

# Taekwondo: een Koreaanse vechtsport

Letterlijk betekent *Tae-kwon-do* de kunst waarbij voeten en vuisten gebruikt worden. *TAE* betekent immers voet, *KWON* staat voor vuist en *DO* betekent methode, kunst, 'way of life'. *TAE* en *KWON* zijn dus de sportieve aspecten van de discipline, terwijl *DO* verwijst naar de levenswijze, de kunst van de vechtsport. De moderne beoefening van Taekwondo spitst zich toe op vier verschillende onderdelen:

1. Vrij gevecht of **Kyorugi**, ook wel sparring genoemd: een gevecht tussen twee kampers, waarbij het niet gaat om de tegenstander KO te trappen, maar wel om zoveel mogelijk punten te scoren binnen een bepaalde tijd en gebonden aan strenge regels.
2. Stijlfiguren of **Poomse**: een soort schijngevecht in een vast patroon tegen een ingebeelde tegenstander.
3. Zelfverdediging of **Hosinsul**: hier worden technieken gebruikt om ons eigen lichaam te verdedigen. Bij Hosinsul-training wordt gebruik gemaakt van een groot assortiment technieken afkomstig van krijgskunsten in het algemeen. De aanval kan op een gewapende of ongewapende manier gebeuren.
4. Breektechnieken of **Kyokpa**: het breken van een voorwerp met een bepaalde techniek.

## Kyorugi

Het onderdeel sparring is eigenlijk een "vrij gevecht": twee kampers nemen het tegen elkaar op. Hiervoor dragen zij uiteraard voldoende beschermingsmateriaal: arm- en beenbeschermer, borstpantser, helm, tandbeschermer en kruisbeschermer is de standaarduitrusting. Kinderen dragen ook een wreefbescherming voor de voet.



Het is de bedoeling om punten te scoren, en dit door het raken van de tegenstander op het borstpantser (flanken of buik) of op het hoofd (niet voor kinderen!). De grote meerderheid van de punten wordt met de voeten gescoord. Voor een hoofdtrefter worden dubbele punten gegeven. Een taekwondogevecht kenmerkt zich dus door een snelle opeenvolging van vaak spectaculaire traptechnieken.

Tijdens een sparringwedstrijd neemt er één scheidsrechter de wedstrijd "in handen". Hij staat op het wedstrijdveld, en regelt het gevecht: aanvang, pauzes, het geven van waarschuwingen enz. De andere juryleden zitten naast de wedstrijdmat, en noteren de punten. Tegenwoordig gaat dit met een elektronisch scoresysteem, waarbij de juryleden een knop indrukken wanneer zij een punt gescoord zien. Wanneer voldoende juryleden dit punt zagen, wordt het toegekend.



In het Taekwondo bestaat de Knock-Out of K.O. Deze wordt gegeven wanneer de scheidsrechter van oordeel is dat een kamper de wedstrijd niet op een veilige manier kan verderzetten omwille van de impact van een van de acties van de tegenstander. De scheidsrechter telt tot tien en beoordeelt de toestand van de kamper. Elk teken dat de kamper geeft dat hij fysiek of mentaal niet meer in staat is om de wedstrijd verder te zetten, is voldoende voor de scheidsrechter om de wedstrijd te beëindigen. Op deze manier wordt een verantwoorde competitie gegarandeerd.

### Poomse

Een Poomse of schijngevecht bestaat uit een reeks aanvallende en verdedigende technieken, die volgens een vastgelegde vorm uitgevoerd wordt tegen ingebeelde tegenstanders. De bewegingen zijn zo gestructureerd dat de beoefenaar kan reageren tegen alle mogelijke aanvallen van verschillende kanten. Bijzondere nadruk wordt gelegd op de gelijkwaardige ontwikkeling van beide zijden van het lichaam, omdat het noodzakelijk is dat de taekwondobeoefenaar zich, al naargelang de situatie, zowel links- als rechtshandig kan verdedigen tegen een mogelijke aanvaller.



Door het beoefenen van Poomse ontwikkelt de taekwondobeoefenaar de nodige vaardigheden die van belang zijn in Taekwondo. Poomse vereist immers dat men kan stoten en trappen in verschillende richtingen, dat men kan afweren en aanvallen op een vloeiende manier en dat men plotseling van richting kan veranderen.

Daarenboven bieden Poomse inzicht in de ontwikkeling en verfijning van coördinatie, evenwicht, timing, ritme en ademcontrole, allemaal essentiële eigenschappen voor een taekwondobeoefenaar.

### Hosinsul

Algemeen kan gesteld worden dat Hosinsul een "special technique" is waarbij toepassingen van alle onderdelen van Taekwondo aan bod komen, zonder dat er wedstrijdregels zijn. Iemand die door en door getraind is in Poomse en Kyorugi, kan automatisch ook Hosinsul.

Bij zelfverdediging kan de aanvaller op twee manieren een aanval doen.

Bij een ongewapende aanval probeert men de tegenstander te slaan, vast te grijpen of op de grond te gooien.



Een gewapende aanval wordt uitgevoerd met een mes, stok of vuurwapen.

De verdediger reageert afhankelijk van de bewegingen van de aanvaller. Hij kan ter plaatse blijven, achteruit gaan, vooruit gaan, zijwaarts gaan of zelfs de tegenstander passeren. Wanneer de aanval werd geblokkeerd, afgewend of ontweken, volgt een tegenaanval.

### Kyokpa

Kyokpa staat voor het breken van voorwerpen, meestal houten planken, dakpannen of stenen. Een breektest maakt deel uit van het examen voor zwarte gordel, maar komt soms ook aan bod bij lagere graden. Kyokpa is niet zomaar een showelement of test om te zien wie het sterkst is. Het is een test waarbij de taekwondobeoefenaar aan den lijve ondervindt of hij over de juiste techniek en de juiste dosis kracht beschikt. Als de techniek fout wordt uitgevoerd, zal de plank veel moeilijker of helemaal niet breken. Kyokpa kan uitgevoerd worden met handen en/of voeten en kan gaan van eenvoudige tot zeer complexe, meervoudige breektechnieken.

De breektest is een dankbaar onderdeel voor demonstraties. Het heeft immers een hoge spektakelwaarde.

### Gradensysteem

Net als bij andere vechtsporten is er bij Taekwondo een systeem van gordels met verschillende kleuren om te laten zien hoe ver de sporter gevorderd is. Een beginner heeft een witte band, waarna geel, groen, blauw, en rood volgen. Er kan ook met tussenkleuren gewerkt worden, bv. geel-groen of blauw-rood. Om een hogere gordel te halen doe je examen in de club. Voor het behalen van de zwarte gordel (1e Dan), en de dangraden daar boven, leg je een examen af voor de jury van de Vlaamse Taekwondo Bond vzw. Taekwondobeoefenaars die jonger zijn dan 15 jaar en toch al de juiste kwalificaties

bezitten om deel te nemen aan het danexamen, kunnen dit doen. Zij behalen dan een “poomgraad” in plaats van een “dangraad”. De poomgordel heeft twee kleuren, namelijk rood en zwart, als horizontale strepen.



### Taekwondo in Vlaanderen

In september 1974 werd onder het voorzitterschap van de in Nederland woonachtige Koreaan Seo Myung Soo de Belgische Taekwondo Associatie (B.T.A.) opgericht. De B.T.A. was de eerste Belgische Taekwondofederatie en ze bestond alleen uit Vlaamse clubs. Drie jaar later werd de Vlaamse Taekwondo Associatie opgericht.

In 1979 werd de Waalse Taekwondoassociatie opgericht en ontstond de Nationale Belgische Taekwondo Associatie.

In 1983 zag de Vlaamse Taekwondo Bond het levenslicht, ter vervanging van de Vlaamse Taekwondo Associatie.

Eind jaren '90 kreeg Vlaanderen haar eerste Europese Kampioen sparring: Zoran Prerad uit Maasmechelen behaalde de titel in de categorie tot 84 kg.

Sinds 2003 kunnen jonge taekwondotalenten terecht in de topsportschool Taekwondo.

De Vlaamse Taekwondo Bond vzw telt 82 clubs, verspreid over heel Vlaanderen. Antwerpen en Limburg tellen de meeste clubs, met respectievelijk 20 en 22 clubs. West-Vlaanderen volgt met 16 clubs. Vlaams-Brabant heeft er 9 en Oost-Vlaanderen 8. Ook in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest zijn 7 taekwondoclubs actief.

Onze taekwondoclubs tellen gemiddeld 37 leden. Zo'n 23% van onze clubs heeft meer dan 50 leden. Een vijftal clubs flirt voortdurend met de grens van 100 leden.

De provincie Limburg telt de meeste clubs, maar het is de provincie Antwerpen die de meeste leden telt. Limburg heeft dus gemiddeld wat kleinere clubs dan Antwerpen. In Vlaams-Brabant bevinden zich gemiddeld de grootste clubs, in Limburg de kleinste. Het gemiddelde ligt nergens lager dan 30 leden per club.

Driekwart van de leden van de Vlaamse Taekwondo Bond vzw zijn jongens of mannen, slechts een kwart zijn meisjes of vrouwen. Bij de jeugd is dit verschil iets minder groot, maar nog steeds 70% van onze leden tot 18 jaar zijn jongens.

Tweederde van onze leden is jonger dan 19 jaar.

### Doelstellingen van de Vlaamse Taekwondo Bond vzw

De Vlaamse Taekwondo Bond vzw heeft tot doel alle clubs te verenigen, die Taekwondo als liefhebberij beoefenen, en gevestigd zijn in het Nederlandstalig gebied van België en/of Brussel-Hoofdstad. Daarnaast wil zij het aanleren en de beoefening van Taekwondo in deze gebieden mogelijk maken en bevorderen, het onderricht en de reglementering van Taekwondo in deze clubs eenvormig maken en de samenhang en samenwerking tussen de clubs behouden en bevorderen. Tenslotte wil de federatie het oprichten van nieuwe clubs stimuleren.

### Het ontstaan van Taekwondo

#### Taekyon, basis van het huidige Taekwondo

Taekwondo betekent letterlijk “De weg van vuist en voet”. Het is meer een totaalconcept, een levenswijze, dan een pure vechtsport.

De sport kent zijn basis als onderdeel van eeuwenoude ceremonies. Deze basis evolueerde naar het ‘*Taekyon*’, de toenmalige benaming. In de periode van de Drie Koninkrijken (tot de 7e Eeuw n.C) werd de sport ingevoerd in de militaire opleidingen. Ze werd beoefend in de “Musadan”, een militaire instelling, bevoegd voor de nationale defensie.

10e tot 14e eeuw: iemand die goed was in dit taekyon, kreeg aanzien. Bijgevolg werden de standaarden steeds hoger, en kreeg de sport steeds meer beoefenaars. Het kwam zelfs zover dat er wedstrijden werden georganiseerd, met als inzet een (soms vrij hoge) functie bij de overheid of de koning.

#### Taekyon en politieke spanningen gaan hand in hand

De sport werd steeds agressiever, met steeds nieuwe wapens, en hierdoor verloor ze waarde als ‘Vechtkunst’. Het kwam zover dat vechten met geld als inzet bestraft werd. Door deze verwickeling werd het taekyon meer en meer “volkscultuur”. Dit zorgde ervoor dat het taekyon goed werd ingeburgerd bij de bevolking.

Toen de politieke spanningen weer toenamen (15e Eeuw), kreeg het taekyon opnieuw meer aanzien. Taekyonvaardigheden werden een selectie criterium om in het leger te mogen. In de 17e eeuw uiteindelijk verkreeg het taekyon de steun van de nationale top, en dit om de vitaliteit van de sport te blijven behouden. Het taekyon is sindsdien diep geworteld in de Koreaanse samenleving.

#### Bezetting door Japan

Tijdens de bezetting door Japan (1910-1945) werd het taekyon verboden. Het verbod op het taekyon maakte de Koreanen ervan bewust om zich “te onderscheiden” van Japan. Bij afloop van de tweede Wereldoorlog werd Korea in twee delen verdeeld. Vlak na de onafhankelijkheid van Noord- en Zuid-Korea, veranderde de term taekyon in “*Taekwon*”. Taekwondo werd nu meer en meer verspreid in het buitenland.

## De oprichting van de W.T.F.

Door de zeer grote waarde die aan het Taekwondo werd toegekend, werd Taekwondo in 1971 de nationale sport in Korea.

In 1971 werd ook de "taekwondo-etiquette" ontwikkeld. Deze omvatte de regels over "attitude", regels te volgen bij het dagelijks leven en in de oefenzalen, dress codes en richtlijnen omtrent sociale etiquette. Kukkiwon, dat onder andere bevoegd is voor het uitreiken van dandiploma's, werd een jaar later opgericht, met een centrale trainingszaal en een competitieruimte.

De "World Taekwondo Federation" werd opgericht en ging in 1973 van start met de eerste "World Taekwondo Championships". In 1980 werd de WTF officieel erkend als sportfederatie door het Internationaal Olympisch Comité, wat van Taekwondo een olympische discipline maakte. Uiteindelijk zou het nog tot 2000 duren eer Taekwondo op het hoofdtornooi van de Olympische Spelen kwam.

## Taekwondo als competitiesport

De Vlaamse Taekwondo Bond vzw is aangesloten bij de World Taekwondo Federation (WTF). Het WTF-taekwondo kent een unieke competitievorm die door zijn spectaculaire beentechnieken en het gebruik van beschermende kledij een olympische discipline is geworden. Het is een fullcontact vechtsport, waarbij er echter heel weinig blessures en ongevallen voorkomen door de bescherming van het hoofd, romp, schenen, onderarmen en het kruis door het gebruik van speciaal daarvoor voorziene veiligheidskledij.

Verder wordt de veiligheid gegarandeerd door meerdere scheidsrechters per wedstrijdveld. Eén scheidsrechter leidt de wedstrijd in goede banen, van op de mat. Hij of zij staat soms bijna letterlijk tussen de twee kampers. Daarnaast zijn er nog vier hoekscheidsrechters. Deze hebben een goed zicht op het wedstrijdverloop. Dat moet ook, zij kennen immers de punten toe! Elke kamper wordt dus goed bekeken



en er gaat geen enkele actie ongezien voorbij.

Een sparringwedstrijd vindt plaats op een mat van 10m op 10m. De twee tegenstanders worden van elkaar onderscheiden door een blauwe of rode kleur. In het Koreaans heet dit



Chong (blauw) en Hong (rood).

Een wedstrijd duurt drie ronden van twee minuten met telkens één minuut rust. Het wedstrijdreglement laat natuurlijk niet zomaar iedereen tegen iedereen kampen. Meisjes en jongens worden van elkaar gescheiden. Daarnaast zijn er vier leeftijdscategorieën: debutanten, aspiranten, junioren en senioren. Een derde onderscheid zit er in het niveau van de deelnemers. Tot en met groen-blauwe gordel hoor je bij de categorie van de lage gordels. Vanaf blauwe gordel maak je de overstap naar de categorie van de hoge gordels. Tenslotte bestaat er ook nog een onderverdeling in verschillende gewichtscategorieën. Dit systeem garandeert dat elke kamper een gevecht kan aangaan met iemand van hetzelfde niveau.

## Competitie, ook voor kinderen?

Om later goed te kunnen sparren, is het belangrijk hiermee vroeg genoeg te beginnen. Aangezien Taekwondo een contactsport is, houdt dit risico's in. Deze risico's worden tot een minimum beperkt, doordat het wedstrijdreglement voor kinderen een aantal speciale bepalingen inhoudt. Zo is voor kinderen van 8 jaar tot 13 jaar wreefbescherming verplicht. Dit bestaat uit zacht, niet kwetsend materiaal. Verder laat het wedstrijdreglement toe om voor kinderen de wedstrijden in te korten tot twee ronden in de plaats van drie. De Vlaamse Taekwondo Bond vzw nam bovendien zelf het initiatief om het wedstrijdreglement zodanig aan te passen dat het voor debutanten en aspiranten lage gordel niet toegestaan is om naar het hoofd te trappen.



Foto: Taekwondo Daehan

## Competitie in Vlaanderen

De competitie binnen de Vlaamse Taekwondo Bond is zodanig gestructureerd dat je geleidelijk aan kennis kan maken met sparringwedstrijden. Via een interclub kan één club een andere uitdagen om een vriendschappelijke wedstrijd aan te gaan. Zo kan je al eens proeven van competitie zonder dat er punten of medailles aan vasthangen.

Lukt dit al aardig, dan kan je een stapje hoger gaan en deelnemen aan een provinciaal beginnerstornooi. Nog een stap hoger staan de open provinciale kampioenschappen. Hieraan kunnen alle federaties deelnemen die bij de WTF zijn aangesloten. Zo krijg je als VTB-lid de kans om het op te nemen tegen kampers uit de buurlanden.

Helemaal "top of the bill" is het Open Belgisch Kampioenschap dat jaarlijks wordt georganiseerd door de Vlaamse Taekwondo Bond. Het is één van de acht Europese A-tornooien. Dit tornooi behoort al jaren tot de Europese top 3 en telt vaak meer dan 800 deelnemers uit 40 verschillende landen. Een onberispelijke organisatie, gezellige locatie en Taekwondo op wereldniveau maken van dit tornooi één van de meest geliefde tornooien bij alle deelnemers.



De voorbije jaren slaagden telkens een aantal VTB'ers erin om goed te presteren op dit tornooi en zo met een welverdiende medaille naar huis te gaan.

Naast sparringcompetitie bestaan er ook poomsewedstrijden. Hierbij ga je geen gevecht aan met een tegenstrever, maar probeer je elke stijloefening (poomse) zo correct, vlot en krachtig mogelijk te lopen. Op die manier zal je de hoogste punten krijgen van de jury. Voor het kleinste foutje of evenwichtsverlies worden er al snel heel wat punten afgetrokken.

Naast het Belgisch Kampioenschap wordt sinds kort weer het Open Belgische Kampioenschap Poomse georganiseerd. De laatste edities van deze wedstrijden brachten Poomse op hoog niveau. Sinds 2006 wordt er een Wereldkampioenschap Poomse georganiseerd.



## Taekwondo als recreatiesport

Dat taekwondo naast het competitieve aspect nog heel wat te bieden heeft, zullen de meer dan 3000 leden van de Vlaamse Taekwondo Bond vzw met plezier beamen. Meer dan 80 taekwondoclubs zetten meerdere keren per week hun deuren open voor al wie interesse heeft om zich in deze Koreaanse vechtsport te bekwamen.



Foto: Llyo vzw

Vanaf de leeftijd van 6 jaar kan je in de meeste van onze clubs terecht. Sommige clubs hebben zelfs een kleuterwerking. Aangezien het behalen van de zwarte gordel het ultieme doel van de meeste recreanten is, komen tijdens de trainingen alle onderdelen van Taekwondo aan bod. De recreant wordt zo stap voor stap voorbereid op het examen voor zwarte gordel.



Foto: Llyo vzw

Voor de taekwondobeoefenaars die graag nog meer willen dan de wekelijkse clubtrainingen, zijn er ook nog provinciale trainingen in sparring en poomse.

Onze trainers krijgen de mogelijkheid zich bij te scholen. Enerzijds via de cursus Initiator en Trainer B Taekwondo, die in samenwerking met de Vlaamse Trainersschool worden georganiseerd. Anderzijds biedt de Vlaamse Taekwondo Bond vzw zelf trainingen voor trainers aan. Dit geeft de trainers de gelegenheid om ervaringen uit te wisselen en van mekaar te leren.

Zij die graag wedstrijden in goede banen leiden, kunnen dan weer de cursus scheidsrechter sparring of scheidsrechter stijl volgen.

## Topsportschool Taekwondo

### Taekwondo beoefenen op het hoogste niveau vergt een lange en veelzijdige opleiding

De Vlaamse Taekwondobond vzw stichtte haar topsportschool in september 2003 met als doel:

- aanbieden van een taekwondo-opleiding op topniveau in combinatie met een volwaardige schoolopleiding,
- ontwikkelen van talentvolle jongeren binnen een professionele topsportomgeving (opleiding van toekomstige topsporters in het kader van EK, WK en OS),
- opleiden van getalenteerde jongeren tot zelfstandige en onafhankelijke topsporters

De trainingen worden gegeven door professionele trainers, bijgestaan door een medische staf en een mentale begeleider.

Het Leonardo Lyceum in Wilrijk is één van de erkende topsportscholen in Vlaanderen. De Vlaamse Taekwondo Bond vzw ondertekende een bijzonder convenant met het Leonardo Lyceum en is dan ook een officieel erkende topsportschool. Dit is heel belangrijk, want het topsportstatuut, dat onze leerlingen moeten hebben, laat een aantal uitzonderingen toe binnen het onderwijs.

Om een optimale trainingsplanning te bekomen, sloten het Ministerie van Onderwijs, het BOIC, Bloso en de sportfederaties een overeenkomst. Zo wordt in de topsportschool het aantal contacturen van enkele vakken verminderd en wordt de vrijgekomen tijd ingevuld met training. Concreet wil dit zeggen dat onze leerlingen wel hetzelfde studiepakket krijgen, maar minder uren in de les zitten. Doordat er een goede studiebegeleiding is en er kleine klassen gemaakt worden, blijft het studieniveau op peil. In totaal worden 12 uren vrijgemaakt om het nodige trainingsvolume te verkrijgen. Naast deze trainingen zijn er nog enkele uren die projectmatig ingevuld worden (oa. letselpreventieve trainingen).

Leerlingen kunnen vanaf de tweede graad secundair onderwijs instappen in de topsportschool. In de tweede graad volgen zij dan de richting Wetenschappen-Topsport. In de derde graad kunnen ze kiezen uit Wetenschappen-Topsport, Wiskunde-Topsport of Moderne Talen-Topsport.

De sportieve leiding is in handen van Tom Peeters, tevens coördinator topsport van de Vlaamse Taekwondo Bond vzw. Bij het evalueren van de technische en tactische vaardigheden, wordt hij ondersteund door de federale trainers. De sportarts en kinesiste van de school zorgen voor de medische begeleiding. Sinds kort wordt er ook mentale begeleiding voorzien door een sportpsycholoog en zorgt een diëtiste voor correct voedingsadvies.



Alleen jongeren vanaf de tweede graad, die het talent bezitten om later tot topsporter uit te groeien komen in aanmerking voor de topsportafdeling. Er wordt bovendien verwacht van de betrokken atleten dat ze bereid zijn zich te engageren om de combinatie topsport – studie tot een goed einde te brengen. Iedereen die deel uitmaakt van de topsportafdeling moet zich engageren voor federale trainingen, stages en selecties.

## “Taekwondo is een coole sport!”

Sinds 2003 bestaat er een topsportschool Taekwondo en jaarlijks zetten er een vijftal leerlingen hun beste beentje voor. Tijdens het schooljaar 2008-2009 zijn dit Melvin Willems (16), Tisja Geysen (15), Nikki Pauwels (15), Gigliano Bottazzo (15) en Abdelkarim Arbib (16). We stelden hen een paar vragen.



### Waarom kozen jullie voor taekwondo en niet voor een andere sport?

**Gigliano:** “Ik had zin in een sport waarin ik mij kon uitleven. Op een dag ging ik met een vriend naar de training kijken en op het eerste zicht leek Taekwondo wel een coole sport.” Zowel Tisja, Karim als Nikki begonnen eerst met een andere sport, meer bepaald zwemmen, voetbal en karate. Maar omdat het moeilijk was om twee sporten te combineren of omdat Taekwondo gewoon leuker was, beslisten ze om verder te gaan in Taekwondo.

Jullie zitten nu in de topsportschool in Edegem, maar aangezien jullie verspreid wonen over heel het Vlaamse land, zitten jullie wellicht op internaat. Vinden jullie het moeilijk om de hele week van thuis weg te zijn of is dat net heel plezant?

**Tisja:** “Dit is al mijn tweede jaar op internaat, dus ik ben het al een beetje gewoon. In het begin was het wel moeilijk om de hele week van thuis weg te zijn, maar je maakt snel vrienden.”

### Moeten jullie veel opofferen voor topsport?

**Gigliano:** “Opofferen is een groot woord, maar je moet als topsporter inderdaad wel enkele dingen laten vallen. Je mag wel eens naar een fuif gaan, maar dit kan enkel wanneer het in het trainingsschema past.” Nikki en Tisja en Karim zien hun vrije tijd smelten als sneeuw voor de zon, maar uiteindelijk is dat niet zo erg. “Als je je hard inzet, komen de resultaten immers vanzelf en dat is een grote beloning”, aldus Tisja.

### Wat zijn jullie doelstellingen voor 2009?

In 2009 vindt het Europese Kampioenschap voor Junioren plaats en al onze topsportleerlingen ambiëren een medaille, of op z'n minst een kwalificatie. En ze zullen er hard voor trainen ook! Naast het EK zijn er ook nog andere belangrijke internationale wedstrijden. Hierop hopen ze natuurlijk ook goed te presteren.

### Wat zouden jullie graag bereiken in je topsportcarrière? Met andere woorden, waarmee zouden jullie tevreden zijn op het einde van je topsportcarrière?

Dat onze topsportatleten ambitie hebben, blijkt duidelijk uit hun antwoorden. Karim gaat resoluut voor Olympisch goud. De anderen zijn iets voorzichtiger, maar een medaille op het EK of WK staat toch op ieders verlanglijstje. “En zolang je maar goed en hard traint, is alles mogelijk”, aldus Gigliano. □

Voor meer informatie kan je terecht bij:



VLAAMSE TAEKWONDO BOND v.z.w.  
www.taekwondo.be

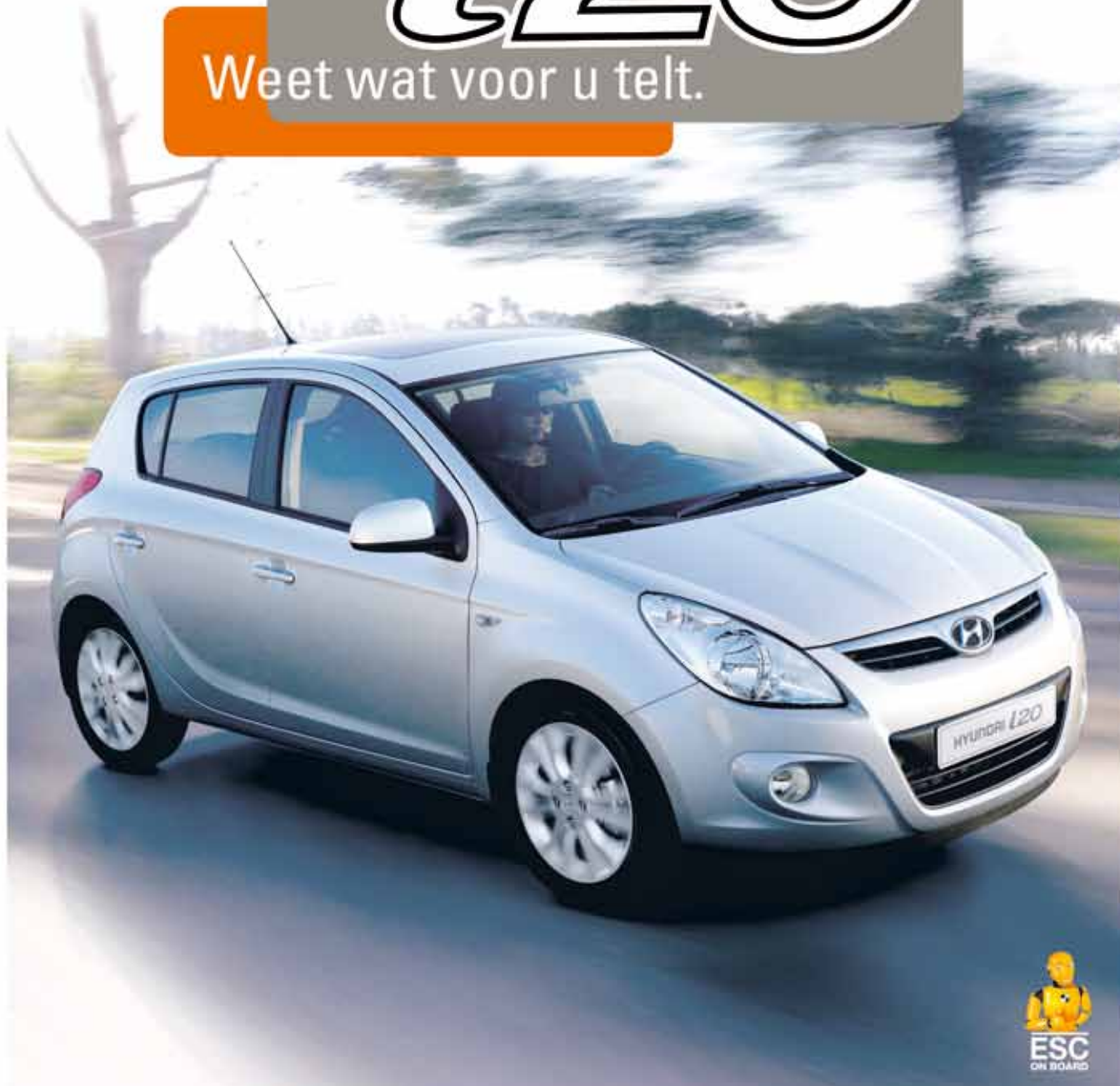
### Vlaamse Taekwondo Bond vzw

H. Van Veldekesingel 150/73  
3500 Hasselt

TEL: 011/87.09.18 - FAX: 011/87.09.17  
www.taekwondo.be - vtbt@taekwondo.be

# Nieuwe Hyundai *i20*

Weet wat voor u telt.




Ontdek de uitzonderlijke lanceringscondities bij uw Hyundai dealer.

- ESP, Traction Control System, ABS en 6 airbags standaard op elke versie!
- Benzinemotoren: 1.2i (78 pk) - 1.4i (100 pk)
- Dieselmotoren: 1.4 CRDi (75 en 90 pk)  
1.6 CRDi (128 pk)
- Manuele versnellingsbak met 5 of 6 versnellingen + automaat beschikbaar.

 **HYUNDAI** [www.hyundai.be](http://www.hyundai.be)



 Gemiddeld verbruik min/max (l/100km): 4,4 - 6,4.

 CO<sub>2</sub>-uitstoot min/max (g/km): 116 - 152. K.B. 19/03/2004: [www.hyundai.be](http://www.hyundai.be)