



# VLAAMSE JUDO FEDERATIE

Warandestraat 1A 9240 Zele  
E mail: vlaamse.judofederatie@skynet.be

Tel: 052/44.90.16 - Fax: 052/44.97.20  
Website: www.vjf.be

## ONDERRICHT 2016-17

### HOGERE GRADEN KATA TRAINING.

**HKT**

Voor alle judoka's vanaf 1ste DAN.

**Centrum:** 9240 Zele, Sporthal VHVD, Lange akker 10,  
zondag van shodan-shiken, 10.00 u tot 12.00 u, E. Veulemans; R. De Clercq,

### REGIONALE KATA TRAINING.

**RKT**

Voor alle judoka's vanaf 1ste DAN.

**Centrum:** 9240 Zele, Sporthal VHVD, Lange akker 10,  
1<sup>ste</sup> woensdag, 20.00 u tot 21.30 u, F. Marckx.

**West:** 8700 Tielt, Dojo J.C. Tielt, Generaal Maczekplein,  
4<sup>de</sup> dinsdag: 19.30 u tot 21.00 u, R. De Clercq.

**Oost:** 2430 Laakdal, Dojo JC Samurai Eindhout, Schoolstraat 40,  
3<sup>de</sup> maandag: 20.00 u tot 21.30, M. Bokken.

### PROVINCIALE KATA TRAINING.

**PKT**

Voor alle judoka's vanaf 3de kyu.

**Antwerpen:** 2640 Mortsel, Dojo Satori Kwai Mortsel, A. Stockmanslei 121,  
2<sup>de</sup> zondag, 10.00 u tot 12.00 u, F. Marckx.

**Limburg:** 3600 Genk, Sportcentrum Dojo JC J.E.M., E. Vandorenlaan 144,  
4<sup>de</sup> maandag, 19.00 u tot 20.30 u, M. Bokken.

**Oost-Vlaanderen:** 9820 Merelbeke, Judoschool Merelbeke, Plataan 4,  
1<sup>ste</sup> donderdag, 20.00 u tot 21.30 u, D. De Marteleire.

**Vlaams-Brabant:** 1745 Opwijk, Gemeentelijke sporthal, Heiveld 23,  
2<sup>de</sup> vrijdag, 20.00 u tot 21.30 u, D. Vandevort.

**West-Vlaanderen:** 8810 Lichtervelde, Gemeentelijk sportcentrum, sportlaan 10,  
2<sup>de</sup> woensdag, 20.00 u tot 21.30 u, R. De Clercq.

### REGIONALE TECHNISCHE TRAINING.

**RTT**

Voor alle judoka's vanaf 1ste KYU.

**Centrum:** 9240 Zele, Sporthal VHVD, Lange akker 10,  
zondag van tsukinami-shiai, 12.30 u tot 14.00 u, R. De Clercq.

**West:** 8700 Tielt, Dojo J.C. Tielt, Gen. Maczekplein,  
3<sup>de</sup> dinsdag, 19.30 u tot 21.00 u, R. De Clercq.

**Oost:** 2430 Laakdal, Dojo JC Samurai Eindhout, Schoolstraat 40,  
4<sup>de</sup> zaterdag, 10.00 u tot 11.30 u, F. Marckx.

### BIJSCHOLING.

**BS**

Voor leraars.

**Centrum:** 9240 Zele, Sporthal VHVD, Lange akker 10,  
zondag 18.12.16, 09.00 u tot 13.00 u,  
zaterdag 03.06.17, 09.00 u tot 13.00 u.



# VLAAMSE JUDO FEDERATIE

Warandestraat 1A 9240 Zele  
E mail: vlaamse.judofederatie@skynet.be

Tel: 052/44.90.16 - Fax: 052/44.97.20  
Website: www.vjf.be

## HOGERE GRADEN KATA TRAINING 2016-17

**Voor alle judoka's vanaf 1ste DAN.**

**HKT**

**Centrum:** 9240 Zele, Sporthal VHVD, Lange akker 10,  
zondag van shodan-shiken, 10.00 u tot 12.00 u, R. De Clercq.

18 september 2016	Kodokan-goshin-jutsu: 1-4 Itsutsu-no-kata: 1-2 Nage-no-kata: masutemi-waza, yokosutemi-waza
16 oktober 2016	Kodokan-goshin-jutsu: 5-7 Itsutsu-no-kata: 1-2-3 Ju-no-kata: 1ste reeks
27 november 2016	Kodokan-goshin-jutsu: 8-12 Itsutsu-no-kata: 3-4 Katame-no-kata: osaekomi-waza
22 januari 2017	Kodokan-goshin-jutsu: 13-15 Itsutsu-no-kata: 4-5 Ju-no-kata: 2de reeks
19 maart 2017	Kodokan-goshin-jutsu: 16-18 Itsutsu-no-kata: 1-2-3 Katame-no-kata: shime-waza
30 april 2017	Kodokan-goshin-jutsu: 19-21 Itsutsu-no-kata: 4-5 Ju-no-kata: 3de reeks
14 mei 2017	Kodokan-goshin-jutsu: volledig Itsutsu-no-kata: volledig Katame-no-kata: kansetsu-waza



# VLAAMSE JUDO FEDERATIE

Warandestraat 1A - 9240 Zele  
E mail: vlaamse.judofederatie@skynet.be

Tel: 052/44.90.16 - Fax: 052/44.97.20  
Website: www.vjf.be

## REGIONALE KATA TRAINING 2016-17

### Voor alle judoka's vanaf 1ste DAN.

**RKT**

<b>Centrum:</b>	<b>9240 Zele</b> , Sporthal VHVD, Lange akker 10, 1 <sup>ste</sup> woensdag, 20.00 u tot 21.30 u, F. Marckx.
<b>West:</b>	<b>8700 Tielt</b> , Dojo J.C. Tielt, Generaal Maczekplein, 4 <sup>de</sup> dinsdag: 19.30 u tot 21.00 u, R. De Clercq.
<b>Oost:</b>	<b>2430 Laakdal</b> , Dojo JC Samurai Eindhout, Schoolstraat 40, 3 <sup>de</sup> maandag: 20.00 u tot 21.30, M. Bokken.
September 2016	Nage-no-kata: te-waza, koshi-waza, ashi-waza. Ju-no-kata: 2de reeks, kirioroshi, ryokata-oshi. Katame-no-kata: kuzure-kesa-gatame, kata-gatame.
Oktober 2016	Nage-no-kata: masutemi-waza, tomoe-nage. Ju-no-kata: 2de reeks, naname-uchi, katate-dori. Katame-no-kata: kami-shiho-gatame, yoko-shiho-gatame.
November 2016	Nage-no-kata: yokosutemi-waza, yoko-gake. Ju-no-kata: 2de reeks, katate-age. Katame-no-kata: kuzure-kami-shiho-gatame.
December 2016	Nage-no-kata: masutemi-waza: ura-nage. Ju-no-kata: 3de reeks, obi-tori, mune-oshi. Katame-no-kata: kata-juji-jime, hadaka-jime.
Januari 2017	Nage-no-kata: yokosutemi-waza, yoko-guruma. Ju-no-kata: 3de reeks, tsukiage, uchioroshi. Katame-no-kata: okuri-eri-jime, kata-ha-jime.
Februari 2017	Nage-no-kata: masutemi-waza, sumi-gaeshi. Ju-no-kata: 3de reeks, ryogan-tsuki. Katame-no-kata: gyaku-juji-jime.
Maart 2017	Nage-no-kata: yokosutemi-waza, uki-waza. Ju-no-kata: 1ste reeks. Katame-no-kata: ude-garami, ude-hishigi-juji-gatame.
April 2017	Nage-no-kata: masutemi-waza. Ju-no-kata: 2de reeks. Katame-no-kata: ude-hishigi-ude-gatame, -hiza-gatame.
Mei 2017	Nage-no-kata: yokosutemi-waza. Ju-no-kata: 3de reeks. Katame-no-kata: ashi-garami.
Juni 2017	geen training.

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.



# VLAAMSE JUDO FEDERATIE

Warandestraat 1A- 9240 Zele  
E mail: vlaamse.judofederatie@skynet.be

Tel: 052/44.90.16 - Fax: 052/44.97.20  
Website: www.vjf.be

## PROVINCIALE KATA TRAINING 2016-17

**Voor alle judoka's vanaf 3de kyu.**

**PKT**

- Antwerpen:** 2640 Mortsels, Dojo Satori Kwai Mortsels, A. Stockmanslei 121,  
2<sup>de</sup> zondag, 10.00 u tot 12.00 u, F. Marckx
- Limburg:** 3600 Genk, Sportcentrum Dojo JC J.E.M., E. Vandorenlaan 144,  
4<sup>de</sup> maandag, 19.00 u tot 20.30 u, M. Bokken.
- Oost-Vlaanderen:** 9820 Merelbeke, Judoschool Merelbeke, Plataan 4,  
1<sup>ste</sup> donderdag, 20.00 u tot 21.30 u, D. De Marteleire.
- Vlaams-Brabant:** 1745 Opwijk, Gemeentelijke sporthal, Heiveld 23,  
2<sup>de</sup> vrijdag, 20.00 u tot 21.30 u, D. Vandevooort.
- West-Vlaanderen:** 8810 Lichtervelde, Gemeentelijk sportcentrum, sportlaan 10,  
2<sup>de</sup> woensdag, 20.00 u tot 21.30 u, R. De Clercq.

September 2016	Nage-no-kata: te-waza, ippon-seoi-nage. Ju-no-kata: tsuki-dashi en kata-oshi.
Oktober 2016	Nage-no-kata: koshi-waza, uki-goshi. Ju-no-kata: ryote-dori en kata-mawashi
November 2016	Nage-no-kata: ashi-waza, okuri-ashi-harai. Ju-no-kata: eerste reeks.
December 2016	Nage-no-kata: te-waza, uki-otoshi. Ju-no-kata: tsuki-dashi en kata-oshi.
Januari 2017	Nage-no-kata: koshi-waza, harai-goshi. Ju-no-kata: ryote-dori en kata-mawashi.
Februari 2017	Nage-no-kata: ashi-waza, sasae-tsurikomi-ashi. Ju-no-kata: eerste reeks.
Maart 2017	Nage-no-kata: te-waza, kata-guruma. Ju-no-kata: tsuki-dashi en kata-oshi.
April 2017	Nage-no-kata: koshi-waza, tsurikomi-goshi. Ju-no-kata: ryote-dori en kata-mawashi.
Mei 2017	Nage-no-kata: ashi-waza, uchi-mata. Ju-no-kata: eerste reeks.
Juni 2017	geen training.

Aandacht: **deze training vervalt op feestdagen.**



# VLAAMSE JUDO FEDERATIE

Lange Akker 10 - 9240 Zele  
E mail: vlaamse.judofederatie@skynet.be

Tel: 052/44.90.16 - Fax: 052/44.97.20  
Website: www.vjf.be

## REGIONALE TECHNISCHE TRAINING 2016-17

### Voor alle judoka's vanaf 1ste KYU.

RTT
-----

**Centrum:** 9240 Zele, Sporthal VHVD, Lange akker 10,  
zondag van tsukinami-shiai, 12.30 u tot 14.00 u, R. De Clercq.  
**West:** 8700 Tielt, Dojo J.C. Tielt, Gen. Maczekplein,  
3<sup>de</sup> dinsdag, 19.30 u tot 21.00 u, R. De Clercq.  
**Oost:** 2430 Laakdal, Dojo JC Samurai Eindhout, Schoolstraat 40,  
4<sup>de</sup> zaterdag, 10.00 u 11.30 u, F. Marckx.

September 2016	Kosoto-gari: basis en opbouw. Obi-otoshi: doepatronen. Juji-jime: schakelen en overnemen. Ude-hishigi-waki-gatame: toepassingen.
Oktober 2016	Kouchi-gari: basis en opbouw. Seoi-otoshi: doepatronen. Hadaka-jime: schakelen en overnemen. Ude-hishigi-hara-gatame: toepassingen.
November 2016	Koshi-guruma: basis en opbouw. Yama-arashi: doepatronen. Okuri-eri-jime: schakelen en overnemen. Aanval en verdediging, tori rug uke recht.
December 2016	Tsurikomi-goshi: basis en opbouw. Morote-gari: doepatronen. Kata-ha-jime: schakelen en overnemen. Ude-hishigi-ashi-gatame: toepassingen.
Januari 2017	geen training.
Februari 2017	Okuri-ashi-harai: basis en opbouw. Kuchiki-taoshi: doepatronen. Ude-garami: schakelen en overnemen. Ude-hishigi-te-gatame: toepassingen.
Maart 2017	Tai-otoshi: basis en opbouw. Kibisu-gaeshi: doepatronen. Ude-hishigi-ude-gatame: schakelen en overnemen. Aanval en verdediging, uke tssn benen van tori.
April 2017	Harai-goshi: basis en opbouw. Uchi-mata-sukashi: doepatronen. Ude-hishigi-juji-gatame: schakelen en overnemen. Ude-hishigi-sankaku-gatame: toepassingen.
Mei 2017	Uchi-mata: basis en opbouw. Kouchi-gaeshi: doepatronen. Ude-hishigi-hiza-gatame: schakelen en overnemen. Aanval en verdediging, tori in vierpuntensteun.
Juni 2017	geen training.

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.