



Hoi Mun-Mu'ers,

De start van het seizoen was er eentje waar we alle leden vol enthousiasme zagen starten. Helaas na een dikke maand kwam dat gemene virus weer opzetten en moesten we verplicht sluiten. Achter de schermen zijn we steeds bezig om te kijken wat verantwoord terug mag en kan, want sporten is en blijft volgens ons de manier om gezond te zijn en blijven.

Gelukkig hebben we een goede partner met de Stad Lier en konden we, mits zeer strikte regels, alvast terug opstarten met de kinderen. Ook onze trainers zetten zich hiervoor enorm in om dit in goede banen te leiden.

Maar als volwassen kunnen we nog altijd niet trainen. We hebben hier natuurlijk alle begrip voor, en willen samen dit akelige virus weg. Dit wil zeker niet zeggen dat we onze leden niet missen. Deze nieuwsbrief staat dan ook in het teken van de leden die we vandaag niet zien.

Wij alvast als bestuur en trainers beloven jullie dat we elke dag kijken en werken om te zorgen dat, van zodra het kan, we klaar staan om terug veilig met jullie te trainen en jullie te helpen in jullie Tae-Kwon-Do carrière. Deze nieuwsbrief is dan ook een manier om jullie op de hoogte te houden en een warme virtuele knuffel te geven dat we jullie niet zijn vergeten!

Aan allen, geniet van de (ietwat bizarre) Kerstperiode en vergeet niet om af en toe een poomsae te lopen!



De trainers & het bestuur





Examens Kids

Eind november was het zover! De examens gaan door voor de kids. Voor velen was het de eerste maal en we zagen toch wel dat de gezichtjes iets nerveuzer waren dan anders. Maar de trainers konden alleen maar vaststellen dat iedereen goed had ge oefend! Resultaat was dan ook allemaal geslaagd:

- Norah Gommers: Geslaagd voor 9^e Kup
- Finn Wuyts: Geslaagd voor 9^e Kup
- Axinja Renap: Geslaagd voor 9^e Kup
- Oliver Aerts: Geslaagd voor 9^e Kup
- Jessie Platteeuw: Geslaagd voor 9^e Kup
- Jannes Van Bragt: Geslaagd voor 9^e Kup
- Nacir El Ghabzouri: Geslaagd voor 9^e Kup
- Hailey Van Bladel: Geslaagd voor 9^e Kup
- Thomas Avonds: Geslaagd voor 8^e Kup
- Jasim El Ghabzouri: Geslaagd voor 8^e Kup
- Nils Hadj Amor: Geslaagd voor 5^e Kup
- Mikael Sargssyan: Geslaagd voor 5^e Kup
- Inho Oh: Geslaagd voor 5^e Kup





De Sint vergeet Mun Mu Lier niet!



Het begon allemaal met een mysterieuze doos die geleverd werd in de sporthal. De doos was bestemd voor flinke sporters.. Na een harde training, mochten de kinderen kijken wat er in de doos zat... En ja hoor, ook de Sint was Mun Mu Lier niet vergeten. Hij had een brief geschreven die trainer Marc voorlas. Alle sporters van Mun Mu krijgen 2 mondmaskers én voor de allerkleinsten was er nog iets lekkers ook. Niets dan blije gezichten... De volwassenen die we nog niet hebben gezien, geen nood, jullie mondmaskers liggen veilig opgeborgen en van zodra we terug samen sporten, krijgen ook jullie jullie mondmaskers!

Eerste nationale selectie

Al het harde trainen, en de jarenlange steun van René en de trainers zorgden ervoor dat Gabriella werd geselecteerd om België te vertegenwoordigen in het eerste Online Poomsae wereldtoernooi. In haar categorie (12-14), waren 216 inschrijvingen. Met haar 11 jaar (ze verjaart pas in december) is ze ook één van de jongste deelnemers. De eerste ronde ging ze alvast vlot door en dit weekend strijdt met nog 96 anderen ze om een zo hoog mogelijke plaats te halen. We mogen trots zijn dat onze kleine club genoeg kennis in huis heeft om op dit niveau te kunnen wedijveren!

Indien jullie nieuwsgierig zijn naar de inzending voor de halve finale, klik op deze link:

<https://youtu.be/7bwr37aDfxk>

SUCCES AAN ONZE ATLETEN

Online WT G2 Poomsae Championships 2020

Axelle Bonnez

Online WT Open Poomsae Championships 2020

Jolien Segers Sophy Verbeeck Gabriella Meyvis Maite Versavel





Belangrijke data

Kerstmis komt eraan en we geven jullie graag een overzichtje hoe de lessen op het einde van het jaar er zullen uitzien. Zet deze data zeker in jullie agenda! (om te voorkomen dat je naar de sporthal komt en deze gesloten is).

Donderdag 24 December	Sporthal Gesloten: geen lessen
Zaterdag 26 December	Sporthal Gesloten: geen lessen Online Training 15.00 – 16.00 (info hieronder)
Donderdag 31 December	Sporthal Gesloten: geen lessen
Zaterdag 2 Januari	Sporthal Gesloten: geen lessen
Donderdag 7 januari	Heropstart Kids trainingen (en hopelijk volwassenen!!)

ZET
in
je
AGENDA

De laatste les van het seizoen is gepland op zaterdag 19 december. We willen echter jullie allemaal nog de beste wensen meegeven, en samen een laatste training doen om dit rare jaar te vergeten. Maar we wensen niet zomaar een training te geven, we wensen er een ludiek/leuk/kerstig feest van te maken. Dus ALLE leden zijn welkom op onze online zoom training op zaterdag 26 december.

Kleed je dobok in kerst stemming aan, zet alvast een glaasje champagne (voor de kinderen fruitsap) aan de kant en laten we samen na de les een glaasje drinken en bijbabbelen. De info over de zoom sessie zien jullie in de whatsapp groep verschijnen. Probeer allen aanwezig te zijn 😊

Leuke en leerzame links

Af en toe krijgen we de vraag of we geen handige tips hebben om taekwondo thuis te bij te leren. Eén van de positieve dingen die we met COVID-19 zien, is dat er veel meer online te vinden is rond taekwondo. Op zich is dit een zéér goede zaak, maar natuurlijk zitten hier helaas ook soms wat foute trainingen bij.

Taekwondo leer je nog altijd het best in een dojang met een trainer. Dat is ons uitgangspunt en gaan we ten volle voor. Maar we geven jullie alvast een aantal links mee die officieel zijn gepubliceerd door Kukkiwon (de bakermat van Taekwondo), als jullie de taegeuks nog eens willen bekijken:

Taegeuk 1: https://www.youtube.com/watch?v=GZK_CiO-tW0

Taegeuk 2: <https://www.youtube.com/watch?v=tGlrUplKHh8>

Taegeuk 3: <https://www.youtube.com/watch?v=ksSqKt0UkWo>

Taegeuk 4: <https://www.youtube.com/watch?v=Lt917gacJho>

Taegeuk 5: <https://www.youtube.com/watch?v=VdqNEAHWCBM>

Taegeuk 6: <https://www.youtube.com/watch?v=jcBwWo4wN7c>

Taegeuk 7: <https://www.youtube.com/watch?v=FZsne2bm59c>

Taegeuk 8: <https://www.youtube.com/watch?v=gWH9Pcu3Xbo>

Indien je vragen hebt hierover, spreek dan zeker je trainer aan. Train enkel de poomsae's die je al hebt aangeleerd in de les!





Lid in de kijker

In deze kersteditie zetten we Meester Tom in de kijker. De jongste leden zullen hem zeker en vast kennen van zijn enthousiaste en super toffe lessen op donderdag. We deden alvast een kort interview met hem en dit wist hij ons te vertellen:

Hoi Tom, vertel ons eens wat meer over jezelf

Ik ben Tom, getrouwd met Veerle, en we hebben drie kinderen: Lore (13), Stien (9) en Jannes (6). Veerle is leerkracht Frans in het Sint-Gummaruscollege in Lier en ik ben leraar L.O. in college Hagelstein in Sint-Katelijne-Waver. We hebben dus veel tijd samen met onze kids! We woonden jarenlang in Lier (vlakbij het stadion van Lierse), maar sinds 2018 hebben we de stad gewisseld voor de rust in Koningshooikt. We wonen nu in een doodlopende straat tussen de velden, en dat vinden we heerlijk!

In mijn vrije tijd spring ik geregeld op mijn mountainbike, koersfiets of spinningfiets. Vroeger heb ik aan atletiek gedaan (lopen) en competitiezwemmen en later reddend zwemmen. Ik ben ook verzot op snowboarden en golfsurfen: ik heb verschillende jaren lesgegeven in beide sporten tijdens de vakanties.

Hoe jong ben je?

Ik ben geboren op 5/6/'78, dus reken zelf maar uit hoe oud ik ben! Ik voel me wel 20 jaar jonger dan ik ben, maar misschien heeft elke taekwondoka dat? ;-)

Wat eet je het liefst?

Mijn lievelingseten is pasta, stoofvlees, en natuurlijk, zoals het een goede Belg betaamt; frieten!

Wat is je favoriete poomsae?

Ik vind elke poomsae leuk, maar Kuemgang is mijn favoriet. Al blijf ik ze natuurlijk wel allemaal oefenen, en zelfs nu leer ik nog vaak iets bij!

Wat is je favoriete trap in Tae-Kwon-Do?

Mijn lievelingstrap is de achterwaartse tegengestelde cirkeltrap, of voor de vrienden van de club, de Dwit Bandae Dollyo Chagi. Ook Dollyo Chagi oefen ik graag.

Hoelang ben je al lid bij Mun Mu Lier?

Ik ben in 1995 begonnen met taekwondo in club Busigi in Mortsel. Tijdens mijn studies heb ik in Leuven meegetraind met het universitair team taekwondo, en vanaf 2007 heb ik de overstap gemaakt naar Mun Mu in Lier. In 2012 heb ik mijn zwarte band gehaald, en ondertussen zit ik aan mijn derde dan.

Dikke merci voor het interview én je inzet voor de club! Ook voor jou een welgemeende jumeok!





COVID-19

We eindigen onze nieuwsbrief met alle regels op een rijtje om veilig te sporten.

De belangrijkste regel blijft voor ons als club, als je symptomen hebt (hoe klein ook), blijf thuis en contacteer je arts.



Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.



Vertoon je symptomen of voel je je ziek, blijf dan thuis.



Probeer je gezicht niet aan te raken.



Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooi.



Plan je sportactiviteit op voorhand.



Kleed je thuis om en breng je eigen drank en sportmateriaal mee.



Houd er rekening mee dat de toiletten niet op elke accommodatie toegankelijk zullen zijn.
Was je handen 20 seconden met water en zeep.



Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.



Douch niet op de sportlocatie.



Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet om uit te rusten of te socializen.



gebruik je eigen materiaal of enkel gedeeld materiaal als het is schoongemaakt. Desinfecteer het desnoods zelf.

