



TAEKWONDO
Contact

ONLINE MAGAZINE
TAEKWONDO VLAANDEREN
HERFSTEDITIE

VERSLAG VRIJWILLIGERSDAG

MEET THE TEAM

INTERVIEW AXELLE BONNEZ

GEZOND SPORTEN IN DE HERFST

...



Hallo iedereen

Het is weer voorbij die mooie zomer! Het is niet zomaar dat ik het liedje van Gerard Cox hier citeer. Het was effectief een prachtige zomer die we achter de rug hebben. Het einde van de zomer betekent trouwens ook - gelukkig maar - weer de start van een nieuw taekwondoseizoen.

Een seizoen waarin we voor veel uitdagingen staan. De goedgevulde kalender van events en wedstrijden doet alvast het beste verhoppen voor de jaargang 2022-2023. Inmiddels hebben we al een geslaagde coach- en scheidrechttersopleiding, de Open Ilyo en de eerste Taekwondo Vlaanderen trainingen achter de rug. En dat zag er allemaal goed uit.

Ik bladerde even door dit magazine en er vielen mij een aantal zaken op. Onder andere het heuglijke nieuws van Louis en Saïd dat ze geslaagd zijn voor hun negende dan en binnenkort naar Korea trekken om dat diploma feestelijk in ontvangst te nemen. Toch prachtig dat mensen binnen onze eigen federatie een dergelijke unieke erkenning achter hun naam hebben staan. Doe zo verder!

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 het begin van het nieuwe jaar 2023. 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	Interview Axelle Bonnez
5	Meet The Team - Frederik
6-7	Verslag vrijwilligersdag in Diest
8	Louis en Saïd zijn geslaagd
9-10	Week van de Ref - Jan Roelants
11-12	Club in de kijker-Keumgang Genk
13	Verslag scheidsrechterscursus
14	Gezond Sporten in de herfst
15	Advertenties

P O O M S A E

Nieuw seizoen, nieuwe uitdagingen voor Poomsae-topper Axelle Bonnez (21). De Vlaams-Brabantse atlete werkt momenteel keihard met als doel sterk presteren op het EK van 2023. Al ligt nog niet vast waar dat EK zal plaatsvinden.



“Ik ben hongerig om te presteren maar de Poomsae-kalender voor toptornooien staat behoorlijk leeg”, vertelt Axelle. “Een beetje spijtig want ik ben in juni afgestudeerd en heb nu iets meer tijd voor mijn sport. Ik doe wel een postgraduaat maar dat neemt veel minder tijd in beslag dan vorig academiejaar.”

Grit Sports

Desondanks maakt Axelle er het beste van. Op trainingsvlak heeft ze de voorbije maanden stappen vooruit gezet en ook op wedstrijdvlak probeert ze actief te blijven op lokaal niveau. Axelle: “Ik werk sinds afgelopen zomer samen met het Grit Belgian Sports Clinic in Leuven voor kracht – en explosiviteitstraining. Poomsaetrainingen doe ik nog steeds onder mijn trainer Wim Dehasque en de selectietrainingen met Vera Moens en Louis Michez.

A X E L L E B O N N E Z

“Ik doe sinds kort ook paarlopen met mijn Waalse mannelijke collega Luca D’Amario. Een beetje nieuw terrein voor mij maar ideaal om het wedstrijdgevoel te behouden. We waren al actief op de Open Ilyo in Aarschot en volgend weekend treden we ook aan in Brussel”, besluit Axelle.

MEET THE TEAM



Meet Frederik Baeten. Frederik (45) is sinds januari 2013 aan de slag op de office van Taekwondo Vlaanderen. De naar Oudsbergen uitgeweken Hasselaar is verantwoordelijk voor ledenbeheer en communicatie bij Taekwondo Vlaanderen. In zijn vrije tijd houdt Frederik van lange natuurwandelingen, zwemmen, wielrennen en supporteren voor zijn favoriete basketbalclub. Frederik is aanwezig op dinsdag, donderdag en vrijdag op het kantoor in Hasselt. Op de andere dagen werkt Frederik als freelance sportjournalist voor Het Belang van Limburg.

SNELLE VRAAGJES

FAVORITE FOOD: Steak-frites

FAVORITE TRAVEL: Citytrips

FAVORITE SPORT: Basketbal

FAVORITE MUSIC: 80's en 90's

GUILTY PLEASURE: Abba



FREDERIK BAETEN

LEDENBEHEER EN COMMUNICATIE

VRIJWILLIGERS - EN COMMISSIEDAG

ALS BEDANKING VOOR ONZE COMMISSIELEDEN EN VRIJWILLIGERS

ZONDAG 28 AUGUSTUS 2023 | 10:45 - GROTE MARKT, DIEST

Op zondag 28 augustus was het eindelijk zover. Na twee jaar afwezigheid op de kalender kon de commissie – en vrijwilligersdag eindelijk nog eens plaatsvinden. Met een groep van 20 mensen trokken we naar Diest voor een gezellige bier – en chocoladewandeling.

Ondanks de talrijke uitnodigingen die verstuurd waren naar de commissieleden en vrijwilligers die ons geholpen hebben op verschillende events gedurende de voorbije jaren, daagden er slechts een twintigtal geïnteresseerden op voor een activiteit die ietwat geheimzinnig werd aangekondigd als ‘een gastronomische wandeling door Diest’. Nooit teveel verklappen, dat prikkelt de spanning, zei een wijs man ooit.

Begijnhof

In de realiteit werd het dus een ‘bier – en chocoladewandeling’ door Diest. Eerst kregen we een vakkundige rondleiding door Diest waarin we op een aangename manier kennis maakten met de hoogtepunten van de stad. Van de gezellige Grote Markt tot het wereldberoemde Begijnhof. Het passeerde allemaal de revue. Maar het hoogtepunt moest toen nog komen. Aangekomen bij Brouwerij ‘De Loterbol’ kregen we een bijzonder interessante rondleiding in de brouwerij over het productieproces van bier van A tot Z. (lees verder op volgende pagina)



Chocolade samen met bier proeven

Na de rondleiding volgde eindelijk datgene waar iedereen op aan het wachten was: lekker proeven van bier en chocolade. Het leuke aan de tasting waren de combinaties van verschillende soorten bier en chocolade samen in de mond. Wat meestal leidde tot 'lekker hoor' maar ook 'amai, dat smaakt speciaal' tot 'amai, ik begin de biertjes te voelen.' Kortom, leuke activiteit die letterlijk en figuurlijk goed gesmaakt werd door onze vrijwilligers. Om de dag af te sluiten trokken we in groep naar Nicky's Eetcafe op de Grote Markt in Diest waar we genoten van een heerlijke pasta onder de stralende zomerzon. Iedereen was het erover eens: dit was een geslaagde commissie – en vrijwilligersdag. Volgend jaar opnieuw? Graag! Tot dan.





Het is officieel! Louis Michez en Saïd Boucham hebben in september bevestiging gekregen vanuit Korea dat ze geslaagd zijn voor hun examen 9de dan. Een fantastische erkenning waarmee ze uniek zijn in België. Niemand anders deed hen dit voor! Een terugblik aan de hand van drie cijfers op het heuglijke nieuws vanuit Korea.

1. Uniek in België

Yes! Niemand in België heeft het Louis en Saïd reeds voorgedaan. Met hun negende dan zijn ze uniek in Vlaanderen en België. Louis Michez: "Het is voor mij de kers op de taart na 52 jaar taekwondo. De leden van Chung Gun hebben me al in de bloemen gezet met een show uit respect voor m'n prestaties. Officieel heb ik mijn diploma nog niet ontvangen, dat gebeurt binnenkort.

2. Tweede keer naar Korea

Louis: "We trekken inderdaad binnen afzienbare tijd opnieuw naar Korea om ons diploma officieel in ontvangst te nemen. Het zal de tweede keer in korte tijd zijn dat we naar ginds reizen maar voor zo'n mooie erkenning moet je iets over hebben."

"In Korea worden we ook gehuldigd in de typische kledij van ginds. Dat wordt heel speciaal en daar kijken we enorm naar uit."

9. Negen jaar wachten

"Negen jaar wachten om een volgende dangraad te behalen was allesbehalve vanzelfsprekend. Ik moest in topvorm blijven en dat is niet vanzelfsprekend op mijn leeftijd. Bij deze wil ik ook een bedankje richten aan mijn kinesist Ralf Pasmans die me in de laatste rechte lijn naar het examen van een vervelende achillespeesblessure afhielp. Ook de steun van mijn vrouw en coach Vera wil ik graag nog eens onderstrepen. Zonder haar hadden we dit niet kunnen doen."



International Referee Jana Roelants aan het woord

Van 1 tot en met 9 oktober vindt in Vlaanderen de Week van de Official plaats. Geen betere gelegenheid dus om een scheidsrechter van Taekwondo Vlaanderen in de kijker te zetten. En dat doen we deze keer met de sympathieke internationale scheidsrechter Jana Roelants (29) uit Leuven.

Wie regelmatig naar lokale wedstrijden of de Belgian Open trekt, is haar ongetwijfeld al eens tegen het lijf gelopen. Jana is een graag geziene persoon in het Vlaamse scheidsrechterskorps en draait ondanks haar jonge leeftijd al een tijdje mee in het circuit. Voor ze scheidsrechter werd, heeft ze immers al aan competities meegedaan in zowel kyorugi als poomsae? Jana: “Op 10-jarige leeftijd ben ik begonnen met taekwondo. Ik deed beide disciplines graag. Ook een zwarte band halen stond al heel vroeg op mijn verlanglijstje.”

Scheidsrechterscursus

De interesse voor een rol als scheidsrechter, kwam er bij Jana door de verplichting van het volgen voor een scheidsrechterscursus voor het behalen van de tweede dangraad. Jana: “Toen was dat nog verplicht. Nu niet meer. In mijn

achterhoofd speelde toen al dat dit een leuke manier was om in contact te blijven met de sport. Ook als ik gestopt was met mijn eigen competitie. Dat is ook wat gebeurd is. Ik doe al een tijdje geen competitie meer in beide disciplines en ben nu actief als internationaal scheidsrechter in kyorugi. Misschien wil ik in de toekomst ook actief worden als poomsae scheidsrechter maar dat is nu nog niet aan de orde”, vertelt Jana.

De Leuvense heeft intussen ook de titel van ‘Internationaal Referee’ achter haar naam staan. Jana: “Het heeft een tijdje geduurd voor ik de stap naar Internationaal scheidsrechter wilde zetten”, glimlacht Jana. “Kourosh duwde mij vriendelijk in die richting maar ik hield de boot steeds af omdat ik voor die cursus naar het buitenland moest gaan. Toen in 2016 de



cursus in Brussel plaatsvond, moest ik wel gaan (lacht). Maar ik heb er nog geen minuut spijt van gehad. Ondertussen ben ik al actief geweest op G-tornooien van Luxemburg, Nederland en de G2 Belgian Open in Lommel.

“Fijn weerzien”

“Het leukste aan het scheidsrechter zijn”, herhaalt Jana onze vraag. “Je leert overall verschillende mensen kennen en bouwt een band met hen op. Als ik ergens kom voor een toernooi, is het altijd een fijn weerzien met de andere scheidsrechters. Anderzijds moet je ook deelnemen aan de WT Online cursussen om bij te blijven met de steeds veranderende regels.”



Droom

Up-to-date blijven is het minste wat je kan doen als je op dat niveau wil meedraaien. Ik kijk ook uit naar de nabije toekomst waarin ik meer tijd kan vrijmaken voor mijn hobby als taekwondo-scheidsrechter. Ik ben recent van job veranderd waardoor ik niet meer 1 op 3 weekends moet werken. Dus ik ga voortaan meer wedstrijden kunnen doen. Plezante vooruitzichten dus”, besluit Jana.





CLUB IN DE KIJKER

KEUMGANG GENK

Na onze babbel met Freddy Degryse in Menen trokken we naar Genk. In de schaduw van de steenkoolmijnen maakten we een praatje met hoofdtrainer Rosario Ieracitano (45) van Keumgang Genk.

Bij de club in de kijker openen we traditioneel met de vraag hoe het allemaal begonnen is? Rosario: "Als stoer manneke van 10 jaar wilde ik mij heel graag aansluiten bij een vechtsportclub. Ik ben van Genk dus de stap naar het Keumgang Genk van toenmalig hoofdtrainer Xavier Bas (lidnummer 16 bij Taekwondo Vlaanderen) was toen een logische stap. Ik ben er sindsdien nooit meer vertrokken. Na een eerdere bestuursverandering heb ik in 2010 als toenmalig hulptrainer de club overgepakt van Bruno Graziano. Plots was ik alles op de club (lacht). Hoofdtrainer, secretaris, psycholoog (lacht)... Vooral het administratieve luik dat er bij kwam, woog in het begin wel zwaar door. In mijn debuutjaren als hoofdcoach kopieerde ik vooral wat mijn vorige hoofdtrainers deden. Gaandeweg heb ik mijn eigen stijl van lesgeven ontwikkeld en dat werkt goed."

DE AANPAK

"We moeten daar niet flauw over doen: Keumgang Genk is vooral een kyorugiclub", zegt Rosario onomwonden. Sparring spreekt ook veruit het meeste aan bij de Genkse jongeren. Natuurlijk integreren we ook andere disciplines zoals poomsae en hosinsul in onze trainingen. Vanaf komend seizoen wil ik er nog meer aandacht aan besteden. Bij deze: wij zijn op dit moment op zoek naar een trainer Poomsae. Wie zich geroepen voelt, bel mij! Onze ledengroep bestaat uit een gezonde mix van nationaliteiten gaande van 6 tot ongeveer 24 jaar. Mijn zus Diana en ikzelf nemen al de trainingen voor onze rekening. Zij traint de jongste groep en ik train de oudere jeugd. Maar het gebeurt ook dat we de groepen door elkaar halen.

De jonge kinderen vinden het fantastisch als ze een trap mogen voordoen aan de tieners. Heerlijk om te zien. Discipline dragen we allebei hoog in het vaandel. Je leert kinderen tenslotte vechtsporttechnieken”, aldus Rosario.

DE COMPETITIE

Rosario:”We draaien gemiddeld aan een 30-tal leden per seizoen. Daar zijn we tevreden mee. Genk heeft immers een zeer groot aanbod aan (vecht)sportclubs en – laten we eerlijk zijn - de hype rond taekwondo is niet meer zo groot vandaag. Maar ik ga er prat op dat we met 90 procent van de leden - die langer dan één jaar op de club zijn - naar de competities gaan. We hebben een vaste kern van minstens 15 tot 18 leden die meegaan op wedstrijden. We proberen de drempel naar competitie voor onze clubleden ook zo laag mogelijk te houden. Op de maandelijkse Provinciale training van Limburg oefenen ze tegen andere kinderen. Bovendien organiseren wij met de Genk Open jaarlijks ons eigen toernooi. Zo kunnen ze in een vertrouwde omgeving met hun eigen ogen zien hoe het er aan toegaat op een wedstrijd. Dat alles samen maakt de drempel naar wedstrijden kleiner.”

DE REST

Als voltijds projectleider in de elektriciteit, rockzanger, vader van drie kinderen en hoofdtrainer van een taekwondoclub heeft Rosario het héél druk? Rosario:”Maar ik zou het niet anders willen. Te rustig is helemaal niets voor mij. De taekwondotrainingen zijn er drie keer per week op maandag, donderdag en zaterdag. Het zingen in een band heeft even op een lager pitje gestaan maar vanaf september gaan we weer repeteren. Ons genre? Het zwaardere werk. Metal. Mijn agenda zit voortaan dus helemaal vol maar zo heb ik het graag”, besluit Rosario.



SCHEIDSRECHTERS CURSUS IN DIEST

Op zondag 11 september vond in Diest een nieuwe editie plaats van de coach - en scheidsrechterscursus! Vooral de scheidscursus kende veel bijval. Maar liefst dertig scheidsrechters tekenden present in Diest.

Onder leiding van de ervaren internationale scheidsrechters David Beckers en Hassan Sadeghi werden in de voormiddag de nieuwe regels uit het kyorugi onder een vergrootglas gehouden voor de aanwezige scheidsrechters. Geen overbodige luxe natuurlijk in een jonge olympische discipline waarvan de regels nog steeds regelmatig veranderen.

Handsignalen

Na het theoretische gedeelte in de voormiddag was het in het tweede gedeelte tijd om de theorie in de praktijk om te zetten. Eerst werden de handsignalen opnieuw ingeoeffend en daarna mochten de aanwezige scheidsrechters hun kunnen tonen tijdens testwedstrijden. Voor de aanwezige kandidaat-scheidsrechters was het een ideale voorbereiding op het examen.



GEZOND SPORTEN

Buiten sporten kan lastig zijn deze tijd van het jaar. Het is donkerder, kouder en natter, wat best even wennen is. Deze veranderingen maken het er allemaal niet makkelijker op, maar met de juiste trucjes zal het seizoen jou in ieder geval geen parten spelen.

Tip 1: Geen smoesjes

Tip één is om streng te blijven voor jezelf gedurende de winter. Het is guur buiten, en dat blijft het nog wel even. Gebruik deze redenen niet als excuus om thuis te blijven. Je voelt je beter na afloop, echt waar.

Tip 2: Juiste kleding

Doe niet teveel kleding aan, en gebruik laagjes. Het is misschien koud buiten, maar van hardlopen krijg je het warmer dan je denkt. Het is dan fijn als je nog iets uit kan trekken en niet te warm bent.

Tip 3: 's Ochtends hardlopen

Ga direct in de ochtend hardlopen, nog voor de rest van je dagactiviteiten. Dan heb je het meteen gehad en heb je niet de hele dag om na te denken over dat je geen zin hebt en dat het koud is.

Tip 4: Back-up plan

Zorg dat je een alternatieve training achter de hand hebt voor wanneer het uitvoeren van je geplande hardloopronde echt niet gaat. Dat kan bestaan uit een krachttraining die je thuis kunt doen, naar de sportschool gaan, of je loopdagen omdraaien.



Tip 5: Voorbereiding

Leg je hardloopkleding en benodigdheden van tevoren klaar. Wanneer je de volgende ochtend wilt lopen, zet dan voor je naar bed gaat je hardloopschoenen klaar. Zo is de kans dat je skipt veel kleiner.

Tip 6: Indoor warming-up

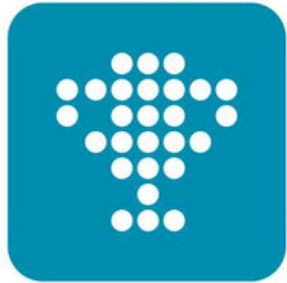
Wanneer je binnen al bent opgewarmd voelt het minder koud en is de kans op blessures kleiner. Ook je cooling-down is verstandig om thuis te doen. Zo vat je geen kou én verminder je de spierpijn.

Tip 7: Juiste accessoires

Verder zijn lichtjes of reflecterende banden erg handige accessoires om in huis te hebben. Zo ben je goed zichtbaar in het donker en voorkom je ongelukken.

Tip 8: Neusademhaling

Deze tip is om niet ziek te worden van het hardlopen in de kou. Adem in via de neus. Over het algemeen is het bekend dat het goed is door je neus in te ademen en door de mond uit te ademen.



arena

YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE

Uw partner in sportverzekeringen

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



Uw partner in vechtsportmateriaal

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