





WELCOME

Hallo iedereen

Ik wens jullie allemaal een gezond en gelukkig 2022! Het voorbije jaar was niet altijd even makkelijk maar ik ben toch blij dat we weer hebben mogen proeven van 'real-life' tornooien. Zo mocht ik zelf aanwezig zijn op het EK poomsae in Portugal.

Een fijne en hoogstaande wedstrijd waarop ook Jolien en Axelle terugblikken in dit magazine.

Ik hoop samen met jullie dat we in 2022 weer een Belgian Open mogen organiseren. Het is inmiddels twee jaar geleden en de goesting om er weer in te vliegen in Lommel is groot. In januari vindt ook de Keumgang Open plaats. Traditioneel een sterk tornooi met een sterk deelnemersveld. Succes aan de organisatoren!

Voorts las ik in dit magazine nog een aantal interessante artikels over jonge beloftevolle taekwondoïns in zowel sparring als poomsae. Dat stemt mij tevreden.

Veel leesplezier!

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 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 lente 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	Interview Hanne Waerzeggers en Caroline Volders
6-7	Interview Axelle Bonneze
8	Interview Jolien Segers
9-10	Club in de kijker - Pyong Won Diepenbeek
11	Topsportnieuws
12-13	Gezond Sporten
14	Nieuwe bestuursleden
15	Advertenties

INTERVIEW HANNE EN CAROLINE



Het najaar van 2021 was succesvol voor de beloftevolle taekwondoïns Caroline Volders (15) en Hanne Waerzeggers (15) van taekwondoschool Keumgang uit Diest. Beiden veroverden ze een bronzen medaille op het EK taekwondo voor junioren in Bosnië-Herzegovina. Caroline in de klasse -52 en Hanne in de klasse -44.

Proficiat, dames! Brons op een EK in een moeilijk jaar. Dat is een knappe prestatie!

Caroline: "Ik was blij met brons maar toch had ik het gevoel dat er nog iets meer inzat. Tegen de Franse verloor ik met 16-19 in de halve finales. Dan kon je evengoed winnen. Maar het beste was eraf in die halve finale. Het was een zware dag met zware kampen tegen sterke tegenstanders. Logisch, het niveau op een EK ligt veel hoger dan op andere wedstrijden."

Hanne: "Ik was tevreden met brons. Als dit al kan in mijn eerste jaar bij de junioren, dan belooft dat voor de toekomst. Dat Russische meisje waar ik tegen verloor in de halve finales was een tweedejaars junior. Zij had meer ervaring en dat zag je ook in de kamp."



Wat zijn de ambities voor het nieuwe jaar?

Caroline: "Bovenaan staat een nieuw EK meemaken. En dan de finale halen. Maar gewoon mijn opperste best doen en het maximale eruit halen, blijft het belangrijkste doel."

Hanne: "Stappen vooruit zetten op alle vlakken. Hopen dat corona stilaan uitdooft en dat we weer meer wedstrijden kunnen doen."

Over wedstrijden gesproken. Jullie thuishornooi komt eraan. En het gaat door!

Hanne: "Super hé! Ik kijk ernaar uit. Wel zonde dat het dit jaar zonder publiek is. In Diest krijgen we altijd de steun van alle leden, maar door de beperkingen zal het dit jaar wat stiller zijn rond de velden."

Caroline: "Inderdaad. De Keumgang Open heeft een streepje voor bij ons. Spijtig dat het zonder publiek gaat zijn. Al ben ik blij dat mijn mama erbij gaat zijn."

Wat doen jullie naast taekwondo?

Caroline: "Ik studeer economie in het vierde middelbaar. Naast de vele taekwondo-trainingen doe ik ook aan dansen. Een beetje hip-hop, modern... Alle stijlen door elkaar."

Hanne: "Ik studeer sport-wetenschappen. Ook in het vierde middelbaar. We trainen 6 keer per week op Keumgang. Dus veel tijd voor een andere hobby schiet er niet meer over."

Bedankt voor het interview, dames!





Axelle Bonnez (20) bevestigde op het EK Poomsae in Portugal haar plek bij de top van Europa! Voor het derde EK (!) op rij haalde ze top-8 in de sterke categorie dames U30. Een mooie prestatie maar achteraf zat Axelle met het gevoel dat er net iets meer inzat. “Ik ben zeker tevreden over mijn prestaties, maar ik had gehoopt er meer punten voor te krijgen.”

Axelle Bonnez is al lang geen onbekende meer aan de Europese top van het poomsae. Zowel in Griekenland (2017), Turkije (2019) als recent in Portugal (2021) haalde ze de kwartfinales. De ambitie was om in Seixal voor het eerst door te stoten naar de halve finales, maar dat lukte dus net niet.

Axelle: “Ik ga eerlijk zijn.

In Antalya was ik blij met mijn vijfde plaats. Nu had ik gehoopt om door te stoten naar de medailles. Helaas is het niet gelukt. Maar ik kan mezelf niets verwijten. Zeker in de laatste ronde had ik naar mijn gevoel goed gelopen, maar dat bleek jammer genoeg niet uit de punten.”

Real-life

Het EK in Portugal was voor een groot aantal Poomsae-atleten de eerste keer opnieuw een toernooi in ‘real-life’ en geen onlinetornooi. Axelle: “Ik had er voor het EK al een real-life toernooi opzitten waardoor het voor mij alweer wat meer vertrouwd aanvoelde. Dat went snel hoor (lacht).”

Axelle blikt met een goed gevoel terug op 2021 en met veel goesting vooruit naar wat het nieuwe jaar te bieden heeft. “Met de hele coronatoestanden heb ik het afgelopen jaar niet zo moeilijk gehad. Bij de start van de lockdown in maart 2020 was dat wel even anders. Toen had ik wel een tijdje zo’n gevoel van ‘waar doe ik het nog voor?’.

Online

“Gelukkig ebde dat gevoel vrij snel weg met de start van die online-tornooien. In dat online verhaal ging je filmpjes opnemen van je poomsaes, fouten analyseren, opnieuw opnemen. Daar stak je telkens veel werk in maar dat tilde je niveau wel omhoog.”

In 2022 staat er een WK poomsae op het programma? Axelle: “Mijn hoofddoel voor 2022 is deelname aan dat WK. Officieel is het nog niet helemaal, maar ik ben vrij zeker dat het in orde komt”, bevestigt Axelle. “Voorts wil ik mij focussen op G-tornooien om daar zoveel mogelijk punten te verdienen.”

Dieetleer

“Op academisch vlak zit ik in het derde jaar voedings – en dieetleer. Ik heb een sportstatuut B waardoor de combinatie sport-studies best goed te doen is”, besluit Axelle.





JOLIEN SEGRS: "HARD GEWERKT OM STAPPEN VOORUIT TE ZETTEN"

Niet alleen Axelle Bonnez deed van haar spreken met een knappe vijfde plaats op het EK poomsae. Ook Jolien Segers (14) bewees met winst in Frankrijk en een tiende plek op het EK voor kadetten dat ze op de goede weg is. Dat vroeg uiteraard om een babbel met Jolien.

Knappe prestaties, Jolien! Vooral tornooiwinst in Frankrijk kan tellen?

"Dank je. Ik was er naar toe gegaan om te leren en ervaring op te doen. En stiekem hoopte ik toch wel op een finaleplaats (lacht). Dat ik won was een heel mooi meegenomen, maar absoluut boven de verwachtingen."

Je greep ook een ticket voor het EK kadetten in Portugal. Hoe blik je daar op terug?

"Ik was in de eerste plaats enorm fier dat ik daar mocht deelnemen! Daar sta je plots oog in oog met de top van Europa. Dat is best wel indrukwekkend. Dus ik was blij dat ik de ervaring heb mogen opdoen van een Europees kampioenschap. Dat is nu achter de rug. Als ik nog eens de kans krijg op een EK, kan ik de lat weer een stukje hoger leggen. Dan ga ik voor een finaleplaats. Dat was nu jammer genoeg net niet gelukt."

Je niveau opkrikken in Poomsae vraagt veel toewijding, geduld en oefening. Dat schrikt je duidelijk niet af?

"Neen. Enkel door hard te werken, kan je groeien in deze sport. Naast de trainingen in België bij mijn moederclub Jeong Sin en bij Chris Thoen, train ik ook in Nederland bij Joel Van Der Weyden en Mieke Tapia."

Hoe is het allemaal begonnen?

"In het tweede studiejaar was ik op zoek naar een leuke sport om te doen in mijn vrije tijd. Geen traditionele sport als tennis of volleybal. Ik was op zoek naar iets specialer. Tijdens onze zoektocht naar sportclubs in Kapellen, botsten we plots op de website van taekwondoclub Jeong Sin. Dat leek mij best interessant. Ik ben een keer naar een training gegaan en poomsae vond ik leuk. Toen is de liefde begonnen."



CLUB IN DE KIJKER

PYONG WON DIEPENBEEK

In januari zetten we voor u graag de Limburgse club Pyong Won Diepenbeek in de kijker. De club werd recent overgenomen door een jong team onder leiding van ex-topsporter Amber Pannemans. Wij belden de amper 23-jarige hoofdtrainer op en hadden een fijne babbel over teamwork, gevarieerde trainingen en pendelen tussen Leuven en Diepenbeek.

Proficiat Amber, op amper 23-jarige leeftijd ben je al hoofdtrainer van Pyong Won Diepenbeek?

“Spannend he! Ja, sinds mijn afscheid bij topsport, heb ik mij steeds meer toegelegd op training geven. Op een bepaald moment gaf Isabelle (de vrouw van ex-Pyong Won hoofdtrainer Daniel Komac, die heel veel werk op haar nam binnen de club) aan dat ze streed tegen kanker. De chemotherapie eiste veel van haar en Daniel en zij wilden de fakkel graag doorgeven. Dat idee speelde al langer in hun hoofd, maar door de ziekte van Isabelle, raakte dat idee natuurlijk in een stroomversnelling. Ik was zeker geïnteresseerd om te helpen, maar ik kan zoiets natuurlijk niet alleen. Na rijp beraad hebben we besloten om met een team van mensen de club over te nemen. Dat team bestaat uit mezelf als hoofdtrainer en secretaris, trainers Laura Roebben, Alida Bottelbergs, Sem Thewissen en Mieke Reenaers, die mij helpt met de administratieve winkel. Isabelle is op dit moment trouwens genezen verklaard. Gelukkig maar.”

Sinds wanneer zijn jullie met dat nieuwe team aan de slag?

“Officeel is de overdracht gebeurd op 1 september bij de start van het nieuwe seizoen. Met tevredenheid hebben we mogen vaststellen dat de leden de club trouw zijn gebleven. We hebben dit seizoen zelfs een lichte groei in het aantal leden mogen noteren. We mogen dus onze pollekes kussen (lacht).



Hoe zit het met de trainingen bij Pyong Won?

“We werken met een groep -12 en een groep +12 en in beide groepen proberen we alle onderdelen van taekwondo aan bod te laten komen. Ik heb de laatste jaren niet voor niets zoveel opleidingen gevolgd (lacht). Ik moet wel zeggen dat het tijdens corona niet vanzelfsprekend was om de wedstrijdgroep gemotiveerd te houden. Altijd maar trainen en nooit eens een wedstrijd kunnen doen, is niet leuk. Daarom waren ze hier enorm blij dat onlangs de Open Brussels toch is doorgegaan. We trokken daar naar toe met een groepje van tien atleten zonder verwachtingen, maar zeven van onze tien mensen hebben een medaille veroverd. Als je twee jaar werkt met die kinderen en ze dan een medaille ziet pakken op een tornooi. Dat schenkt ook voldoening aan de trainersgroep.”

Fijn voor de leden dat ze mogen trainen onder Laura Roebben! Ze heeft heel lang in topsport gezeten en brengt wellicht heel wat kennis mee naar de club?

“Ja. De kinderen kijken enorm op naar Laura. Als ze weer iets gepresteerd had in haar actieve carrière, ging dat hier altijd over de tongen. Nu ze actief is op de politieschool en hier trainer is, kunnen de jongeren daar alleen maar beter van worden. Door haar ruime ervaring geeft ze ook gevarieerde trainingen die in de smaak vallen. Een keer per maand trekken we ook naar de trainingen van Team Limburg onder leiding van Michael Thoelen en Rosario Ieracitano. Daar steken onze mensen ook altijd enorm veel van op.”

Slotvraag: hoofdtrainer bij een Limburgse club en hogere studies in Leuven. Valt dat een beetje te combineren?

“Ik volg een Masteropleiding Gedragswetenschappen in Leuven waar ik ook op kot zit. Voor de trainingen pendel ik naar Diepenbeek. Dan kan je je wel voorstellen dat het soms behoorlijk druk is, maar dat neem ik er graag bij.”

Dank voor het gesprek!



TOPSPORT

DJADE LESPAU HANGT DE DOBOK AAN DE HAAK

Djade Lespau heeft besloten op te stoppen met topsport taekwondo. De Belgisch-Nederlandse jongedame wil zich focussen op studies en een job en ze achtte de combinatie met topsport taekwondo niet mogelijk. Veel succes in de toekomst, Djade!

KEUMGANG OPEN GAAT DOOR ZONDER PUBLIEK

Goed nieuws voor alle sparringatleten in Vlaanderen en daarbuiten. Het eerste sparringtornooi van het nieuwe jaar, naar aloude traditie de Keumgang Open, gaat gewoon door zoals gepland! Door de coronamaatregelen mag er wel geen publiek in de zaal toegelaten worden.



GEZOND SPORTEN

7 PIJNPUNTEN IN HET SPORTLICHAAM PLUS PREVENTIETIPS

Je lichaam is gezond en sterk, maar een blessure ligt voor iedere taekwondoïen op de loer. Ieder jaar kampen miljoenen sporters met blessures. Voor veel van deze blessures geldt dat ze voorkomen kunnen worden, zolang je weet waar je op moet letten. Daarom hieronder de zeven grootste pijnpunten in het lichaam en nuttige preventietips voor blessures.

1 POLS

Hoe vaak zien we taekwondoïns, en dan vooral diegene die sparring doen, met een polsblessure? Dat kan een overbelastingsblessure of een verzwikking van je pols betekenen. Door het beschadigde weefsel ontstaat vaak een zwelling van vocht en bloed. Hierdoor is er druk in de pols, en dat doet pijn. Verbeter je techniek, gebruik beschermingsmateriaal en doe veel oefeningen zoals rekken en versterken van de polsstrekkers en buigers en versterking van de knijpkracht

2 HEUPEN

Ook taekwondoïns kunnen het op hun heupen krijgen. Haha. Hoe fitter je bent hoe langer je het echter kunt uitstellen, dus regelmatig sporten helpt. Fietsen en zwemmen houdt de heupen soepel en zowel fysiotherapie als manuele therapie kunnen helpen de klachten te verminderen. Houd je heupen dus soepel, en ga fit je ouderdom tegemoet.



3 KNIE

Pijn aan de knie is een probleem voor veel sporters. Bij gebrek aan tijd worden een warming-up en cooling-down vaak geschapt, maar om knieblessures te voorkomen moet je die echt niet overslaan. Begin je training pas als je goed bent opgewarmd en zorg dan dat je de juiste techniek gebruikt en je schema langzaam opbouwt. Verder helpt het om knieblessures te voorkomen als je rekoefeningen doet om je mobiliteit te verbeteren.

GEZOND SPORTEN

4 RUG

Bij blessures in de rug gaat het meestal om steken en stijfheid van de lage onderrug. Pijn aan de onderrug komt meestal door zwakke rug-, bil- en buikspieren. Een andere oorzaak kan zijn dat je krachttraining in een onjuiste houding uitvoert. Rugpijn voorkom je door te zorgen dat je core goed getraind is. Verder voorkom je rugpijn door een goede houding.



5 NEK

Hoe nekpijn ontstaat is niet altijd duidelijk. Mogelijk komt het door spanningen, overbelasting, of een verkeerde beweging. De grootste boosdoener lijkt een verkeerde houding. Ga goed rechtop zitten en let hierbij op de hoogte van je tafel en stoel. Beweeg je nek af en toe als je langere tijd achter een bureau zit en let ook op je houding wanneer je veel op je telefoonscherm kijkt. Zo voorkom je nekstijfheid en spierpijn.

6 VOET(EN)

Taekwondoïns krijgen weleens te maken met voetblessures en dan gaat het vaak over breuke, verstuikingen of ontstoken achillespezen. Begin niet zomaar met zware trainingen, maar neem een schema waardoor je de belasting voor je voet rustig opbouwt. Besteed voor het sporten ook even aandacht aan het rekken van de kuiten. Belangrijk is ook goed schoeisel. Zorg voor een paar dat goed afwikkelt en een goede schokdemping heeft.

MOUSTAPHA AKKOUH

WOONPLAATS: BUIZINGEN, VLAAMS-
BRABANT

CLUB: MUDUKWAN POLE BRUSSELS

LEEFTIJD: 64 JAAR



THIERRY VANDERLINDEN

WOONPLAATS: BILZEN, LIMBURG

CLUB: ACADEMY PYONG WON
SCHOONBEEK/BEVERST

LEEFTIJD: 42 JAAR





Uw partner in sportverzekeringen

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



Uw partner in vechtsportmateriaal

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