



Hoi Mun-Mu'ers,

De kerstperiode kruipt stilletjes dichterbij en daar hoort natuurlijk ook een onze kerstbrief bij!

We hebben als club weer niet stilgezeten, natuurlijk voornamelijk de benen en de armen bewegen, maar achter de schermen gebeurde er ook heel wat. Het lastige virusje zat natuurlijk ook niet stil en we hoopten in deze nieuwsbrief eindelijk hier niets meer over te schrijven, maar helaas, moeten we er mee leren leven. Het was dan ook de eerste maal dat we de club voor 14 dagen hebben gesloten, en we hopen dit nooit meer te moeten doen. Echter jullie en ons alle gezondheid gaat voor op alles en hopen dat jullie ook onze moeilijke beslissing begrijpen.

Maar, dankzij de inzet van de trainers en natuurlijk het enthousiasme van jullie allen, hebben we weer enorm veel tae-kwon-do kunnen doen, zowel in de sporthal als erbuiten. En dat is onze kerstboodschap, samen sterk (met een leuke Yop Chagi). Zo gingen we samen naar Taekwondo Vlaanderen trainingen, werkten we samen om de eerste zwarte band voor de Taekwondo Bond te zien en lieten we ons als club goed opmerken aan internationale wedstrijden poomsae.

We willen jullie leden hiervoor enorm bedanken, jullie inzet en passie voor deze leuke sport zorgt ervoor dat we dagelijks voor en achter de schermen ons allen inzetten. Het leukste is dan ook om weer alle lachende gezichten (en zelfs een beetje bezweet!) te zien bij de examens. Ook voor de trainers is het genieten om zoveel vooruitgang te zien bij jullie allen en we hopen alvast in het nieuwe jaar weer de nodige sportieve lessen aan toe te voegen!

We wensen jullie een gezonde en veilige sportieve kerstperiode toe,



De trainers & het bestuur





Examens

Eind november was het zover! De examens vinden plaats, natuurlijk met een portie gezonde stress. Na de examens, niets dan blije gezichten, want weer een pak geslaagden! (bij het drukken van de nieuwsbrief, hadden we nog geen foto van Lan Jacobs, Nora Van Dooren en Esther Van Droogenbroeck, maar ook zij behaalden hun 9^e Kup, proficiat!)





Bondexamen

Er waren niet enkel examens in de club maar ook een examen voor de Taekwondo federatie. Liene Verstraeten ging voor haar 2^e Dan. Hiervoor vertrok ze naar het verre Diest om voor de jury van het dancollege Taekwondo Vlaanderen, samen met Nora Hadj Amor (haar trainingspartner) en trainer Hans, een fantastisch examen af te leggen. Proficiat! (Meer over dit examen kan je lezen bij lid in de kijker onderaan!)





Taekwondo Vlaanderen training

Ongeveer elke twee maanden organiseert onze federatie Taekwondo Vlaanderen, een training voor al haar leden. Zeer ervaren meesters staan klaar om je gedurende 2 uur je een diepgaande extra training te geven in Poomsae, Kyurugi of Hosinsul. Zelf mag je steeds kiezen waar je meer diepgang in wenst, enige voorwaarde om mee te doen is in bezit zijn van een gele gordel.

Wens je ook mee te doen, noteer dan alvast volgende data:

Zondag 27 februari 2022	Sport Vlaanderen Herentals (Vorselaarsebaan 60, 2200 Herentals)
Zondag 10 april 2022	Sport Vlaanderen Herentals (Vorselaarsebaan 60, 2200 Herentals)
Zondag 15 mei 2022	Sport Vlaanderen Herentals (Vorselaarsebaan 60, 2200 Herentals)

Wens je ook graag hier aan deel te nemen, spreek dan even je trainer aan. Inschrijving is verplicht voor deelname, dus zeker niet aarzelen!





Mun Mu Lier goes international

Ook internationaal was Mun Mu weer actief bezig!

Norah Gommers deed voor de eerste keer mee aan een online toernooi in Korea (en zeker niet een van de minste!).

Een knappe bronze medaille voor Norah en een zilveren medaille voor Gabriella was het resultaat! Zo eindigde de club als 9^e in het clubklassement.



Rank	Club Name	NOC	Gold (10)	Silver (6)	Bronze 3rd (4)	Bronze 4th (2)	Total Points
9	Mun Mu Lier	BEL	0	1	1	0	10
9	Sangrok Kwan Romerike IL	NOR	1	0	0	0	10
9	Sangrok Romerike	NOR	1	0	0	0	10
9	Stoke UTA	GBR	1	0	0	0	10
9	Taekwondo Center Hunsrück e.V.	GER	1	0	0	0	10
9	Taekwondo Elets	RUS	1	0	0	0	10
9	Taekwondo Jaguares	MEX	1	0	0	0	10
9	Taekwondo Quiévrain	BEL	1	0	0	0	10
9	Team Eagles	USA	1	0	0	0	10
10	HighKicks Taekwondo	USA	0	1	0	0	6
10	HWARANGDO	COL	0	1	0	0	6
10	Mykicks Taekwondo Center	USA	0	1	0	0	6
10	Sucholeskie Stowarzyszenie TKD Ins	POL	0	1	0	0	6

De eerste wedstrijd live was ook een feit. In november trokken we naar Parijs om deel te nemen aan een groot internationaal toernooi. Gabriella streed enorm en eindigde op een fantastisch mooie 5^e plaats!



En natuurlijk was er nog een demonstratie met het Koreaanse demoteam in Brussel. Gabriella toonde voor een groot publiek een poomsae onder het toezien van het demoteam!



Mocht je zelf ook interesse hebben om aan wedstrijden deel te nemen, spreek dan gerust je trainer aan!





Lid in de kijker

In deze kersteditie zetten we Liene Verstraeten in de kijker. Reeds een lange tijd traint zij vol enthousiasme en energie mee in Mun Mu Lier. Tijd om ook haar beter te leren kennen

Hoi Liene, vertel ons even wie je bent

Hoi Mun Mu'ers, ik ben Liene Verstraeten. Dit jaar 15 jaar geworden en ik train al 8 jaar bij Mun Mu Lier.

Waarom koos je voor taekwondo als sport?

Ik ben een persoon boordevol energie! Ik wou dan ook een sport vinden waar ik al mijn energie kwijt kon maar natuurlijk ook enorm veel plezier kon beleven. Al snel kwamen we uit bij Mun Mu Lier, wat ook lekker dichtbij is voor ons. Toen ik zag dat je op kussen mocht trappen zo hard je kon, was ik verkocht!

Welke trap in taekwondo vind je leuk om te doen?

Ik vind gesprongen trappen cool! Zelf kijk ik naar veel filmpjes waar je het Kukkiwon demoteam dit ziet doen. Ook heb ik deze in het echt al bezig gezien, en dat is wel een 'wauw' moment.

We lazen net dat je geslaagd bent voor je Dan examen, proficiat!! Hoe was het om voor de jury het van het Dancollege Taekwondo Vlaanderen examen te doen?

Ik had toch wel flink wat zenuwen! Het examen zelf (door corona) was een week vervroegd, en dan voel je toch wel ineens nu moet ik er staan. En er staan betekende dan ook examen doen voor een onbekende jury, wat toch nog extra stress gaf.

Er ging een enorme voorbereiding aan vooraf maar ik heb enorm veel steun gehad in de club om dit waar te maken, dat hielp! Zeker Nora (Hadj Amor) en Hans wil ik nog eens bedanken!

Dikke merci voor het interview! Ook voor jou een welgemeende jumeok!





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 23 December	Laatste les van 2021!
Zaterdag 25 December	Sporthal Gesloten: geen lessen
Donderdag 30 December	Sporthal Gesloten: geen lessen
Zaterdag 1 Januari	Sporthal Gesloten: geen lessen
Donderdag 6 januari	Start lessen in 2022

ZET
in
je
AGENDA

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.

Sporten kan en mag nog steeds doorgaan. Hou enkel rekening met de nieuwe onderstaande regel rond het mondneusmasker. We vragen voor jullie en onze gezondheid, om mondneusmasker te dragen. Enkel tijdens de les (niet voor de trainers) kunnen we het afzetten. Na de les, is het bedoeling die onmiddellijk terug op te zetten en natuurlijk de zaal te verlaten (we praten na buiten de sporthal).

Mondmaskers

- Van zodra je een sportinfrastructuur betreedt, moet je verplicht een mondmasker dragen **vanaf 6 jaar**.
- Het mondmasker is verplicht voor iedereen in de gangen, tribunes en kleedkamers...

