

Contact

HET TAEKWONDO MAGAZINE VAN TAEKWONDO VLAANDEREN

HERFST 2021



Lies Vicca klopt aan de grote poort



WELCOME

Hallo iedereen

We zijn ondertussen weer al een tijdje aan een nieuw seizoen begonnen. Ik moet jullie niet vertellen dat het prettig aanvoelt om weer in normale omstandigheden training te kunnen geven op de club.

Ik nam al een kijkje in dit digitale magazine en bleef toch een paar keer hangen bij een aantal interessante artikels. Ik popel om te zien hoe Dave Cook het topsportverhaal nieuw leven gaat inblazen. En wat fijn was het om te lezen dat Lies Vicca op één van haar eerste tornooien bij de senioren meteen een medaille pakte. Ik was ook aanwezig op de Koreaanse Cultuurdagen, leuk dat we in dit magazine ook even terugblikken op dit toffe event!

Geniet van de herfsteditie van de Taekwondo Contact Online

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 winter 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	Inhoudstafel
3	Colofon
4-5	Interview Lies Vicca
6-7	Koreaanse cultuurdagen in BXL
8	Seminarie Kukkiwon Demoteam
9	Chungwon Choue herverkozen
10	Taekwondo in Zuid-Korea - 'Soms 1000 euro lidgeld'-(deel 5)
11-12	Club in de kijker - Ilyo Aarschot
13	In memoriam: Rene Vivet
14-15	Topsport
16	Gezond Sporten - Winterkoude
17	Advertenties

LIES VICCA KNALT METEEN NAAR BRONS



TAEKWONDO KYORUGI / 68kg - Oesterrijks W - 21kg			
BEL	L. VICCA	I. NAZAROVA	MD
0	MATCH 539	0	MD
ROUND			

Na het vertrek van de familie Achab naar ABFT en het einde van de topsportcarrière van Nicholas Corten en Laura Roebben, staat de topsportploeg van Taekwondo Vlaanderen aan de start van een nieuw tijdperk. Een nieuw tijdperk, daar horen ook nieuwe atleten bij. Een atlete die op de rand van de doorbraak staat is Lies Vicca (18). Wij belden haar op voor een babbel over de doorbraak, de combinatie studies-topsport en Parijs 2024!

Hallo, Lies! Proficiat! Het gaat hard de laatste maanden met een top-8 plaats op het EK U21 en een bronzen plak op de G1 in Tallinn?

“Dank je! Ja, ik had gehoopt op goede resultaten op die toernooien, maar dat het

een medaille ging worden in Tallin, had ik ook niet verwacht. Mijn insteek is dezelfde als iedereen die deelneemt aan een toernooi: zo hard mogelijk je best doen en zien wat er uit de bus valt.”

Maar toch. Je bent pas 18 geworden en dan meteen een medaille pakken op een G1 in een hogere gewichtsklasse. Dat is knap.

“Ik ben nuchter genoeg om te beseffen dat dit een momentopname was. In Tallinn waren veel meisjes van dezelfde leeftijd in het toernooi omwille van dat EK U21 een paar dagen vroeger. Op andere G-toernooien ga ik wellicht oudere en meer ervaren meisjes tegenover mij krijgen. Maar het brons daar was sowieso een opsteker.

Dat het in de klasse -62 was, is louter toeval. Mijn klasse is de -57. In Tallinn wilden we gewoon eens testen hoe ik het er vanaf zou brengen in die hogere klasse.”

Je hebt de stap naar topsport gezet maar ook naar de universiteit waar je psychologie studeert. Valt het allemaal een beetje te combineren?

“Ik heb een A-topsportstatuut gevraagd en gekregen waardoor de combinatie goed lukt. Beknopt uitgelegd: halftijds les en halftijds taekwondo. De dagen dat ik kan train ik bij Topsport in Antwerpen, maar ik train ook nog bij Keumgang in Diest.”

Welke stappen moet je zetten om verder te groeien?

“Ik doe nu die topsport-trainingen in Antwerpen. Ik wil eerst dat niveau oppikken en dan proberen dat hogere ritme ook te brengen op wedstrijden. Mijn ambitie is om alles eruit te halen wat erin zit. Geen idee tot wat dit allemaal kan leiden.”

Elke taekwondoin droomt van de Olympische Spelen. Uw ex-clubmaatje Nicholas Corten was er al héél dichtbij. Is dit ook iets waar jij van droomt?

“Jazeker! Als ik stappen kan blijven zetten, zou ik al heel graag deelnemen aan het kwalificatietornooi van Parijs 2024. Eens je daar staat, is de stap naar de Spelen al een stuk kleiner.”

Wie de naam Vicca zegt denkt meteen aan taekwondo? Jij hebt de sport wellicht met de paplepel meegekregen?

“Ongeveer wel, ja (lacht). Maar mijn ouders hebben mij nooit expliciet gepusht om taekwondo te doen hoor. Ik ben als kleuter met taekwondo begonnen, maar ik heb daarna ook nog ballet en muziekschool gedaan. Maar telkens had ik daarna weer goesting om taekwondo te gaan doen.”



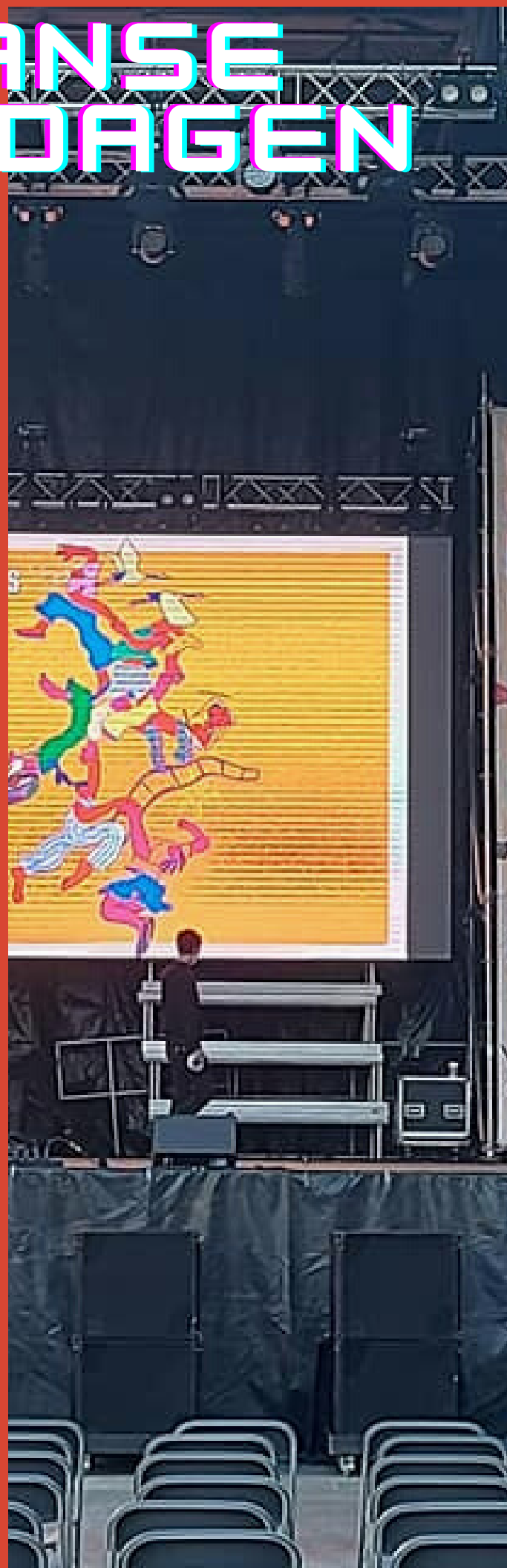
KOREAANSE CULTUURDAGEN

Op 24 en 25 september vonden op het Brouckèreplein in Brussel de Koreaanse cultuurdagen plaats. Op het uitgebreide programma stond bijna alles cultureel Korea te bieden heeft. En dus ook: taekwondo! Het officiële Kukkiwon demoteam gaf twee korte maar gesmaakte demo's. Ook leden van Taekwondo Vlaanderen gaven demonstraties van poomsae en sparring.

Een gratis tweedaags festival om de Koreaanse cultuur te vieren. dat was de opzet van de tweedaagse op het Brouckèreplein in Brussel Velen kwamen langs en genoten van de rijke verscheidenheid van de Koreaanse cultuur, zoals de Koreaanse keuken, K-pop, traditionele muziek, culturele activiteiten en natuurlijk taekwondo!

Lekker eten en muziek

Tijdens het festival waren er ook 37 kraampjes op het plein die waren verdeeld in vijf thema's. Onder hen een zone met allemaal Koreaanse eetstandjes, Koreaanse cultuur, Korea Culture en nog veel meer. Toen de Koreaanse K-Poppers hun intrede deden, moesten de leden van Jong Saeng zelfs een beveiligingsperimeter opbouwen.



TAEKWONDO DEMO'S

Op zaterdag 25 september kreeg taekwondo een centrale plek op de Koreaanse cultuurdagen in Brussel. Niemand minder dan de leden van het officiële Kukkiwon Demoteam waren naar Brussel afgezakt om twee korte demonstraties te geven op het Brouckèreplein.

Het Kukkiwon Demoteam is wereldbekend omwille van zijn spectaculaire demonstraties. Ze reizen heel de wereld af om mensen te laten meegenieten van hun ongeëvenaarde sprongen, spectaculaire breektechnieken en spannende choreo's.

Brussel

De demonstratie van het demoteam in Brussel werd zowaar vooraf gegaan door een zeer gesmaakt voorprogramma waar we trots op mogen zijn. Leden van Taekwondo Vlaanderen clubs KWAN, Mun Mu Lier, Chung Gun en Jeong Sin mochten het beste van zichzelf geven in een demo poomsae en kyorugi. Daarna was het aan het Kukkiwon Demoteam om het publiek te entertainen. Ze gaven niet de langste show maar het publiek in Brussel was niettemin onder de indruk van hun optreden.





SEMINARIE KUKKIWON DEMOTEAM

In sporthal Erasmus in Brussels mochten 100 dappere taekwondoïns op zondag 26 september binnen stappen in de wereld van het Kukkiwon Demoteam. Zij kregen in de voormiddag les van de Meesters zelve over Martial Arts Tricking. Namiddag werd de groep in vier groepen verdeeld waarin afwisselend aandacht werd besteed aan sprongen, trapsequenties, hoogtekicks en pivot-kicks! De onvergetelijke dag werd afgesloten met een fotomoment.



Het wordt afwachten of Choue die hoge doelstellingen kan waarmaken in de komende jaren. Maar hij houdt nog een slag om de arm. Choue: "Ik wil ook de vertegenwoordiging van vrouwen in de federaties zijn stijgen en ook het virtueel taekwondo, dat we tijdens corona leren kennen hebben, kan nog veel vooruitgang boeken.

De Koreaanse World Taekwondo President Chungwon Choue is recent herverkozen als WT-president! Choue was de enige presidentskandidaat en kreeg 129 van de 131 stemmen. Hij is sinds 2004 voorzitter en stond voor het eerlijker, transparanter en meer inclusief maken van Taekwondo.

Na zijn verkiezing zei voorzitter Choue het volgende: "Het is een grote eer om herkozen te zijn en om onze geweldige sport op wereldvlak te mogen leiden. Na corona is het tijd om taekwondo nog meer naar de top van de sport te brengen. Samen met de steun van de nationale federaties wil ik van World Taekwondo tegen 2023 een van de beste en meest gerespecteerde internationale sportfederaties maken."

Maria Borello

Choue maakte al één van de voorgaande ambities waar tijdens de Algemene Vergadering van WT. Daar werd namelijk Maria Rosario Borello verkozen tot vice-voorzitter van WT. Choue: "Uit 33 kandidaten werden de 17 leden van de Raad van Bestuur van WT verkozen. Per continent werd ook één verkozen om een grotere gelijkheid te verzekeren."

"SOMS 1000 EURO LIDGELD PER MAAND"

In het vijfde en laatste deel van de reeks 'Taekwondo in Zuid-Korea' vertelt insider Karel Decatelle dat de lidgelden in Zuid-Koreaanse taekwondoscholen de pan durven uitswingen.

Decatelle: "Voor een lidmaatschap in een doorsnee dojang betaal je gemiddeld 80 à 100 euro per maand! In een eliteclub, en zeker als de meester een palmares heeft dat hij of zij verschillende leerlingen heeft die een beurs aan een universiteit met een topteam verkregen hebben, is dit 300 tot 500 euro per maand. Van twee heel bekende grootmeesters heb ik vernomen dat je zowat 1000 euro per maand mag neertellen om er te trainen."

Dojang

"Een dojang of cheyoukkwan wordt opgehouden door een kwanjang. Om een taekwondo cheyoukkwan te mogen openen in Korea

dien je te beschikken over minimum een 4de dandiploma instructor course van Kukkiwon en een diploma algemeen sportmanagement.

Afhankelijk van de grootte van de cheyoukkwan is er naast de kwanjang één of meer sabom, welke (meestal) de training geeft.

Kwanjang

De kwanjang houdt zich vooral bezig met het management van de cheyoukkwan, zegt aan de sabom welke training deze moet geven en hoe, maar geeft zelf geen of zelden training.

Bij deze ook dank aan Meester S.D. Choi en Meester S.K. Kang voor hun uitleg over het Koreaanse systeem.



CLUB IN DE KIJKER

ILYO AARSCHOT

Voor de club in de kijker van de maand september reizen we voor de tweede keer in deze reeks naar Vlaams-Brabant. We treffen er in Aarschot niet alleen één van de grootste en bekendste clubs van Taekwondo Vlaanderen maar wellicht ook de club met de langste naam: Taekwondoclub Ilyo Testelt-Aarschot. Voorzitter Johan Alles stelt zijn club aan ons voor!


Voor de club in de kijker met Ilyo Aarschot namen we contact op met voorzitter Johan Alles! Hoofdtrainer Ludo Sempels, zijn vrouw Monique Slaets en Johan Alles zijn de drijvende krachten achter de club. Een taekwondoclub die volgend jaar al 35 (!) kaarsjes mag uitblazen? Johan Alles: "Klopt! In 1987 zijn de clubs Sorim uit Langdorp en Nup-Kun-In (de moeraskrijgers) uit Testelt gefuseerd tot het huidige Ilyo. De club uit Testelt, waaruit Ludo stamt, was initieel een karateclub. Waarom de naam Ilyo? Ilyo betekent eenheid maar dat heeft voor ons een dubbele betekenis. Eenheid omdat twee clubs één zijn geworden en omdat op Ilyo iedereen gelijk is."

Sport voor de zonen

Het taekwondoverhaal van Johan Alles begon pas later. Johan: "Ik was op zoek naar een leuke sport voor mijn jonge zonen en kwam zo terecht bij Ilyo. Ik raakte meer en meer betrokken door de jaren en plots was ik voorzitter (lacht). Mijn weg kenmerkt de filosofie van Ilyo vrij goed. Kinderen die aan taekwondo doen en ouders die via hen de club leren kennen en ook aan taekwondo gaan doen. Nog een mooi voorbeeld is Eva Crauwels. Die dame was als kind lid bij ons, kreeg twee kinderen die bij ons taekwondo doen en zelf heeft ze opnieuw de smaak te pakken gekregen en traint ze bij de groep 30-plussers. Op die verhalen zijn we trots als club."

Jaouad Achab

"De grootste drop-out van leden bij clubs gebeurt als ze rond hun 20ste aan een nieuwe fase in hun leven beginnen. Die mensen trachten wij ook aan boord te houden met aangepaste en leuke trainingen. Je moet echt geen Jaouad Achab zijn om op latere leeftijd aan taekwondo te doen. Die boodschap proberen we mee te geven en dat werkt. Zelfs na corona blijft ons ledenaantal stabiel", vertelt Johan.



Wie zich bij Ilyo aansluit kan alle richtingen uit, volgens Johan. “Wij bieden alle disciplines uit het taekwondo aan. Ons principe is dat we iemand opleiden om een zwarte band te halen. Beslis je dan op een bepaald moment om je te specialiseren in een discipline, gaan we die persoon daar ook zo goed mogelijk bij helpen. Of dat nu sparring, poomsae of zelfs hanmadang is. Dat maakt niet uit. Op vrijdagavond hebben we een extra sparringtraining voor wedstrijdatleten. Om de mensen die competitie willen doen alle kansen te geven, investeerden we in alle generaties elektronische pantsers en de modernste trainingsapparatuur.”

Verrassende trainingen

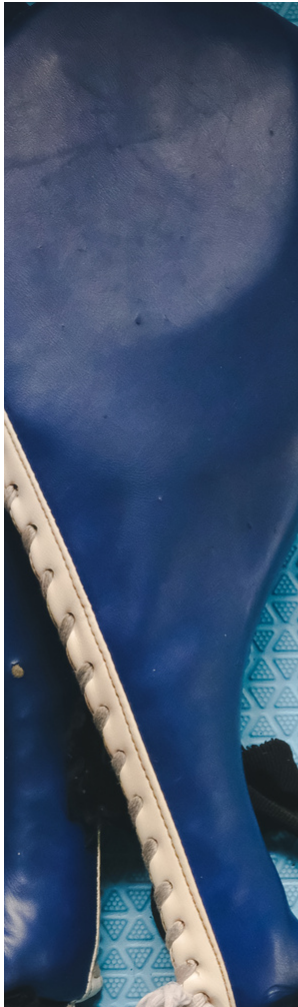
Ook opvallend bij Ilyo is dat de leden nooit weten – op uitzondering van de sparringtraining op vrijdag - wie er welke dag training geeft en wat er op het programma staat? Johan: “Dat doen we bewust om het fris en onvoorspelbaar te houden. We houden er ook aan om onze 9 trainers ook steeds te laten meetrainen. Zo kunnen de trainers elkaar daarna tips en tricks geven over wat goed was en niet”, aldus Johan.

Dure investeringen

Wie zich bij Ilyo aansluit kan alle richtingen uit, volgens Johan. “Wij bieden alle disciplines uit het taekwondo aan. Ons principe is dat we iemand opleiden om een zwarte band te halen. Beslis je dan op een bepaald moment om je te specialiseren in een discipline, gaan we die persoon daar ook zo goed mogelijk bij helpen. Of dat nu sparring, poomsae of zelfs hanmadang is. Dat maakt niet uit. Op vrijdagavond hebben we een extra sparringtraining voor wedstrijdatleten. Om de mensen die competitie willen doen alle kansen te geven, investeerden we in alle generaties elektronische pantsers en de modernste trainingsapparatuur.”

Verrassende trainingen

Ook opvallend bij Ilyo is dat de leden nooit weten – op uitzondering van de sparringtraining op vrijdag - wie er welke dag training geeft en wat er op het programma staat? Johan: “Dat doen we bewust om het fris en onvoorspelbaar te houden. We houden er ook aan om onze 9 trainers ook steeds te laten meetrainen. Zo kunnen de trainers elkaar daarna tips en tricks geven over wat goed was en niet”, aldus Johan.



IN MEMORIAM: RENE VIVET



"RUST ZACHT, RENE. BEDANKT VOOR ALLES"

10 september 2021 was een zwarte dag in de geschiedenis van Taekwondo Vlaanderen. Op die dag overleed Meester Rene Vivet op 73-jarige leeftijd.

Taekwondo Vlaanderen heeft met Rene een alom gerespecteerd bestuurder verloren. Rene was voor ons niet alleen een bestuurder, een toegewijd commissielid, een eerlijke scheidsrechter en een gepassioneerde trainer maar bovenal een goede vriend.

Pionier

Rene was gekend en geliefd bij iedereen die taekwondo een warm hart toedraagt. Dat klinkt als een cliché maar in het geval van Rene was dat ook echt het geval. Taekwondo Vlaanderen verliest ook een pionier. Rene heeft in de jaren 90 taekwondo mee op de kaart gezet in België.

Mun Mu Lier

Met zijn club Mun Mu Lier leerde hij door taekwondo honderden kinderen en jonge volwassenen discipline, moed en doorzettingsvermogen. Waarden waarmee ze ook in het dagelijkse leven een stap vooruit waren. Ook als scheidsrechter, commissielid en bestuurder had Rene steeds een grote toegevoegde waarde. Zo stond Rene erop om in het laatste stadium van zijn ziekte onze online bestuursvergadering nog te volgen.

Rust nu maar zacht, Rene! Bedankt voor alles!

TOPSPORT

DAVID COOK IS NIEUWE TECHNISCH DIRECTEUR TOPSPORT

De Brit David Cook is de nieuwe Technisch directeur topsport. De 46-jarige Cook verliet in de zomer het nationaal team van Noorwegen en begon in september bij Taekwondo Vlaanderen aan zijn nieuwe baan.

TOP-8 VOOR LIES VICCA OP EK U21

Knappe prestatie van Lies Vicca (18) op het EK U21 in Tallinn eind augustus! De atlete van taekwondoschool Keumgang uit Diest haalde de kwartfinales in de klasse -57 senioren. Na zeges tegen de Noorse Hansen (20-3), de Russische Dmitrieva (9-7) en de Wit-Russische Liubich (17-14), was de Moldavische Nazarova (9-25) een maatje te groot voor Lies.



TOPSPORT

ELIEN RABAUT KNALT NAAR ZILVER BIJ KADETTEN OP EK

Elien Rabuat van taekwondoschool Keumgang kwam uit bij de kadetten meisjes klasse -44. Daarin won knap tegen Oostenrijk, Spanje en Turkije. In de finale moest ze de duimen leggen voor de Russische finaliste. Elien bekroonde haar sterk toernooi met een zilveren medaille.

GEEN SUCCES BIJ ELITE OP G1 IN EINDHOVEN

Geen succes voor de elite-atleten op de G1 in Eindhoven. Abdullah Sediqi (foto) moest al na de eerste ronde de strijd staken met een armbreuk. Djade Lespau had de pech om al in ronde twee tegen de Braziliaanse nlatere winnares te moeten vechten.



9 MOTIVATIETIPS VOOR SPORTEN IN DE KOU

Fit en gezond blijven! Om goed te kunnen presteren in de dojang of gewoon fit te blijven, moeten we onze basisconditie onderhouden. Dat doen we vaak door buiten te gaan lopen of fietsen. Maar in de herfst of winter kappen we hier vaak mee omdat het buiten te koud of te nat is. Neen! Niet doen. 10 motivatietips waarom we buiten moeten blijven sporten in de gure winterkou.

1 MENTALE BOOST

Door te trainen in slecht weer heb je eigenlijk al een mentale wapening voor later: je wéét al dat je je niet door een kleine tegenslag laat tegenhouden. En dat geeft veel rust de dag zelf.

2 DE LUCHT IS ZUIVERDER

Regen zorgt ervoor dat de luchtvervuiling met de regen mee op de grond belandt en zo uit de lucht verdwijnt. Op dat moment is er dus minder fijnstof en is de lucht- kwaliteit beter.' Meer zuurstof in de lucht? Nee, maar de lucht is dus wel zuiverder.

3 EEN GOEDE OPWARMING AUB

Een goede warming-up voor je gaat sporten is in de winter extra belangrijk. Door de koude zijn onze spieren en pezen minder flexibel en is de kans op een blessure groter.

4 DRINK NIET MINDER OMDAT HET KOUD IS

Vergeet ook niet te drinken. De wolkjes die je uitblaast, zijn evengoed lichaamsvocht. Het is zelfs gevaarlijk: want je merkt niet dat je aan het transpireren bent door je ademhaling. Dus ook al is het koud: blij voldoende drinken."

5 HEERLIJK RUSTIG

Buiten is dé plaats om je hoofd leeg te maken. Bovendien heb je in de winter die extra mentale factor van de rust. De natuur is rustiger, en dat projecteren we op onszelf. Maar ook de weg is kalmer: er is geen kat op de baan.

6 ENERGIEVERBRUIK

Als het kouder is, betekent dat dat het lichaam meer moeite moet doen om op te warmen. Maar het omgekeerde geldt ook: in de zomer kost het dan weer meer moeite om af te koelen. Het verschil in energieverbruik is er, maar het is verwaarloosbaar klein.



7 BOOST JE HERSTELVERMOGEN

Door het lichaam bloot te stellen aan koude temperaturen krijgen de hersenen het signaal om de bloedvaten te vernauwen, waardoor er meer bloedtoevoer is naar de vitale organen en het bloed meer zuurstof krijgt, wat het herstel en de afvoer van afvalstoffen bevordert.

8 BOOST JE IMMUUNSYSTEEM

Winterweer maakt ons weerbaarder tegen ziekten. Dat komt omdat het immuunsysteem harder moet werken, waardoor het beter voorbereid is tegen winter- kwaaltjes. Bovendien draagt sporten an sich bij tot een beter immuunsysteem.

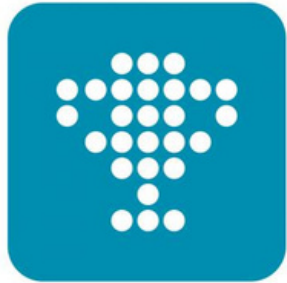
9 WEG MET DE WINTERDIP

De winterblues is een wetenschappelijk bewezen fenomeen. De oplossing? Zo veel mogelijk buitenkomen, ook op donkere dagen. Eigenlijk zouden we het hele jaar door 60 procent van ons lichaam moeten kunnen blootstellen aan daglicht.

KLEED JE WEL GOED

10

Sporten in de winterkou is plezant maar neem deze kledingstips wel mee. Eerste laag: een top of T-shirt in synthetische stof die zweet afvoert, waardoor je huid niet nat wordt. Tweede laag: een truitje van wol of fleec dat warmte vasthoudt. Derde laag: een waterproof jasje dat regen en gure wind tegenhoudt, maar toch ademt.



arena

YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE

Uw partner in sportverzekeringen

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



Uw partner in vechtsportmateriaal

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