



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 2017-18

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, R. De Clercq,

REGIONALE KATA TRAINING.

RKT

Voor alle judoka's vanaf 1ste DAN.

Centrum: 9240 Zele, Sporthal VHVD, Lange akker 10,
1^{ste} woensdag, 20.00 u tot 21.30 u, F. Marckx.

West: 8700 Tielt, Dojo J.C. Tielt, Generaal Maczekplein,
4^{de} dinsdag: 19.30 u tot 21.00 u, R. De Clercq.

Oost: 2430 Laakdal, Dojo JC Samurai Eindhout, Schoolstraat 40,
3^{de} 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^{de} zondag, 10.00 u tot 12.00 u, F. Marckx.

Limburg: 3600 Genk, Sportcentrum Dojo JC J.E.M., E. Vandorenlaan 144,
4^{de} maandag, 19.00 u tot 20.30 u, M. Bokken.

Oost-Vlaanderen: 9820 Merelbeke, Judoschool Merelbeke, Plataan 4,
1^{ste} donderdag, 20.00 u tot 21.30 u, D. De Marteleire.

Vlaams-Brabant: 1745 Opwijk, Gemeentelijke sporthal, Heiveld 23,
2^{de} vrijdag, 20.00 u tot 21.30 u, D. Vandevoot.

West-Vlaanderen: 8810 Lichtervelde, Gemeentelijk sportcentrum, sportlaan 10,
2^{de} 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^{de} dinsdag, 19.30 u tot 21.00 u, R. De Clercq.

Oost: 2430 Laakdal, Dojo JC Samurai Eindhout, Schoolstraat 40,
4^{de} zaterdag, 10.00 u tot 11.30 u, F. Marckx.

BIJSCHOLING.

BS

Voor leraars.

Centrum: 9240 Zele, Sporthal VHVD, Lange akker 10,
zondag 17.12.17, 09.00 u tot 13.00 u,
zaterdag 02.06.18, 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 2017-18

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.

zondag 10 september 2017	Kime-no-kata: 1-4 Koshiki-no-kata: 1-4 Nage-no-kata: te-waza, koshi-waza, ashi-waza
zondag 15 oktober 2017	Kime-no-kata: 5-8 Koshiki-no-kata: 5-8 Ju-no-kata: 1ste reeks
zondag 12 november 2017	Kime-no-kata: 9-12 Koshiki-no-kata: 9-12 Katame-no-kata: osaekomi-waza
zondag 21 januari 2018	Kime-no-kata: 13-16 Koshiki-no-kata: omote Ju-no-kata: 2de reeks
zondag 18 maart 2018	Kime-no-kata; 17-20 Koshiki-no-kata: 13-16 Katame-no-kata: shime-waza
zondag 29 april 2018	Kime-no-kata: idori Koshiki-no-kata: 17-21 Ju-no-kata: 3de reeks
zondag 13 mei 2018	Kime-no-kata; volledig Koshiki-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 2017-18

Voor alle judoka's vanaf 1ste DAN.

RKT

Centrum:	9240 Zele , Sporthal VHVD, Lange akker 10, 1 ^{ste} woensdag, 20.00 u tot 21.30 u, F. Marckx.
West:	8700 Tielt , Dojo J.C. Tielt, Generaal Maczekplein, 4 ^{de} dinsdag: 19.30 u tot 21.00 u, R. De Clercq.
Oost:	2430 Laakdal , Dojo JC Samurai Eindhout, Schoolstraat 40, 3 ^{de} maandag: 20.00 u tot 21.30, M. Bokken.
September 2017	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 2017	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 2017	Nage-no-kata: yokosutemi-waza, yoko-gake. Ju-no-kata: 2de reeks, katate-age. Katame-no-kata: kuzure-kami-shiho-gatame.
December 2017	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 2018	Nage-no-kata: yokosutemi-waza, yoko-guruma. Ju-no-kata: 3de reeks, tsukiage, uchioroshi. Katame-no-kata: okuri-eri-jime, kata-ha-jime.
Februari 2018	Nage-no-kata: masutemi-waza, sumi-gaeshi. Ju-no-kata: 3de reeks, ryogan-tsuki. Katame-no-kata: gyaku-juji-jime.
Maart 2018	Nage-no-kata: yokosutemi-waza, uki-waza. Ju-no-kata: 1ste reeks. Katame-no-kata: ude-garami, ude-hishigi-juji-gatame.
April 2018	Nage-no-kata: masutemi-waza. Ju-no-kata: 2de reeks. Katame-no-kata: ude-hishigi-ude-gatame, -hiza-gatame.
Mei 2018	Nage-no-kata: yokosutemi-waza. Ju-no-kata: 3de reeks. Katame-no-kata: ashi-garami.
Juni 2018	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 2017-18

Voor alle judoka's vanaf 3de kyu.

PKT

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

September 2017	Nage-no-kata: te-waza, ippon-seoi-nage. Ju-no-kata: tsuki-dashi en kata-oshi.
Oktober 2017	Nage-no-kata: koshi-waza, uki-goshi. Ju-no-kata: ryote-dori en kata-mawashi
November 2017	Nage-no-kata: ashi-waza, okuri-ashi-harai. Ju-no-kata: eerste reeks.
December 2017	Nage-no-kata: te-waza, uki-otoshi. Ju-no-kata: tsuki-dashi en kata-oshi.
Januari 2018	Nage-no-kata: koshi-waza, harai-goshi. Ju-no-kata: ryote-dori en kata-mawashi.
Februari 2018	Nage-no-kata: ashi-waza, sasae-tsurikomi-ashi. Ju-no-kata: eerste reeks.
Maart 2018	Nage-no-kata: te-waza, kata-guruma. Ju-no-kata: tsuki-dashi en kata-oshi.
April 2018	Nage-no-kata: koshi-waza, tsurikomi-goshi. Ju-no-kata: ryote-dori en kata-mawashi.
Mei 2018	Nage-no-kata: ashi-waza, uchi-mata. Ju-no-kata: eerste reeks.
Juni 2018	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

REGIONALE TECHNISCHE TRAINING 2017-18

Voor alle judoka's vanaf 1ste KYU.

RTT

Centrum: 9240 Zele, Sporthal VHVD, Lange akker 10,
zondag van tsukinami-shiai, 12.30 u tot 15.00 u, R. De Clercq.
West: 8700 Tielt, Dojo J.C. Tielt, Gen. Maczekplein,
3^{de} dinsdag, 19.30 u tot 21.00 u, R. De Clercq.
Oost: 2430 Laakdal, Dojo JC Samurai Eindhout, Schoolstraat 40,
4^{de} zaterdag, 10.00 u 11.30 u, F. Marckx.

September 2017	Deashi-harai: doepatronen en verdediging. Sumi-gaeshi: doepatronen. Kesa-gatame: basis en toepassingen. Sode-guruma-jime: varianten.
Oktober 2017	Hiza-guruma: doepatronen en verdediging. Tani-otoshi: doepatronen. Kuzure-kesa-gatame: basis en toepassingen. Kata-te-jime: varianten.
November 2017	Sasae-tsurikomi-ashi: doepatronen en verdediging. Hane-makikomi: doepatronen. Makura, ushiro-kesa-gatame: basis en toepassingen. Aanval en verdediging, uke rug tori recht
December 2017	Uki-goshi: doepatronen en verdediging. Sukui-nage: doepatronen. Kata-gatame: basis en toepassingen. Ryo-te-jime: varianten.
Januari 2018	geen training.
Februari 2018	Osoto-gari: doepatronen en verdediging. Utsuri-goshi: doepatronen. Yoko-shiho-gatame: basis en toepassingen. Tsukkomi-jime: varianten.
Maart 2018	O-goshi: doepatronen en verdediging. O-guruma: doepatronen. Kami-shiho-gatame: basis en toepassingen. Aanval en verdediging, uke rug tori recht.
April 2018	Ouchi-gari: doepatronen en verdediging. Soto-makikomi: doepatronen. Kuzure-kami-shiho-gatame: schakelen en overnemen. Sankaku-jime: varianten.
Mei 2018	Seoi-nage, ippon-seoi-nage: doepatronen en verdediging. Uki-otoshi: doepatronen. Tate-shiho-gatame: basis en toepassingen. Aanval en verdediging, uke vierptn.
Juni 2018	geen training.

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.