



Hoi Mun-Mu'ers,

Het seizoen 2020 – 2021 zit er bijna op (/traantje!). Op **zaterdag 26 juni** is het de allerlaatste les en dan nemen we even een korte vakantie om volle moed terug te beginnen aan seizoen 2021 – 2022.

De lessen starten alvast terug **donderdag 12 augustus**, noteer deze alvast in jullie agenda!

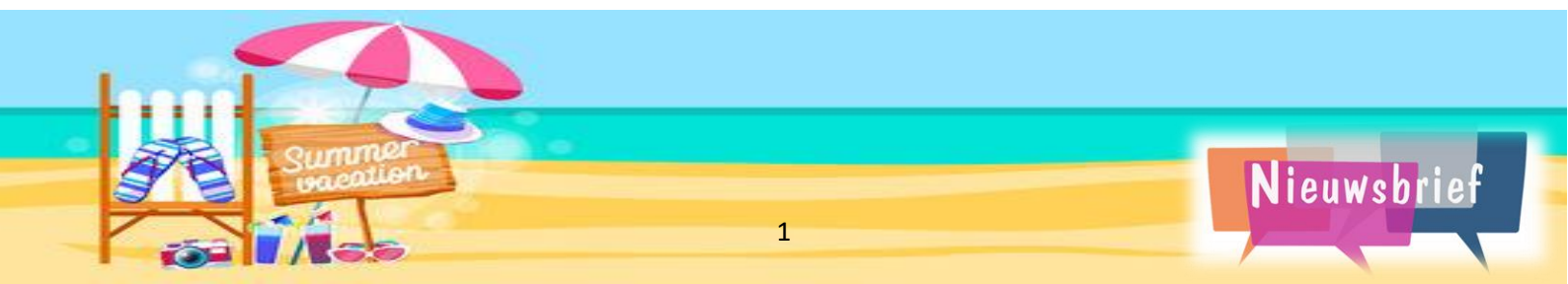
Samen zijn we doorheen dit moeilijke seizoen gekomen en hebben we in de momenten die kon, toch onze beentjes losgetrapt, onze kreten laten weerklinken binnen en buiten de zaal en zeker gezweet. Dat het een uitdagend seizoen is geweest is het minste wat je kan zeggen, maar we mogen toch fier zijn wat we allemaal bereikt hebben:

- ✓ 9 leden behaalden een wit gele gordel
- ✓ 8 leden behaalden een gele gordel
- ✓ 3 leden behaalden een groen blauwe gordel
- ✓ 2 leden behaalden een blauw rode gordel
- ✓ 1 lid behaalde een 2^e Poom gordel
- ✓ 1 trainer behaalde een 3^e Dan gordel
- ✓ 6 keer wijzigden we de uren in samenwerking met Stad Lier om de lessen maximaal te laten plaatsvinden
- ✓ 4 medailles behaalden we online op internationale wedstrijden én halve finale op het wereldkampioenschap

Maar het belangrijkste cijfer van allemaal, geen enkele keer is een Mun Mu lid besmet geraakt in de club of hebben we de lessen door COVID moeten stilleggen. Zou sporten toch gezond zijn, of hebben we gewoon allemaal de regels goed toegepast? We denken een beetje van allebei!

Geniet alvast van deze laatste nieuwsbrief voor dit seizoen en we hopen jullie allemaal gezond en wel terug te zien in het nieuwe seizoen,

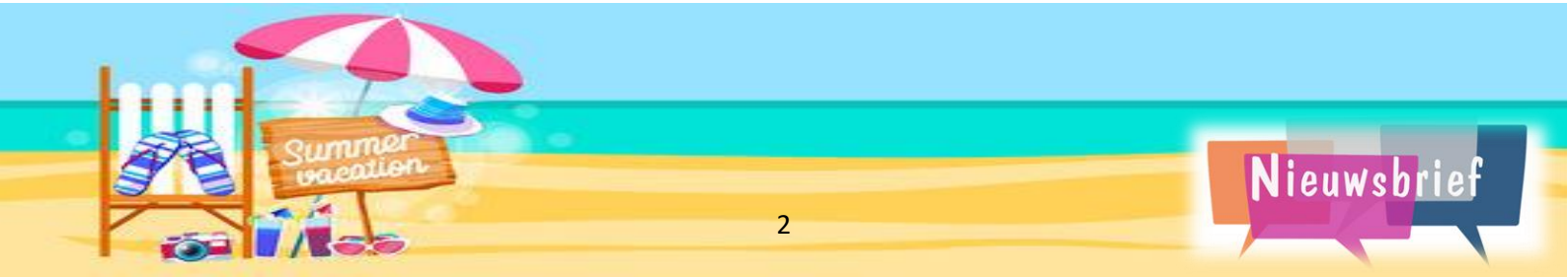
De Trainers & het Bestuur





Proficiat Sabonim Marc met 5^e Dan Kukkiwon Diploma

Eindelijk was het zover! Het langverwachte diploma van trainer Marc was toegekomen vanuit Korea! Het is natuurlijk niet elke dag dat één van onze leden zo een hoge graad bereikt. Een kleine ceremonie werd dan ook prompt opgezet om met zijn allen trainer Marc een dikke proficiat te wensen!

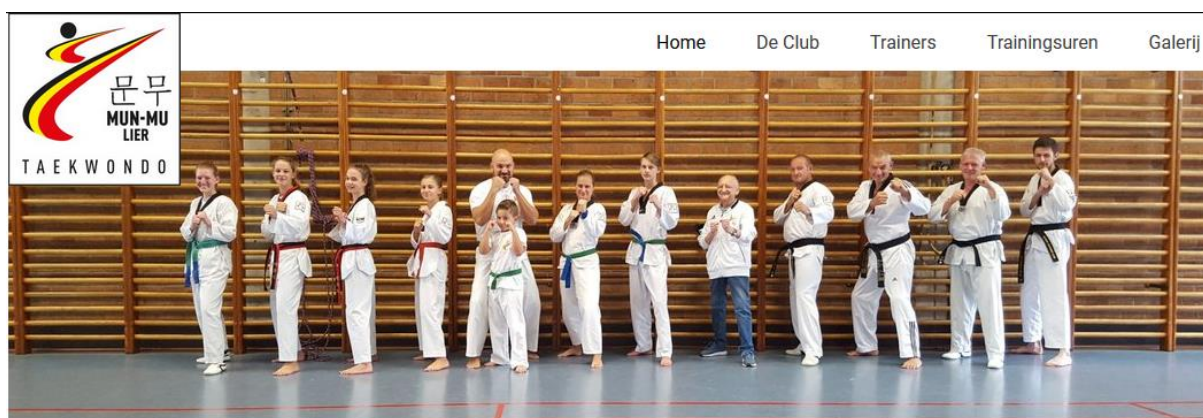




Nieuwe website is gelanceerd

Achter de schermen werkten we hard aan een kleine make-over van de oude website. Na urenlang zweeten en zwoegen met cijfertjes en komma's en allerhande vreemde tekens, ging onze website een maandje geleden van start.

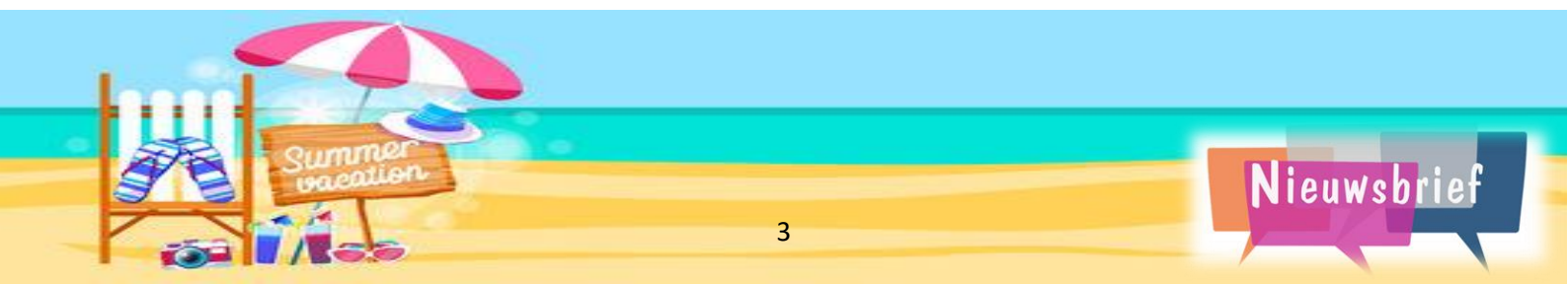
Mocht je nog geen tijd hebben gehad, ga gerust een langs bij <https://www.munmulier.be>



Yay! Een medaille ... in het zand

Voor de eerste maal (volgens onze gegevens in België) behaalde Gabriella een bronze medaille in beach poomsae! Beach poomsae is een variant van de gekende poomsae's waarbij er in plaats van op matten op zand een poomsae wordt gelopen.

Naarstig zijn we op zoek gegaan naar zand in de sporthal maar helaas vonden we niet genoeg om een poomsae op te lopen. We zijn dan uitgeweken naar een beachvolley terrein om daar het beste te tonen én met resultaat!





Lid in de kijker

In onze laatste editie van dit seizoen gaan de schijnwerpers deze keer naar Sabonim Hans. Onze geliefde trainer van taekwondo op grasvelden, top expert in padjes gebruiken voor trappen, maar ook iemand die met zijn bruisend enthousiasme onze leden het beste van zichzelf laat tonen.

Hans, vertel ons even wat meer over jezelf

Hoi Mun Mu'ers, ik ben getrouwd met Pascale en heb 2 kinderen, Margaux (18) en Viktor (16). Bij mij kriebelt de martial art microbe al van mijn 15^{de}, wat maakt dat ik het grootste gedeelte van de afgelopen 30 jaar actief bezig ben geweest met het beoefenen van taekwondo in al zijn verschillende vormen bij verschillende clubs. Mijn 2 kinderen hebben dit ook reeds een 5-tal jaar gedaan en Margaux is na een tussenpauze opnieuw reeds 2 jaar actief mee aan het trainen wat ik heel leuk vind. Mijn andere vrije tijd besteed ik vooral aan fietsen en wandelen in de natuur met het gezin.



Kan je ons eens een grappig taekwondo moment vertellen dat je meemaakte?

Ik herinner me dat tijdens het trainen op de pads van een gesprongen ap chagi de pad uit de handen van de vasthouder tot tegen het plafond vloog, waarbij een plafond tegel loskwam en op de grond viel 😊😊😊

Als je weer een super leuke training hebt gegeven, wat doe je dan erna?

Na een training geniet ik bij mooi weer graag na in de tuin waar ik dan nadenk over wat we hebben gedaan tijdens de training en hoe we hier volgende les het beste op kunnen verder bouwen. Ik vind het altijd leuk om nieuwe technieken te bedenken en op te zoeken die we dan samen kunnen uitproberen.

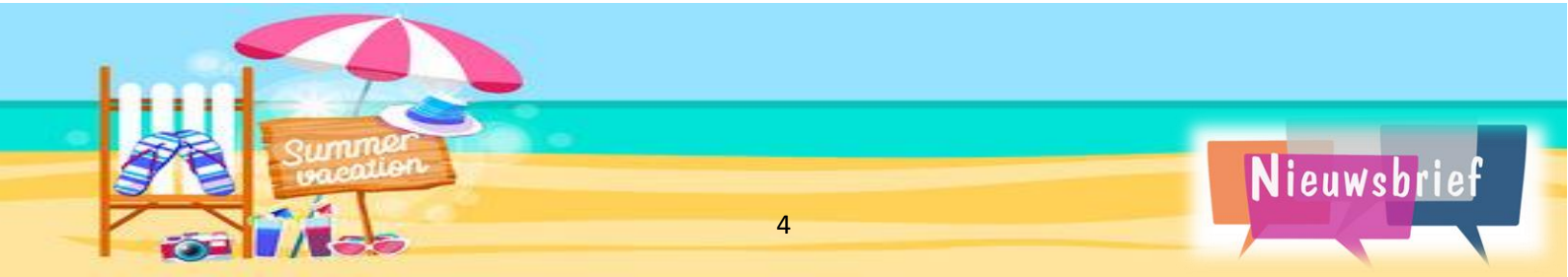
Heb jij al eens aan een wedstrijd deelgenomen?

Ik heb een hele tijd geleden deelgenomen aan in een interclub sparring wedstrijd en heb ook begin jaren 2000 in onze sporthal te Lier meegedaan aan het Belgisch Kampioenschap stijl waar ik zilver behaalde.

Hans, is het zo dat Walid een natuurtalent is in Poomsae? Neen, wacht even, iedereen weet dat (<3 Walid)! Nu we toch over poomsae hebben, welke poomsae vind jij leuk?

Ik vind alle Poomsae leuk omdat ze ieder hun eigenheid hebben. Maar als ik er 1 moet kiezen die ik de leukste vind is het Poomsae 5 omdat je daar een aantal nieuwe technieken gebruikt (mejomeok naeryo chigi, palkup pyojok chigi, yeop chagi) waar je extra aandacht aan moet besteden om ze mooi uit te kunnen voeren. En als je ze grondig onder de knie hebt geeft dat een goed gevoel.

Hartelijk dank voor het interview! En in naam van al onze leden, bedankt voor de toffe/leuke/boeiende lessen!





COVID-19

We eindigen onze nieuwsbrief met de nieuwste regels sinds 09/06/2021 voor sporters. Vanaf we in het nieuwe seizoen opstarten, laten we jullie weten hoe we de regels gaan toepassen. Voor nu blijft alles zoals het is.

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

VECHTSPOORTBEOEFENING

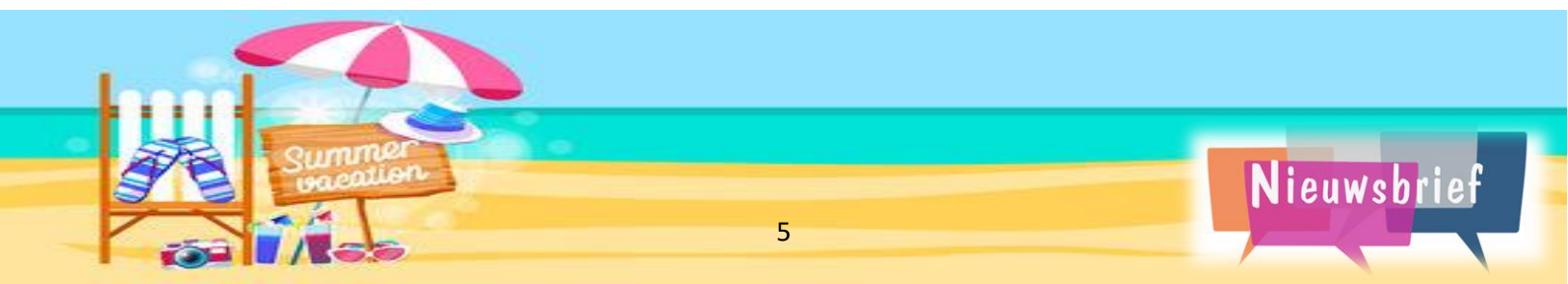
Regels vanaf 9 juni

Tot 13 jaar (°2008 of later)

*Lees ook: [website Sport VI](#), en [basisprotocol sport Vlaanderen](#).
Let op: lokaal kunnen er strengere restricties gelden.*



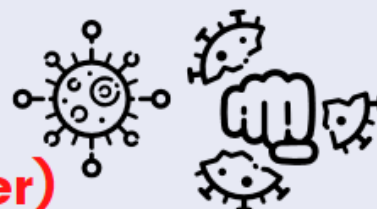
Aantal deelnemers		Indoor: max. 50 personen (dit is excl. begeleiders) en rekening houdende met densiteitsregels. Outdoor: max. 100 personen (dit is excl. begeleiders en rekening houdende met densiteitsregels).
Densiteit	<small>inschrijving aantal sporters per totale beschikbare zeelopenruimte</small> 	Zonder en met contact: 1 sporter per 10m² .
Contact		Zowel indoor als outdoor: contact toegelaten binnen de groepen in de mate dat dit noodzakelijk is door de aard van de sport.
Begeleiding		Zowel indoor als outdoor: bij alle activiteiten moet een meerderjarige begeleider aanwezig zijn. Begeleiders en trainers dragen een mondkapje.
Wedstrijden		Indoor: toegelaten met contact en max. 50 deelnemers Outdoor: toegelaten met contact en max. 100 deelnemers (zie protocol sportwedstrijden en evenementen).
Kleedkamers en douches		Zowel indoor als outdoor: kleedkamers en douches gesloten , gebruik van toilet is toegestaan.





VECHTSPOORTBEOEFENING

Regels vanaf 9 juni



Vanaf 13 jaar (°2007 of vroeger)

Lees ook: [website Sport VI](#) en [basisprotocol sport Vlaanderen](#).
Let op: lokaal kunnen er strengere restricties gelden.

Aantal deelnemers



Indoor: **max. 50 personen** (dit is excl. begeleiders) en rekening houdende met densiteitsregels.

Outdoor: **max. 100 personen** (dit is excl. begeleiders) en rekening houdende met densiteitsregels.

Densiteit



Bij vechtsporten (en andere partnersporten) waarbij de training zo is opgebouwd dat er enkel contact is met een vaste, steeds dezelfde partner, en de veilige afstand met de andere deelnemers steeds wordt gewaarborgd, kan je de uitzonderingsregel van 10m² toepassen. Indien niet aan deze voorwaarden wordt voldaan, is de basisregel van 30m² van toepassing.

Contact



Zowel indoor als outdoor: **contact toegelaten** binnen de groepen in de mate dat dit noodzakelijk is door de aard van de sport.

Begeleiding



Zowel indoor als outdoor: bij alle activiteiten moet een **meerderjarige begeleider** aanwezig zijn. Begeleiders en trainers dragen een mondkapje.

Wedstrijden



Indoor: toegelaten met contact en **max. 50 deelnemers**
Outdoor: toegelaten met contact en **max. 100 deelnemers** (zie [protocol sportwedstrijden en evenementen](#)).

Kleedkamers en douches



Zowel indoor als outdoor: **kleedkamers en douches gesloten**, gebruik van toilet is toegestaan.

