

TAEKWONDO NIJVERDAL

A hand is shown holding a glowing, ethereal orb. The orb is composed of intricate, wispy patterns of light in shades of blue and red, creating a sense of movement and energy. The background is dark, making the glowing orb stand out prominently.

Taekwondo's

Babbelkrantje



Uit de oude doos

Hallo leden of ouders / verzorgers

Het redactie team vond het wel een leuk idee om dit clubblaadje te laten bestaan uit foto's en en leuke verhalen uit het archief van de vereniging.



Allereerst een foto van het bestuur in het jaar 1994 geloof ik

Er zullen natuurlijk ook verhalen uit deze tijd bijstaan over wat de leden nu zoal doen als zij geen taekwondo beoefenen.



Het eerste redactieteam begin jaren 90

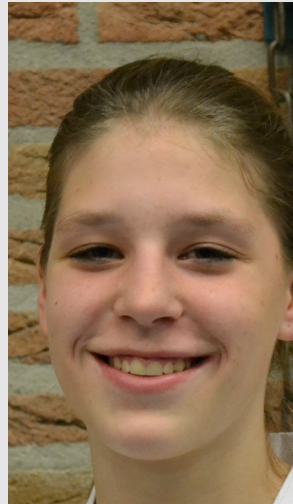
Hieronder komen ook nog een paar foto's uit verschillende jaren en 2 strips uit die tijd

Maar wij kunnen dit niet alleen dus wordt iedereen van harte uitgenodigd om een stukje te schrijven voor het clubblad. Het blad maken we tenslotte met z'n allen. Verslagen, ideeën, foto's en alle andere leuke en belangrijke zaken kun je op de volgende manieren aanleveren:

Via e-mail: redactie@taekwondonijverdalen.com

Foto's uit het verleden





Zomaar een greep uit de oude doos



Ian die zijn 3 hobby's tegelijk uitoefent



Harry heeft mij, Wilma Legtenberg, gevraagd om dit keer een stukje te schrijven over een andere hobby dan taekwondo. Nu gaat veel van mijn vrije tijd in mijn werk en huishouden zitten dat ik niet veel tijd over houdt voor hobby's.

Wat ik wel graag doe is met onze hond de berg ingaan maar om daarover nu een stuk te schrijven is ook niet erg boeiend.



Vandaar toch gekozen om te schrijven over mijn werk en dan over dat wat mij de laatste jaren het meest heeft geboeid en dat is fascia.

Fascia, of in het Nederlands bindweefsel, is een, tot de laatste jaren, ondergeschoven structuur in ons lijf, maar wat mij een heel andere kijk op het menselijk lichaam heeft gegeven en het functioneren daarvan.

Wat ik ga proberen hiermee is een koppeling te maken met taekwondo.

Bindweefsel het woord zegt het al het is weefsel wat alle structuren met elkaar verbind, d.m.v. bindweefsel wordt ons lijf bij elkaar gehouden, maar het zorgt er ook voor dat structuren als spieren, pezen, botten, bloedvaten, zenuwen en organen ten opzichte van elkaar kunnen bewegen en het zorgt voor vormbehoud van het lichaam. Ook bevat bindweefsel veel sensoren, die aangeven hoe het lichaam staat en beweegt.

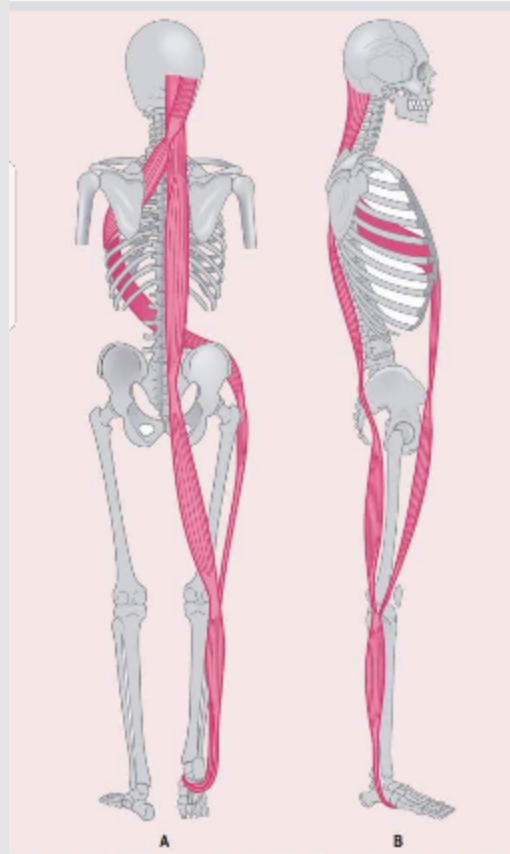
Daarnaast zorgt bindweefsel voor veerkracht, elasticiteit, schokdemping, spankracht, vervormbaarheid, stevigheid en overbrengen van krachten van de ene structuur op de andere. Dit kan zijn spier t.o.v. een andere spier maar ook t.o.v. bot, zodat we bewegen.

Wil je weten hoe het eruit ziet, kijk dan naar een stuk rauw vlees, het rode wat je ziet zijn spieren, daarnaast is het witte wat je ziet is vaak geen vet maar bindweefsel.



Ook bij een kipfilet kun je mooi verschillende soorten bindweefsel zien. Het wittige peesje is bindweefsel, maar ook het dunne vliesje wat om een kipfilet zit is bindweefsel. (Als je voorzichtig een klein sneetje met een mes in een rauw stuk kipfilet maakt krijg je een kleine bolling te zien).

Bij anatomisch onderzoek blijkt dat spieren en botten in bindweefselkokers zitten en deze bindweefselkokers vormen één structuur, er zit geen begin of eind aan bindweefsel



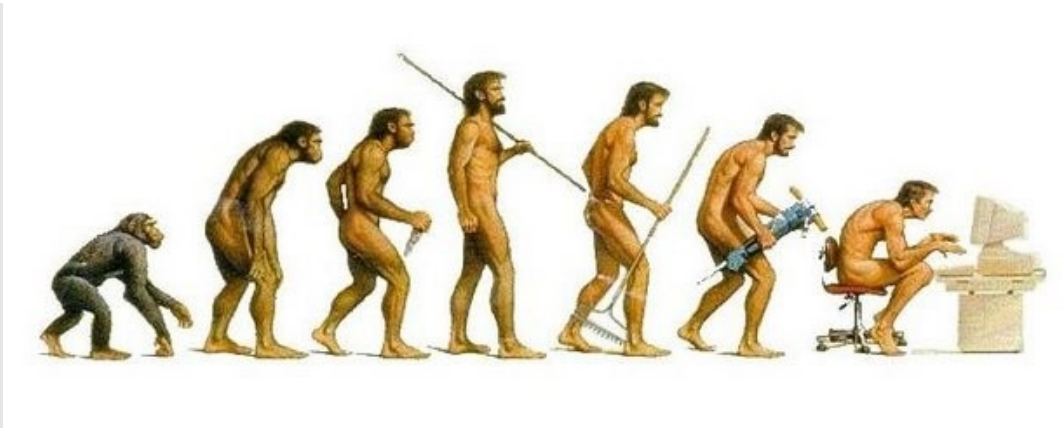
Wat voor mij het grootste verschil maakt dat alles in het lichaam aan elkaar verbonden is en invloed dan ook heeft op elkaar. Bijvoorbeeld heb je hele korte kuitspieren dan kan het zijn dat je daardoor je hoofd niet voldoende kunt buigen, heb je pijn in je schouder kan het zijn dat je been niet ver omhoog kan.

Dan nu de koppeling naar taekwondo

Bij taekwondo is wat jullie allemaal weten de houding belangrijk maar ook spierkracht, balans, veerkracht, beweeglijkheid en nog veel meer.

Wat kan bijvoorbeeld een verkeerde houding in het dagelijkse leven doen met bindweefsel en wat heeft het dan op invloed bij taekwondo.

Je kent ongetwijfeld het volgende plaatje.



Bindweefsel kan gaan verkorten als je in een verkeerde houding zit of staat, als je kijkt bij het laatste poppetje zit hij wel heel erg gebogen, dit betekent dat het bij zijn heupen en aan de voorkant van zijn schouders de spieren en het bindweefsel verkort. Ook aan de rugkant komt er veel druk op het bindweefsel te staan waardoor bindweefsel kan gaan verkleven.

In beide gevallen verlies je beweeglijkheid en dit zal bij de taekwondo invloed hebben op de beweeglijkheid en kracht. Dus hoe hoog je bijvoorbeeld kunt trappen, maar ook hoe goed de balans is.

Belangrijk is dan ook dat je in het dagelijks leven goed op je houding let. Wanneer je bijvoorbeeld veel moet zitten je dit ook afwisselt met staan of lopen en daarbij zijn rekoefeningen ook erg belangrijk, alles wat je verkort moet je ook weer verlengen, dus rekken.

Als laatste nog korte uitleg over de elasticiteit van het bindweefsel (vergelijk het met een elastiekje, als je een elastiekje uitrekt en loslaat neemt het dezelfde vorm weer aan), dit zorgt voor veerkracht maar ook zeker snelheid. Veel dieren maken gebruik van de elasticiteit in hun lichaam, zoals



Een jachtluipaard, hij maakt zich klein, waardoor aan de rugkant het elastiekje op spanning komt

Bij het "loslaten" van het elastische bindweefsel wordt hij lang 'getrokken' dit kost weinig energie.



Wil je weten hoe dit voelt (tenminste een klein beetje). Ga op een stoel zitten, buig voorover met je handen op de grond zover mogelijk onder de stoel, tot je echt niet verder kunt, dit mag wat rek geven in je rug. Dan haal je de handen van de vloer en als het goed is veer je een klein stukje terug.

Hoe doe je dit bij de taekwondo?

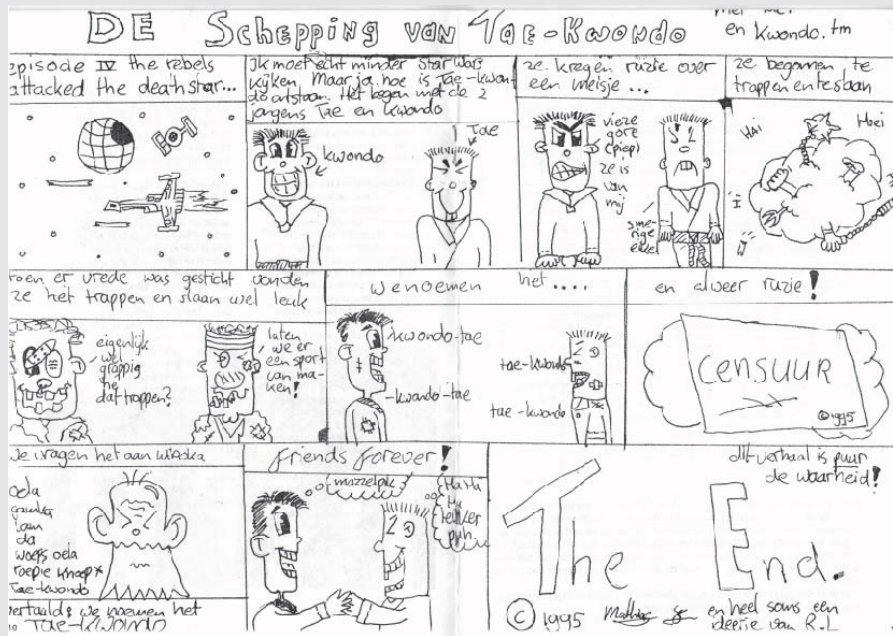
Bij een trap buig je vaak eerst je been in de heup en knie waardoor je de bovenbeenspier aan de voorkant over je knie verlengt en deze bij het strekken van de knie meer kracht kan leveren.

Kan nog wel even doorgaan, maar het lijkt mij voor nu genoeg informatie.

Dan toch mijn andere hobby, het geven van fasciatraining op woensdagavond, voor mij ook een mooie hersteltraining na de dinsdagavond. Bij deze training richten de oefeningen zich vooral op de elasticiteit en beweeglijkheid van het bindweefsel.



De taekwondo is voor mij mijn fasciatraining doordat we trainen op beweeglijkheid, veerkracht, snelheid, houding, etc.





"Studie of Taekwondo?" is vraag voor Fay



Mijn hobby fitness

Mij is gevraagd om een stukje te schrijven over mijn hobby fitness. Ik doe het nog niet zo'n lange tijd. Het wekte mijn interesse vorig jaar rond mei. Ik deed toen de opleiding sport en bewegen en was niet heel erg in vorm. Na een paar keer meegaan met een vriend begon ik het leuk te vinden. Dus heb een abonnement afgesloten bij basic fit. Het begon met 3 keer per week erheen gaan en maar gewoon wat doen met gewichten zoals elk ander. Paar weken later ging ik mezelf erin verdiepen van hoe moet ik iets uitvoeren en voor welke spiergroep is een bepaalde oefening. Vanaf toen ging de voortgang van meer spiermassa extreem vooruit. Sinds een paar maand ga ik 5 á 6 keer per week naar de sportschool. Het is een

soort van verslaving geworden. Ook nu corona heerst train ik gewoon door in mijn eigen soort van sportschool.

Trainen

Ik train alle spiergroepen 2x per week. Het schema wat ik aanhoud is push pull leg. Dat houdt in 1 dag

1. push: borst, schouder en triceps.
2. Pull: rug en biceps
3. Leg: benen

Het leuks om te trainen vind ik push en pull omdat je daar snel groei in ziet qua kracht en in je lichaam. Het nadeel kan wel zijn dat je lichaam uiteindelijk niet meer snel groeit met spier. Sommige mensen accepteren dat niet en gaan aan de anabolen. Zelf ben ik van plan om natuurlijk te blijven.

Voeding

Bij fitness is voeding zeer belangrijk. Ik moet zorgen dat ik genoeg vitamines binnen krijg, ook zijn proteïnen zeer belangrijk. Ik eet elke dag 4 eieren en neem 2 proteïne shakes per dag. Hierdoor hersteld mijn lichaam sneller.

Nou dit was een beetje informatie over mijn Hobby.

Luke Heimeriks

