

TAEKWONDO NIJVERDAL

# Taekwondo's

NIEUWSBLAD



# TAEKWONDO

## Sporthal Ravijn Nijverdalen

Aanvang: 09.00  
GRATIS entree

Piet Heinweg 16  
Nijverdalen

OPEN DISTRICT noord oost STIJL  
Zondag 7 APRIL 2019



## Toernooi



Zoals je aan de ondergrond kunt zien is ons jaarlijks stijltoernooi al weer gauw. Wij hopen als vereniging natuurlijk weer een heleboel prijzen in de wacht te slepen. Belangrijkste is natuurlijk in de eerste plaats dat iedereen een leuke dag zal hebben.

# Het 3e nieuwsblad



is al weer uit en wij zijn nog steeds bezig met ontdekken van alle mogelijkheden van dit programma

Het zou ons enorm helpen als jullie ook stukjes of leuke filmpjes zouden aanleveren





## Agenda

23 maart: seminaar Roemeons

6 april sparringtoernooi Almelo

7 april: Stijltoernooi

14 april fundag taekwondo Groningen

12 april: Workshop koningsspelten Elim school

4 mei Cursus en bijscholing jury stijl



# Verjaardagen

- ◆ Sherick Burgraaf 11 maart
- ◆ Mitch Jansen 18 maart
- ◆ Luke Heimeriks 20 maart
- ◆ Justin Harbers 26 maart
- ◆ Rachel Hiddink 18 april
- ◆ Roy ten Bergen 22 april



## Mini Boeskool Toernooi

Afgelopen zondag 17 maart zijn coaches Luke, Fay en Roy met 6 deelnemers naar Oldenzaal geweest voor het jaarlijkse Mini Boeskool toernooi. Het was een spannende dag met de nodige zenuwen. Dit hoort er natuurlijk een beetje bij, maar er zaten 3 debutanten bij die voor de eerste keer mee deden aan een officieel sparringstoernooi.

Als eerste was Tiam aan de beurt. Dit was zijn eerste toernooi en hij vond het erg spannend. Hoewel dit het geval was kon je hier tijdens zijn wedstrijd niks meer van merken. Hij kreeg een tegenspeler met de geel-groene band, dus zul je zeggen dat deze veel meer ervaring heeft. Tiam was niet bang en ging vol in de aanval. Hierdoor

heeft hij de meeste punten gehaald en gewonnen. In de kwart finale kreeg hij een tegenstander met de gele band. Hij had de smaak te pakken en ging vol voor de winst en dit pakte ook erg goed uit. Door naar de finale. Helaas was deze net iets slimmer en sneller. Hier hield de spannende strijd op en hij heeft een dik verdiende 2e plaats binnen gesleept.

Terwijl bovenstaande wedstrijd nog bezig was begon Elias aan zijn strijd op een ander veld. Zijn eerste wedstrijd deed hij erg zijn best maar verloor met een klein verschil. Hij moest nog 3 wedstrijden winnen om 3e te worden. Dan kom je in de verliezers poule en kun je nog door naar de verliezers finale. Deze wist hij te halen, maar hij trof hier iemand met een hogere band. Met in het achterhoofd dat de kleur band niet altijd veel zegt begon hij de strijd voor de 3e plaats. Elias heeft het erg goed gedaan en deze dan ook weten te winnen. Hij heeft een ook dik verdiende 3e plaats gehaald.

Kort daarna was Mitch (de broer van Tiam) aan de beurt. Ook voor Mitch was dit zijn eerste wedstrijd. Hij had een behoorlijk grote poule, maar hij wist zijn eerste wedstrijd te winnen. De 2e wedstrijd heeft Mitch niet kunnen winnen waardoor hij in de verliezers poule kwam. Hier wist hij alles te winnen en haalde ook een mooie 3e prijs.

Dat zijn al mooie prijzen bij onze pupillen. Maar we zijn er nog niet. Na de prijsuitreiking gingen we verder met de aspiranten.



**Bij de aspiranten** deden Ruben en Rachel mee. Ruben mocht hier beginnen en begon met een mooie eerste partij. Je kon zien dat hij eerst een beetje in moest komen, en dat zag je terug in de punten. Maar toch wist Ruben te winnen met een klein verschil. In de volgende partij vocht hij erg slim. Hij wist een mooie voorsprong te pakken waardoor hij de partij rustig kon uitvechten en zijn energie kon sparen voor de halve finale. Hier pakte hij ook een erg mooie voorsprong en kon een beetje experimenteren met wat moeilijkere draaitrappen. Door naar de finale. Helaas was in de finale zijn tegenstander te sterk en heeft Ruben met een paar punten verschil de finale verloren. Een 2e plaats voor Ruben.

Rachel had ook een sterke poule. In haar eerste ronde kreeg ze een tegenspeler die een stuk langer dan haar was. Hierdoor was Rachel in het nadeel. Ze heeft erg goed haar best gedaan maar kwam deze eerste ronde niet door. In de volgende ronde voor een 3e plaats ging het lang gelijk op. Nog 30 seconden op de klok en het stond 4-4. Ze maakte een mooie harde treffer op het pantser maar een oude kneuzing in haar voet kwam weer voor de dag. Deze treffer werd niet geteld en ze had pijn. In de laatste 20 seconden maakte haar tegenspeler nog 2 goed geplaatste treffers op het pantser van Rachel. Zij is helaas niet bij de beste 3 geëindigd maar ze heeft een mooie medaille verdiend.

Als laatste was Thyra aan de beurt. Zij vocht bij de cadetten en ook voor haar was het haar eerste toernooi. De eerste partij maakte ze al erg spannend. Het eindigde na 2 minuten sparren in een gelijke score van 12-12 en dat betekend een golden point ronde. Deze kon ze helaas niet

winnen, maar ze maakte nog een goede kans op een 3e plaats. Ze heeft haar volgende partij ook weer erg goed gevochten. Ze heeft mooie wedstrijden laten zien en is 3e geworden.

Na een lange dag met veel mooie gevechten en spannende rondes hebben we een mooi resultaat weten te behalen

## 2e plaats

**Ruben, Tiam**

## 3e plaats

**Thyra, Elias, Mitch**

## 4e plaats

**Rachel**

Ze hebben het super goed gedaan en we mogen als coaches trots zijn op hoe ze het hebben gedaan. Allemaal gefeliciteerd.





















<https://youtu.be/LVMhqdoNZlo>



## Diepte interview met

**Naam:** Maikel Wensink

**Zit op:** Landstede Raalte en heeft als bijbaantje, mark standwerker in verschillende plaatsen.

**Woont met:** Vader, moeder, broer en zus.

**Vader:** Marktkoopman.

**Moeder:** Marktkoopvrouw.

**Waarom Taekwondo:** Om op een leuke en gezonde manier bezig te zijn. Een goede sport om kracht en lenigheid op te bouwen en om mijzelf op goede manier te leren verdedigen.

**Wat trek je jouw precies aan in de Taekwondosport:**

Het sparen en stijl eigenlijk even veel, sparen omdat je veel technieken en combinaties moet leren om überhaupt een punt te kunnen scoren bij je tegenstander. Het stijl gedeelte is leuk omdat je daar eigenlijk de technieken goed leert uit te voeren.

**Welke discipline is het leuks:** Het sparren vindt ik leuk om te doen omdat je snel moet leren om, de aanval van je tegenstander met counters weer om te zetten in een tegenaanval.

**Tevreden over het aanbod van externe activiteiten:**

Heb tot nu toe nog niet mee gemaakt. Hoop deze ervaring op te doen met de paasactiviteit.

**Lievelingseten:** Niet zo als iedereen denkt "Stroopwafels, maar ik ga voor Pizza's

**Niet te eten: Zalm** , dat vindt ik niet lekker.

**Toekomst:** Eerst maar trainen voor de hogere banden en dan uiteindelijk voor de fel begeerde 1e Dan. Hierna ga ik verder voor de volgende





## DE DOORGEEF PEN

Er is alweer een vervolg geschreven op ons verhaal door Jeke. dit kun je lezen door op de link te klikken!

[Nouvelle van onze vereniging](#)



Taekwondo Vereniging

## Bijzonder video(s)

“ Na veel zoeken weer een leuke gevonden veel  
kijk plezier





<https://youtu.be/2N-MLpzPbC4>



<https://youtu.be/OyVY-ncp2GQ>



Bon appetijt!!!

Dit keer een oud respect uit het verleden

## Drie in de pan



<https://youtu.be/B0n-IY-861E>

## Ingrediënten 2 personen

- ◆ 200 gram zelfrijzend bakmeel
- ◆ 1 ei
- ◆ 1/2 theelepel zout
- ◆ 70 gram krenten en rozijnen
- ◆ 1 zure appel
- ◆ 2 eetlepels boter



CREATED BY  
Redactieteam Taekwondo Nijverdal