en kon met mijn ogen zien dat het mondiale niveau bij de junioren erg hoog ligt. Landen als Korea en Iran investeren enorm in de opleiding van hun taekwondoers. Het zal er in de toekomst zeker niet makkelijker op worden om medailles te veroveren op de Spelen en WK's. Een mooie uitdaging voor onze jeugd om hard te blijven werken, te leven voor hun sport en dat in harmonie met de geest van taekwondo.

2016 was sowieso een vruchtbaar jaar voor de Vlaamse Taekwondo Bond. We investeerden volop in basiswerking, VTB-trainingen, coachopleidingen en andere initiatieven die moeten bijdragen tot een rijker en voller taekwondo-aanbod voor onze leden.

Voorts leest u in dit Online Magazine ook nog bijdrages over de nieuwe reglementswijzigingen, hoe u op een gezonde manier kilo's kan kwijtspelen en allerhande interessante nieuwsjes in het taekwondo. Er rest mij niets meer dan u prettig eindejaar te wensen. Geniet van de feestdagen en tot in 2017!!

Veel kijk - en leesplezier!

Erik Baert

Voorzitter Vlaamse Taekwondo Bond



België geslaagd maar zonder onderscheiding

RIO 2016

België geslaagd maar zonder onderscheiding

Het grootste taekwondo-evenement ter wereld zit erop! België was na twee olympiades zonder taekwondoïns eindelijk nog eens vertegenwoordigd. En we vertrokken met hoge ambities. Jaouad Achab en Si Mohamed Ketbi gaven aan voluit voor goud te gaan. Raheleh Asemani was iets voorzigtiger in haar uitspraken. En wat waren wij dichtbij het eremetaal. Jaouad en Rahaleh kampften voor brons, maar het werd voor beiden net niet. Een overzicht.

Verdienstelijke Jaouad botst op Lee Daehoon

Jaouad Achab was op dag twee van het taekwondotornooi zeer dicht bij een medaille maar strandde op een vijfde plaats. Jaouad begon sterk in de klasse -68 met zeges tegen Kassman en Robak. In de halve finale bleek de taaie Rus Denisenko echter een maatje te groot. In de bronzen kamp had Jaouad de pech om tegenover de Koreaan Lee Daehoon te staan. In een zeer attractieve kamp nam Daehoon de overhand in de slotronde. Geen medaille maar wel een olympisch diploma voor Jaouad.

Gouden punt nekt Raheleh in bronzen kamp

Raheleh Asemani begon haar toernooi sterk met een vlotte zege tegen Carolena Carstens. In ronde twee stond ze tegenover de 'queen of taekwondo', Jade Jones. Raheleh moest de wet van de sterkste ondergaan. Omdat Jones doorstootte naar de finale, werd Raheleh opgevist in de herkansingen. In de eerste ronde hiervan, nam ze vlot de maat van de Marrokaanse Bakkal. In de kamp om brons stond Raheleh tegenover de Egyptische Hedaya Wahba. Een van de meest defensieve atleten uit het circuit. Na een zeer afwachtende kamp, won de Egyptische met gouden punt.

Korea boven in olympisch taekwondotornooi

Is het een verrassing? Neen. Verdient het daarom minder respect? Helemaal niet. Het moederland van taekwondo was het beste taekwondoland op de Spelen met twee gouden medailles (Kim So-Hui in -49 kilo en Oh Hye-Ri in -67 kilo) en drie bronzen medailles (Lee Daehoon in -68, Cha Dong Min in -80 en Kim Tae Hun in -58). China werd knap tweede met twee gouden medailles en het Verenigd Koninkrijk mocht de top-3 volmaken met één gouden, één zilveren en één bronzen medaille.

Verrassingen troef

Wie voor het toernooi een gokje had gezet op Shuai Zhao (China), Ahmad Abughaush (Jordanië) en Cheikh Cissé (Ivoorkust) als gouden medaillewinnaars in drie van de vier tabellen bij de heren, had wellicht een flinke cent bijverdiend. Het toernooi was amper bezig of de eerste verrassing was al een feit met de

uitschakeling van topfavoriet Farzan Ashour Zadeh Fallah in de eerste ronde. En zo bleef het maar doorgaan. Geen Lee Daehoon in de finale van de -68, geen Mehdi Khodabakhshi (foto) in de finale van de -80. Andere favorieten die wel bevestigden waren Jade Jones (-57) en Oh Hye-Ri (-67).

Olympische sprokkels

Wist je dat de Iranese Kimia Alizadeh Zenoorn de allereerste vrouw uit Iran is die een medaille voor haar land won. Een medaille die veel verder gaat dan enkel de sportieve verdienste. "Dit is een medaille van alle jongen vrouwen uit Iran die sport beoefenen. Laat dit een motivatie zijn dat je alles kan bereiken als je bereid bent er alles voor te geven." Straffer nog was de gouden plak voor de Jordaniër Ahmad Abugaush. De eerste medaille in de geschiedenis van de olympische spelen voor Jordanië. Geen wonder dat Abugaush zijn persconferentie moest afbreken toen plots de koning van Jordanië hem per telefoon wilde feliciteren.



Jaouad verovert zilver op World Grand Prix Final

Jaouad Achab verovert zilver op World Grand Prix Final

Jaouad Achab heeft op de World Grand Prix Final in Baku een zilveren medaille veroverd in de klasse - 68. Jaouad was als eerste reekshoofd in de eerste ronde vrijgeloot en versloeg dan Moura (Bra) met 11-3 in de kwartfinales en Denisenko (Rus) in de halve finales met 5-4. In de finale verloor Jaouad van zijn 'zwarte beest', de Koreaan Lee Daehoon met 4-5. Nochtans stond Jaouad op een zucht van goud met een 4-3 voorsprong laat in de derde ronde. Maar de Koreaan zette nog alles op alles om de zege binnen te halen. Salaheddine Bensalah werd vrijdag knap vierde in de klasse -58. Na zeges tegen Khalil (Aus), Dimitrov (Aze) en verlies tegen Navarro (Mex), wachtte hem een kamp om brons. Die verloor hij nipt tegen de Spanjaard Tortosa Cabrera met 3-4.

Team België verovert tweemaal brons op WK voor landenteams

De Belgische taekwondoka's zijn in Baku zowel bij de mannen als bij de gemengde ploegen derde geworden op het wereldkampioenschap voor teams. Ze verloren hun halve finales en kregen net als de andere verliezende halvefinalisten een bronzen medaille.

Jaouad Achab, Si Mohamed Ketbi, Salaheddine Bensaleh, Nicholas Corten, Mourad Laachraoui en Marc-André Bergeron plaatsten zich voor de halve finales door de Verenigde Staten te verslaan in hun groep. De groepszege moesten ze wel aan gastland Azerbeidzjan laten. In de halve finales was Korea te sterk met met 43-13. In de eerste editie van het WK voor gemengde teams waren er maar vier deelnemers. Voor België traden Ketbi, Corten, Seif Essa, Indra Craen en Daniela Rotolo aan. Ook zij verloren in de halve finales tegen Korea. Het werd 15-6. De Koreanen werden vervolgens wereldkampioen door Rusland met 9-7 te verslaan.

Leerrijke ervaring maar geen medailles op WK voor junioren

Anke Gevers (17) uit Halen heeft op het WK Taekwondo voor junioren in Canada de eerste ronde in de klasse -44 kilo niet overleefd. Tegen een sterke Koreaanse moest Gevers al meteen de wet van de sterkste ondergaan: 6-11. Martijn Willemsen (klasse - 51 kilo) uit Averbode haalde de achtste finales. Na zeges tegen Botswana en China, verloor hij bij de laatste zestien tegen een Taiwanese met 5-8. De Brusselaar Badr Achab, de jongere broer van olympiër Jaouad Achab, ging zijn kans in de -63 kilo. Na zeges tegen Egypte en Libanon had Badr de pech om uit te komen tegen de Iranese topfavoriet. Na een spannende kamp moest hij de duimen leggen met 4-6. Spijtig, zeker als je weet dat de Iranes zijn favorietenrol ook waarmaakte door het toernooi te winnen. Last but not least was er Francesca Pollet in de klasse -63. Voor de Aarschotse was

haar aantreden op het WK al een fantastische prestatie. Met een nipt verlies in de eerste ronde tegen Kroatië kon ze met opgeheven hoofd naar huis.

Topsporters beginnen sterk aan wereldbekerseizoen in Oost-Europa

In september en oktober staan naar traditie de Oost-Europese wereldbekertornooien op het programma. Op de G1 van Polen was het er meteen 'boenk op' voor onze topsporters met gouden plakken voor Anke Gevers (-46 jun) en Martijn Willemsen (-51 jun), zilver voor Nicholas Corten (-74 sen) en brons voor Francesca Pollet (-63 jun). En zelfs op de G2 van Rusland vielen de Vlamingen in de prijzen. Of wat te denken van de zilveren plak van Indra Craen in de -62 senioren en het brons van Nicholas Corten in de -74? Ook in het Servische Belgrado vaarde de topsportploeg op medaillekoers. Voor Anke Gevers en Djade Lespau was het opnieuw goud. Martijn Willemsen en Badr Achab haalden zilver binnen. Niet in Oost-Europa maar op een zucht van de Eiffeltoren, deed golden girl Indra Craen haar bijnaam alle eer aan met een zege in de -57 op de G1 Paris Open. Djade Lespau haalde in Parijs een bronzen plak.



Poomsae-Seminarie Ik Pil Kang

INTERNATIONAAL POOMSÆ SEMINARIE MET GROOTMEESTER KANG IKPIL

Poomsae-liefhebbers opgelet! Grootmeester Kang Ikpil zakt op zondag 9 en maandag 10 april naar België af voor een tweedaagse stage in Zaal Bourgoyen in Gent. Zowel gekleurde als zwarte banden kunnen deelnemen. Snel inschrijven is de boodschap want vroeger inschrijvers onder de VTB-leden betalen 50 euro voor één dag en 90 euro voor twee dagen. Na 1 maart gaat de prijs omhoog. Vanaf 5 leden per VTB-club zijn er kortingen. U vindt meer informatie en het inschrijvingsformulier terug door hieronder op de groene pijl te klikken, of surf naar www.taekwondo.be



Advertentie Nihon Sports



Reglementswijzigingen Kyorugi vanaf januari 2017

Reglementswijzigingen vanaf januari 2017

Vanaf 2017 worden er aantal regels veranderd in het kyorugi. Meest opvallende verandering is de opwaardering van een gewone trap op het pantser. Die leverde vroeger één punt op en zal in de toekomst twee punten opleveren. De regels moeten leiden tot een meer spektakel in het taekwondo. "De Olympische Spelen waren een succes voor het taekwondo. Maar als we in de toekomst succesvol willen blijven moeten we blijven innoveren", klinkt het bij de World Taekwondo Federation.

Vier punten voor draaitrap naar hoofdmasker

Concreet komt het erop neer dat je vanaf januari 2017 punten kan scoren met volgende handelingen: geldige slag op het pantser blijft één punt, een geregistreerde trap op het pantser brengt twee punten op, een draaitrap naar het pantser brengt drie punten op, drie punten voor een geregistreerde trap op het hoofdmasker, vier punten voor een geslaagde draaitrap op het hoofdmasker. Definitief weg zijn ook de halve strafpunten (kyong-go). Een punt krijg je als de tegenstander een Gam-Jeom bestraffing krijgt.

Scoren en scheidsrechters

Als er geen gebruik wordt gemaakt van elektronische hoofdmaskers, zijn het de scheidsrechters die de hoofdtreffers registreren. Als een scheidsrechter begint te tellen nadat een atleet een trap op zijn of haar hoofdmasker heeft gekregen, maar die treffer werd niet geregistreerd. Dan kan de scheidsrechter zelf een video-replay aanvragen en de punten toekennen.



Gezond sporten: hoe op een gezonde manier kilo's verliezen?

Gezond afvallen

Vechtsporten en de strijd tegen het gewicht. Ze gaan hand in hand. Er bestaan veel verhalen over wat nu wel of niet de juiste manieren zijn om je gewenste gewicht te halen. Crashdiëten zijn in alle omstandigheden af te raden. In dit artikel proberen we u in vier stappen gezonde tips te geven om af te vallen naar welk gewicht dan ook.

Schrap die suikers

De eerste stap is het ontdoen van zinloze 'lege' calorieën. Deze calorieën dragen niet bij aan de gezondheid van uw lichaam, ze hebben geen voedingswaarde. We hebben het hier over suiker en verzadigde vetten en transvetten (gehard onverzadigd vet). De eerste stap is het vervangen van deze calorieën voor nuttige calorieën. Klinkt dit als Chinees in uw oren? Dan gaat u dit wel verstaan: schrap uw blikje cola door een glas water. Wissel de bountyreep in voor een boterham met hesp. Dit is een eerste belangrijke stap. Je hoeft zelfs niet minder te eten. Wel gezonder.

Koolhydraten vervangen door eiwit

Ook in deze stap hoeft u nog niet eens minder te gaan eten. We verschuiven enkel de balans in uw voeding. De koolhydraten gaan omlaag en de eiwitten omhoog. Een voorbeeld: in de eerste stap vroegen we u om die bountyreep te vervangen door een boterham. Probeer die boterham in een volgende fase te vervangen door een pot yoghurt of trek een blik zalm of tonijn open. Of bak tijdens het bereiden van het eten een extra kipfilet om op te peuzelen als je honger hebt. Dit alles heeft tot gevolg dat uw koolhydraten omlaag gaan en uw eiwitten omhoog. Het aantal calorieën blijft idem.

Minder vet en minder koolhydraat

Sprookjes bestaan niet. Als we echt willen afvallen moeten we op een bepaald moment ook minder gaan eten. Dit is trouwens de eerste stap dat we effectief minder gaan eten. Als je de eerste twee stappen al hebt kunnen zetten, is deze stap ook makkelijker te nemen. Eet wat minder koolhydraten (brood, aardappelen, pasta) maar probeer vooral een halt toe te roepen aan vetten. In plaats van een lepel bakboter slecht een klein tipje gebruiken om je eitje te bakken. Geef die pot Nutella of speculoospasta weg en beleg een boterham minder met kippenwit en wat peper. Veel minder vettig maar ook lekker.

Meer beweging

Afvallen doe je niet alleen door beter en minder te eten. Meer bewegen staat met stip genoteerd in de strijd tegen de kilo's. Verhoog uw sportregime en wissel af met sporten. Ga naast de taekwondo training ook fietsen of baantjes trekken in het zwembad. Dit verhoogt de verbranding.



Vera Moens op het WK te Lima als scheidsrechter

Vera Moens op het WK te Lima als scheidsrechter

Tijdens het voorbije WK Poomsae te Lima waren Vera Moens en Mustapha Moutarazak present.

Vera werd uitgenodigd als scheidsrechter en Mustapha hielp de organisatie als scheidsrechterverantwoordelijke.

Wat wordt er van een scheidsrechter verwacht, wat gebeurt er zoal voor-tijdens-na een WK, wat komt er allemaal bij kijken?

We vroegen het ons ook af en gingen te luister bij Vera Moens, internationaal scheidsrechter.

De reis

Vera: *“Ik ben vertrokken op maandag 26 september aangezien ik ten laatste diezelfde avond moest arriveren. Dinsdag 27 en woensdag 28 september moest er eerst cursus gevolgd worden. Vervolgens vonden de 4 dagen wedstrijd van het WK plaats in het centrum van Lima. Maandag 3 oktober ben ik dan 's avonds terug vertrokken richting Schiphol.*

Met wat enige zenuwachtigheid vertrok ik vanuit Antwerpen-Centraal naar Schiphol. Aansluitend nam ik de vlucht naar Lima. Een lange vlucht van 12u35min stond voor me te wachten en dat voor de eerste keer richting Zuid-Amerika. Het organisatie team stond me gelukkig op te wachten aan de luchthaven. Na een helse rit van anderhalf uur kwam ik dan eindelijk toe in hotel Libertador. Dat het een vermoeiende aangelegenheid was is een feit. Niet enkel vanwege de lange dagen maar ook vanwege het tijdsverschil van 7 uur.”

Collega scheidsrechters

Vera: *“In het totaal waren er 40 van de 42 uitgenodigde scheidsrechters present. Hiervan waren er 7 dames: 3 uit Europa, 1 uit Canada, 2 uit Zuid-Amerika en 1 uit Australië.*

De vrouwelijke vertegenwoordiging bij de scheidsrechters was naar gewoonte niet zo groot.”

Foto: alle vrouwelijke scheidsrechters met grootmeester Hwang Il Sik

De cursus en het WK

Vera: *“Tijdens de cursus werd het reglement herhaald en de aanpassingen geduid. Zowel theorie als praktijk kwamen aan bod.*

De 4 wedstrijddagen zelf, waren zeer lange werkdagen. Er moesten immers een 750-tal deelnemers op 3 velden verwerkt worden. Hierdoor draaiden we lange dagen die startten rond 8u30 's morgens en eindigden rond 22u00. Iedereen was dus telkens heel blij dat we terug naar het hotel keerden. Voor een korte nachtrust weliswaar, want opstaan was telkens voorzien rond 6u00 in de ochtend.”

Foto: alle scheidsrechters in dobok tijdens de cursus

Peru

Vera: *“Het Peruaanse volk is uiteraard heel vriendelijk en het eten is er van zeer goede kwaliteit. Jammer genoeg was het enige waar ik nog tijd voor had, was een bezoekje aan de Stille Oceaan. Daar wou ik toch eens met de voeten in het water staan. En dat was het enige dat ik gezien heb van Peru.”*

Deelnemers

Vera: *“Naast poomsae waren er ook heel veel atleten die deelnamen aan de freestyle competitie. Hier was alleen het puntensysteem niet zo duidelijk. Alle continenten hebben immers hun eigen visie en dat kon je merken aan de punten.*

Het niveau was heel hoog. Men kan zien dat niet alleen de Aziatische landen erop vooruit gaan maar zeker ook Zuid-Amerika, waar men duidelijk een inhaalbeweging ziet.”

Foto: alle Europese scheidsrechters

Toekomst

Vera: *“Er werd ook een demo gegeven van het nieuwe onderdeel dat in 2018 zal toegevoegd worden, met name de breektesten. Daarnaast zullen er ook 4 nieuwe poomsae moeten aangeleerd worden voor het WK 2018: 2 voor de individuele klasse 15-17 jaar en 2 voor de individuele klasse 18-30 jaar. Hierin zitten niet alleen technieken in verwerkt maar ook sprongen, uit te voeren links en rechts. We hebben dus weer heel wat info verzameld voor het komende EK in 2017 vermits men daar dezelfde regels zal hanteren als dit WK van Peru. Veel werk dus aan de winkel.”*



Korte nieuwsjes

KORT NIEUWS-KORT NIEUWS-KORT NIEUWS-KORT NIEUWS

Wist u dat? Voor de Olympische Spelen in Rio De Janeiro organiseerden we een wedstrijd waar onze leden een officiële mascotte van de Spelen konden winnen of een reis voor twee personen met het topsportteam naar een wereldbekertoernooi. Ontdek hier wie de winnaars waren van de mascotte. Begin september opende in Wilrijk ook de fonkelnieuwe topsportschool. Een juweeltje waar ook onze toekomstige taekwondoin van kunnen genieten. Wist u trouwens dat de VTB sinds december weer een groot aantal 'gevormde' coaches rijker is? Dat para-atlete Melissa Engels in haar categorie vice Europees kampioen werd? Dat we in volle voorbereiding zijn voor de Belgian Open Taekwondo 2017 in Lommel? En dat we daar nog een pak vrijwilligers voor zoeken? En tenslotte, de VTB neemt ook tijdens de Kerstvakantie wat vakantie. U toch ook? Geniet ervan en tot volgend jaar.

Winnaars officiële mascotte van RIO 2016

Eigenaar zijn van een officiële mascotte van de Olympische Spelen van Rio de Janeiro. Of je moest de Spelen bezocht hebben of je moest zoals Pieter Timmers, Nafi Thiam of Joline D'Hoore een medaille veroverd hebben in Rio. Of simpeler: je moest gewoon meedoen aan de Rio-wedstrijd van de Vlaamse Taekwondo Bond. Victor Chlarie, Tom Vanstraelen, Dakota Loots, Fatiha Laalam en Jan Roelants deden dat en wonnen een officiële mascotte. Proficiat aan de winnaars.

Topsporters krijgen fonkelnieuwe accommodatie in Antwerpen

De nieuwe topsportschool in Antwerpen opende op 1 september haar deuren en laat beloftevolle jongeren hun talent in optimale omstandigheden ontplooien. Op de site van Fort VI in Wilrijk staat nu een ultramodern schoolcomplex geëquipeerd met een indrukwekkende topsportaccommodatie. De 182 leerlingen van Stedelijk Lyceum Topsport - waaronder ook de taekwondoin - kregen er begin september voor het eerst les in hun gloednieuwe lokalen. Het is niet zomaar een middelbare school. De nauwe samenwerking tussen sportfederaties als de Vlaamse Taekwondo Bond en het schoolteam maakt dat jonge topsporters er 12 uur sport op hoog niveau combineren met 20 uur algemene vorming in ASO, TSO of BSO.

Coachopleiding is een groot succes

Maar liefst 35 coaches volgden op 11 december de VTB-coachopleiding en behaalden een officiële coachkaart van de Vlaamse Taekwondo Bond. De lesgevers waren achteraf enthousiast over de samenwerking met de cursisten: "Het was een interessant publiek. We leerden weer wat van elkaar. Ook een speciale dank aan David Beckers voor de deskundige uitleg van de nieuwe WTF-taekwondoregel."

Melissa Engels veroverd zilver op WK Para-Taekwondo

Melissa Engels werd Vice-Europees Kampioen Para-taekwondo in het Poolse Warschau! Ze behaalde deze zilveren medaille in een categorie met zes deelnemers in het Poomsae. Van harte proficiat met deze knappe prestatie! "Het was een zeer zware en lange dag voor alle kandidaten", blikt coach Edith Meyers terug. "Sommigen waren zo moe, dat ze niet meer op het podium wilden. Wegens technische problemen is het ook twee uur later begonnen. Gelukkig arriveerde het Belgisch sparringteam, net voor Melissa op moest. Onder hun aanmoedigingen, vond Melissa de kracht om toch door te gaan en goed te presteren."

Kantoor Vlaamse Taekwondo Bond gesloten tijdens Kerstvakantie

Van maandag 26 december tot en met zondag 5 januari zal het kantoor gesloten zijn. Vanaf maandag 6 januari zijn wij weer paraat.



Winnende video RIO-wedstrijd

Winnende video RIO-wedstrijd

Leen Dekein en Kenny Bonte van Eum Yang Kortrijk stuurden onderstaande video in.



Advertentie Arena