

TAEKWONDO

Contact

WINTEREDITIE

9 X GM KANG IK-PIL

"Hij staat om 4 uur op, gaat twee uur wandelen, en staat dan fris in de sporthal"

MEET THE TEAM

Sarina Vanrusselt

KHO OP STAGE IN GRIEKENLAND

*"Heel belangrijk voor de
teamgeest"*

POOMSAE

Gabriella Meyvis over 2022

GEZOND SPORTEN

Tips voor na het lopen



Hallo iedereen

Ja, nieuwjaar is intussen alweer een tijdje voorbij maar ik sta er toch op om jullie een gezond en gelukkig 2023 te wensen! Maak er een fijn jaar van met je dierbaren.

Maar nu wil ik het graag even met jullie hebben over taekwondo. De agenda voor het nieuwe jaar zit tjokvol en er staan een aantal zaken op waar ik even halt wil bij houden. Ten eerste, binnenkort komt Grootmeester Kang Ik-Pil weer naar ons land voor een seminarie. Ik vind dit een 'must-do' seminarie voor iedereen die met poomsae bezig is. We investeren bij Taekwondo Vlaanderen in specialisten en GM Kang Ik-Pil is de specialist in poomsae op wereldvlak!

Voorts hebben we binnenkort weer een G2 Belgian Open Taekwondo. Dat is fantastisch nieuws. Een eer die bijzonder weinig Europese landen te beurt valt. We gaan er opnieuw het beste van maken en daarvoor hebben we ook jullie nodig. We hebben nog extra crewmembers nodig om het vlaggenschip van Taekwondo Vlaanderen een perfecte koers te laten varen. Schrijf je vandaag nog in! TKDV en ikzelf zijn er jullie dankbaar voor.

Groetjes, Erik
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, Sarina Vanrusselt, Annelies Van Hoofstat

VOLGENDE EDITIE

De volgende editie van de Taekwondo Contact verschijnt in de lente van 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	Eventkalender
5-6	Verslag stage KHO in Griekenland
7	Interview Gabriella Meyvis
8-9	9 x Grootmeester Kang Ik-Pil
10	Meet The Team - Sarina Vanrusselt
11-12	Club in de kijker - HTA Academy
13	Nieuws
14	Gezond Sporten - Tips na lopen
15	Advertenties

EVENTKALENDER

TAEKWONDO



© Rita Laenen

21/1/2023
KEUMGANG OPEN IN HOUTHALEN

22/01/2023
ONTWIKKELINGSTRAINING
POOMSAE

29/01/2023
OPEN POOMSAE DIEST

04-05/02/2023
KANG IK-PIL SEMINARIE

12/02/2023
TKDV TRAINING

19/02/2023
ONTWIKKELINGSTRAINING
POOMSAE

19/02/2023
SELECTIETRaining POOMSAE

26/02/2023
JAARLIJKSE ALGEMENE
VERGADERING

04-05/03/2023
OPEN CHALLENGE CUP

18-19/03/2023
BELGIAN OPEN TAEKWONDO

VERSLAG STAGE GRIEKENLAND KEUMGANG HOUTHALEN-OOST



In januari trekken veel TKDV'ers op stage naar het buitenland. Zo ging een delegatie van taekwondoschool Keumgang op stage in Tsjechië. De jongens en meisjes van Keumgang Houthalen Oost trokken dan weer op stage naar het Griekse Kozani. Wij hadden een interessante babbel met hoofdtrainer Tom Vanstraelen van Keumgang Houthalen Oost die met een grote groep naar Griekenland trok.

Hoe kwamen jullie erbij om met de jonge leden op stage te gaan in Griekenland?

“Een buitenlandse stage met onze clubleden stond al langer op onze ‘to do’ lijst. Zo botsten we via sociale media op de stage in Kozani. Toen ik zag wie er allemaal actief was als coach (Moon Daesung, Dave Cook, Apostolos Telikostoglou en Andreas Christidis) en er gewerkt werd in vier verschillende categorieën, was onze interesse voldoende gewekt om ons in te schrijven.”

Met hoeveel leden zijn jullie naar Griekenland getrokken?

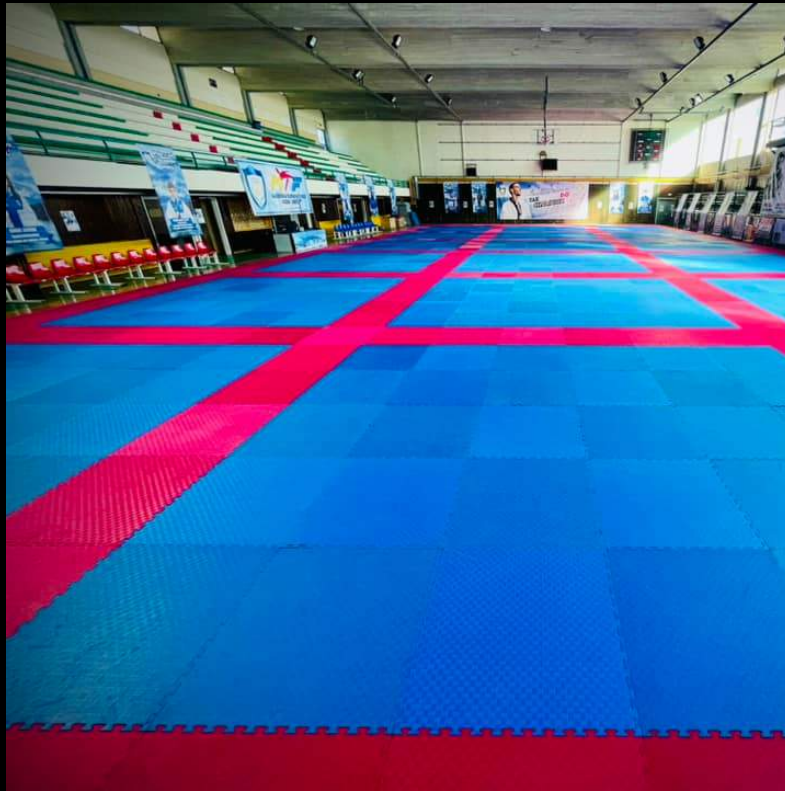
“We waren met een delegatie van elf leden plus de ouders. In totaal waren er ongeveer 600 atleten vanuit heel Europa ingeschreven op die stage. Zo'n grote stage met zoveel volk had ik eerlijk gezegd nog nooit meegemaakt. Ik hield mijn hart toch een beetje vast over het goede verloop. Bij aankomst op de luchthaven in Thessaloniki wachtte ons nog eerst een busrit van 140 kilometer voor we aankwamen in gaststad Kozani. Een stadje waar weinig te beleven viel, maar dat maakte niet veel uit. Het mooie weer en de terrasjes maakten veel goed. We waren er tenslotte ook niet om op vakantie te gaan maar voor een taekwondostage.”





Hoe verliep een dag op de stage?

“Na het ontbijt was de jongste groep - de kids - aan de beurt voor een sessie van 1 uur. Daarna volgden telkens sessies van anderhalf uur voor respectievelijk, cadetten, junioren en tenslotte senioren. Alles vond plaats in een enorme zaal waar plaats was voor 12 velden. Interessant was ook dat het thuisfront de trainingen kon volgen via een livestream. Tussendoor waren er ook interviews met aanwezigen en er werden constant foto's online gezet. Dat was allemaal héél dik in orde.”



Hebben je atleten er iets van opgestoken?

“Jazeker. Ik merk nu op dat de gasten die erbij waren de zaken die ze ginds geleerd hebben willen uitproberen op training. De motivatie die ze uit zo'n stage halen is enorm en de boost op het teamgebeuren is ook groot. Sowieso vind ik elk leermoment een gewonnen moment voor een atleet. Maar ook omgaan met andere atleten, die andere talen spreken en een andere achtergrond hebben, was verrijkend voor onze leden. Dus om 1001 redenen was het een meevaller, absoluut!”

Bedankt voor het interview, Tom!





GABRIELLA MEYVIS

We hebben veel poomsae-talent in Vlaanderen. Vera Moens, Axelle Bonnez en Jolien Segers hebben we al eerder aan u voorgesteld. Maar ook Gabriella Meyvis maakte een goede indruk in 2022. Samen met de 14-jarige Lierse atlete blikken we terug op haar succesvol jaar 2022.

Wat onthou je van het bewogen jaar 2022?

"Ik begon het jaar heel goed met een gouden medaille op de Jcalicu Open en een selectie voor het WK in Korea. Het noodlot sloeg echter toe tijdens de voorbereiding op dat WK toen ik een ernstige blessure opliep op training. Dankzij een intens revalidatietraject, lukte het toch om klaar te raken voor dat WK. Puur op wilskracht heb ik daar toch een mooie prestatie kunnen neerzetten."

Met die blessure van de baan kon je zonder stress focussen op de rest van het seizoen?

"Inderdaad. Daar heb ik ook de vruchten van geplukt met dubbel goud op het BK (individueel en team) en drie gouden plakken op de online competities van Range Championship, Taekangwon en Shanghai."

Het brons op de President's Cup staat ook mooi te blinken op je palmares?

"Een enorm spannend moment. De strijd om de derde plaats was een thriller. Omdat het toch wel een sterk deelnemersveld was daar in Zweden, ben ik wel heel trots op die medaille."

GROOTMEESTER KANG IK-PIL

OP 4 EN 5 FEBRUARI ORGANISEERT TAEKWONDO VLAANDEREN EEN NIEUW POOMSAE SEMINARIE MET GROOTMEESTER KANG IK-PIL EN MEESTER ALI KAMBIZ. HET IS NIET DE EERSTE KEER DAT BEIDEN EEN SEMINARIE KOMEN GEVEN IN VLAANDEREN. DAAROM WILLEN WE VIA DEZE WEG DE LAATSTE TWIJFELAARS OVER DE STREEP TREKKEN OM NAAR HET SEMINARIE TE KOMEN. 9 LEUKE FEITEN OVER GROOTMEESTER KANG IK-PIL UIT DE EERSTE HAND!

1

"GROOTMEESTER KANG IK-PIL IS DE REFERENTIE IN DE POOMSAEWERELD. HIJ BESCHIKT OVER EEN GROTE KENNIS VAN ENERGETISCHE BEWEGEN EN GAAT HEEL PRAKTISCH OM MET DE BEWEGINGEN DIE VOORKOMEN IN DE VERSCHILLENDE TAEGEUKS EN POOMSAES. MAAR MISSCHIEF ZIJN GROOTSTE KWALITEIT IS DAT HIJ DE MENSEN KAN DOEN BEGRIJPEN WAAROM EEN BEWEGING IN HET POOMSAE VOORKOMT EN WAAROM DE VOLGORDE VAN BEWEGINGEN ZO IS OPGEBOUWD."

ANDREW BRANDS, LID JEONG SIN, INTERVIEW TAEKWONDO CONTACT.



2

"DE SEMINARIES VAN KANG IK-PIL ZIJN HIGH LEVEL SEMINARIES DIE DE KENNIS EN KUNDE VAN POOMSAE NAAR EEN ANDER NIVEAU BRENGEN."

BEZOEKER SEMINARIE GM KANG IK-PIL 2017

3

"DIT SEMINARIE IS EEN AANRADER VOOR IEDEREEN DIE WIL BIJLEREN IN POOMSAE. EEN MUST VOOR ALLE TRAINERS DIE VERDER WILLEN KIJKEN DAN ENKEL HET LOPEN - OPEENVOLGING VAN TECHNIEKEN - VAN EEN POOMSAE."

VOORZITTER TAEKWONDO VLAANDEREN, ERIK BAERT

4

"DE VOLGORDE VAN EEN STIJLVORM AANLEREN IS HET GEMAKKELIJKSTE, HET MOOI IN BALANS UITVOEREN MET DE JUISTE KRACHT EN SNELHEID OP EEN VLOTTE, MOOIE EN ONTSPANNEN MANIER IS HET MOEILIKST. EN DAAR FOCUST DE GROOTMEESTER OP."

ANDREW BRANDS, LID JEONG SIN, INTERVIEW TAEKWONDO CONTACT.

GROOTMEESTER KANG IK-PIL

5

"MIJ ZAL BIJBLIJVEN HOE NEDERIG GM KANG WAS EN HOEVEEL HIJ APPRECIERT WAT MENSEN VOOR HEM DOEN. ELKE DAG STOND HIJ OM VIER UUR IN DE OCHTEND OP, GEVOLGD DOOR TWEE UUR STRETCHING EN DAARNA EEN UURTJE WANDELEN DOOR GENT. OM ZEVEN UUR STAPTE HIJ DAN HELEMAAL FRIS DE ONTBIJTZAAL BINNEN."

BESTUURSLID **VERONIQUE** **CASTERS,**
TAEKWONDO VLAANDEREN

6

EEN VAN DE FAVORIETE QUOTES VAN GM KANG IK-PIL IS: "EVERY DAY PRACTICE AND WHEN YOU BREATHING, YOU RELAXING."

TOM **VANSTRAELEN,** **HOOFDTRAINER**
KEUMGANG HOUTHALEN-OOST

7

"DE POOMSAE WORDEN NIET GELOPEN OF OVERLOPEN ZOALS OP ANDERE TRAININGEN MET WAT AANDACHT VOOR DE UITVOERING VAN DE TECHNIEK. TIJDENS DIT SEMINARIE WORDEN DE POOMSAE VANUIT EEN ZEER SPECIFIEK THEMA BEHANDELD. ZO KWAM HET INZETTEN VAN HET ZWAARTEPUNT VOOR HET CREËREN VAN DE JUISTE SNELHEID EN KRACHT VAN DE BEWEGING EN HET VLOEIEND BEWEGEN AL AAN BOD."

ANDREW BRANDS, LID JEONG SIN.



8

"KANG IK-PIL FOCUST OP DE SPECIALE MANIER VAN ADEMHALEN NAMELIJK KORT EN KRACHTIG MET MAAR LICHTJES DOOR DE NEUS, MET DE FOCUS GERICHT OM DE ADEM INWAARTS TE STUREN NAAR JE CORE OM DAN VERVOLGENS METEEN WEER KORT IN TE ADEMEN WAARDOOR JE JE LICHAAM ONTSPANT EN KLAARMAAKT VOOR DE VOLGENDE BEWEGING.

BEZOEKER SEMINARIE GM KANG IK-PIL 2017

9

"VOOR MIJ PERSOONLIJK WAREN DE STAGES MET KANG IK-PIL STEEDS PRACHTIGE MOMENTEN WAAR IK ENORM VEEL VAN HEB GELEERD. HET GAF ME OPNIEUW DE MOTIVATIE EN INZICHT OM VERDER TE WERKEN AAN MEZELF EN HET VERBETEREN VAN DE BEWEGINGEN."

BEZOEKER SEMINARIE GM KANG IK-PIL 2017

MEET THE TEAM

SARINA VANRUSSELT



SARINA VANRUSSELT: "MIJ INZETTEN VOOR SPORT WAARIN IK AL 30 JAAR ACTIEF BEN"

Onze nieuwste collega op Taekwondo Vlaanderen luistert naar de naam Sarina Vanrusselt. En nieuw is in deze echt wel nieuw! Sarina is in het slot van 2022 in dienst gekomen bij Taekwondo Vlaanderen als sporttechnisch coördinator en werkt voorlopig enkel woensdag op de office van Taekwondo Vlaanderen. Vanaf begin maart treedt ze volledig in dienst bij ons. Welkom, Sarina!

Dag, Sarina! Stel jezelf eens voor aan de leden van Taekwondo Vlaanderen?

"Mijn naam is Sarina Vanrusselt en ik ben 35 jaar. Van opleiding ben ik bachelor Medical management assistant. Na 14 jaar in de zorg gewerkt te hebben leek het mij een ideale wending om aan de slag te kunnen gaan bij Taekwondo Vlaanderen om op die manier mij dagdagelijks te kunnen inzetten voor de federatie van de sport waarin ik al een dertigtal jaar actief ben."

De taekwondowereld is jou niet vreemd?

"Zes jaar geleden heb ik mijn eigen club TaeFoon kunnen opstarten waar ik me ook met hart en ziel voor inzet om Taekwondo voor iedereen zo toegankelijk mogelijk te maken. Dit van de allerkleinsten tot eender welke leeftijd. Hierbij richt ik mij vooral op gezinnen, ouders die samen met hun kinderen de sport willen ontdekken en beoefenen, zodat het voor het hele gezin een gezamenlijke beleving kan zijn."

Top! Wat doe je nog naast het taekwondo?

"Buiten taekwondo heb ik 2 kinderen van 11 en 7 jaar die ook elk hun sport hebben. Ook hierbij engageer ik mij graag als afgevaardigde bij de voetbal van mijn zoon en als supporter bij het paardrijden van mijn dochter. Sport is dus wel de rode draad binnen ons gezin. Als er dan nog een klein beetje tijd over blijft, dan hou ik me graag bezig met muziek en zingen om op die manier wat stoom af te blazen."

FAVORITE FOOD?
"Pasta!!!!"

FAVORITE TRAVEL?
"Overal met het juiste gezelschap"

SNELLE VRAAGJES

GUILTY PLEASURE?

"Met een pot ijs naar Sister Act kijken"

FAVORITE SPORTS?

"Teamsports"



CLUB IN DE KIJKER

HTA ACADEMY

De Hwarang Taekwondo Academy Tessenderlo-Ham! Dat is de eerste club die wij aan u voorstellen in het kalenderjaar 2023. Wij hadden een zeer interessante babbel met hoofdtrainer Wim Lemmens over de club die in 2006 het levenslicht zag. JCVD, Hwarang, Bruce, Meester Chin Yun Sup en nog veel anderen passeerden de revue.

HTA is nog een vrij jonge club in het Vlaamse taekwondolandschap?

Wim: “Klopt! Onze club werd opgericht in 2006. Samen met Jan Parijs, Francis en Jos Aerts stond ik mee aan de wieg van de club. Ondertussen werd de fakkel al doorgegeven en vorm ik samen met een aantal jonge mensen het bestuur van de club.”

Waar heb jij de smaak voor het taekwondo te pakken gekregen?

“Als klein menneke waren Bruce Lee en Jean Claude Van Damme mijn grote helden. Ik was zot van hun actiefilms. Dus ik wilde ook absoluut vechtsport gaan doen. Op de lagere school kreeg ik een flyer in mijn handen gestopte waarop stond dat er een taekwondoclub was in mijn woonplaats Diest. Ik daarheen en ik was meteen verkocht. Taekwondo zou daarna nooit meer uit mijn leven verdwijnen.”

Je had ook een aardige actieve carrière?

“Ik heb een paar Belgische titels in sparring achter mijn naam staan. Ik maakte destijds deel uit van de VTB-ploeg onder leiding van Meester Chin Yun Sup. Het hoogtepunt op internationaal vlak was de interland België-Marokko waar ik de laatste en beslissende match wist te winnen. Dat is één van de mooiste herinneringen. Later heb ik nog deel uitgemaakt van de VTB-ploeg als fysicaal trainer. In het dagelijkse leven ben ik ook actief als leraar Lichamelijke Opvoeding in het secundair onderwijs.”

Als twintiger richtte je daarna al je eigen club op?

“Mijn moederclub en ik waren een beetje uit elkaar gegroeid na zoveel jaren samen. Een goede kameraad vroeg mij ‘Wim, waarom begin je niet zelf met een club?’ en zo is de bal aan het rollen gegaan. We noemden onze club naar de Koreaanse krijger Hwarang die staat voor openheid, eerlijkheid en rechtvaardigheid.”

Wat opvalt als jullie website bekijk: jullie werken met vijf verschillende trainingsgroepen?

“Ja, we proberen zo doelgericht mogelijk te werken met onze groepen. We hebben een groep kiddies (4-6), kids (6-7), miniemen (8-12), junioren-senioren (vanaf 13) en de wedstrijdploeg. Onze trainersgroep bestaat uit een zestal gediplomeerde trainers. We komen regelmatig samen voor een brainstormsessie en houden ook regelmatig een training voor trainers. Zo behoud ik het overzicht.”

De wedstrijdploeg is wellicht een kolfje naar jouw hand?

“Ik neem inderdaad de wedstrijdploeg voor mijn rekening. Een team dat open staat voor iedereen binnen onze club, maar als je toetreedt tot onze wedstrijdploeg verwachten we wel een bepaald engagement. Een engagement dat ik ook aanga om hen zo goed mogelijk te laten presteren op het circuit. We doen met de club serieuze investeringen om hen zo goed mogelijk te begeleiden. Om de drempel naar de wedstrijdploeg te verlagen, organiseren we zelf jaarlijks een interne competitie waarin we de wedstrijdomstandigheden tot in de puntjes nabootsen. Als je je daar in je nopjes voelt, ben je vertrokken.”

Mogen we zeggen dat HTA vooral een kyorugiclub is?

“Ja, dat mag je zeggen! Al wil dat zeker niet zeggen dat de andere disciplines uit het taekwondo niet aan bod komen op de club. We organiseren één technische training per week. Daarin worden poomsaes, zelfverdediging en breektechnieken aangeleerd. Als je gordelexamens met succes wil afleggen moet je het hele taekwondoplaatje onder de knie hebben.”



NIEUWS

CREW GEZOCHT VOOR BELGIAN OPEN

Van 17 tot 19 maart vindt in de Soeverein in Lommel de G2 Belgian Open Taekwondo plaats. Een toernooi waar de wereldtop zijn kans waagt en waar jij ook bij kan zijn. Maak deel uit van onze fantastische crew die er telkens voor zorgt dat het toernooi vlot verloopt. Je kan een steentje bijdragen in de controle, veiligheid, security, verkoop. Je krijgt van ons eten en drinken en na afloop een leuk cadeau. Be part of the team! Meer info op taekwondo.be

ABDULLAH SEDIQI IS TERUG VAN WEGGEWEEST

Topsporter Abdullah Sediqi is terug van weggeweest. De topsporter revalideert nu nog van een zware knieblesure maar wil binnen afzienbare tijd terugkeren op het hoogste niveau. Het grote doel van Abdullah is de Olympische Spelen van Parijs 2024 halen met het vluchtelingenteam.



GEZOND SPORTEN

TIPS VOOR NA HET LOPEN

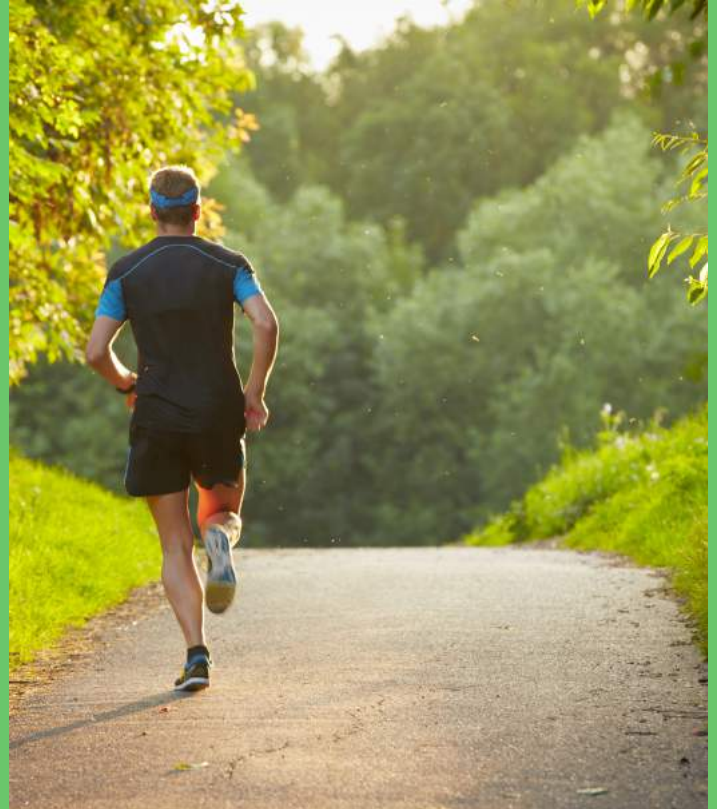
Lopen, joggen, rennen. Iedereen kent het en bijna elke sporter doet het om fit en gezond te blijven. Daarom leek het ons wel leuk om wat interessante tips te geven wat je best doet na een looptochtje. Veel mensen ploffen zich meteen neer in de zetel maar dat is dus geen goed idee. Vier bruikbare tips voor de recreatieve lopers onder ons.

1 METEEN DOUCHEN OF TREK SNEL SCHONE KLEREN AAN

Je trainingsoutfit waarin je net flink gezweet hebt is een ideale broeihaard voor bacteriën. Dus snel die vieze kleren uit en de douche in. Als dat niet mogelijk is toch maar schone kleren aantrekken. Zou houd je je spieren warm en stimuleer je een goede bloedcirculatie.

2 PLOF NIET METEEN IN DE ZETEL

Niets zo fijn als na een looptocht en douche meteen in de zetel te ploffen? Toch? Geen goed idee. Lichte activiteit na je looptocht is het beste voor het herstelproces van de spieren, aangezien je zo je bloed in beweging houdt en je spieren voorziet van de dingen die ze nodig hebben om te repareren. Dus plooi de was, maak de afwasmachine even leeg, maak een klein ommetje in de tuin, doe een beetje stretching. Alles is beter dan meteen horizontaal in de zetel te ploffen. Dat kan daarna.

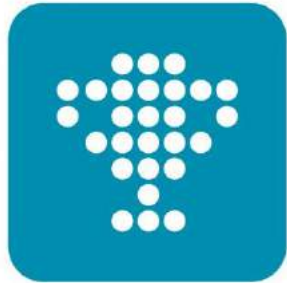


3 ETEN, WAT EN HOE?

Ondergetekende pleit schuldig aan veelvuldig schransen na een looptocht. Geen goed idee, zo blijkt. Eet iets 20 tot 30 minuten na je training. Vermijd vette dingen zoals frieten of een hamburger kort na het sporten. De calorieën die je net hebt verbrand komen er anders zo weer bij. Ga voor eiwitten met een beetje vet. Zoals een boterham met beleg, yoghurt of een glas chocomelk.

4 U HEEFT GESPORT, WEES KALM

In punt twee vertelden we dat een beetje beweging na een looptochtje niet slecht is. Overdrijf daar ook niet in. Die voetbalpartij of de tuin ompsitten is voor later. Je bent verkeerd bezig als je denkt dat je lichaam geen herstel nodig heeft.



arena

YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE

Uw partner in sportverzekeringen

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



Uw partner in vechtsportmateriaal

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