



info@vjf.be 

Warandestraat 1A, 
9240 Zele

www.vjf.be 

052 44 90 16 

Onderricht 2020-2021

HOGERE GRADEN KATA TRAINING (HKT)

Voor alle judoka's vanaf 1ste DAN. Opgelet: in juni is er GEEN HKT gepland

Plaats	Adres	Dag en Uur
CENTRUM	Sporthal Den Draver - Fortlaan 10 2070 Zwijndrecht,	zondag van shodan-shiken, 10.00 u tot 12.00 u
Lesgevers	R. De Clercq, E. Veulemans	

HOGERE GRADEN KATA TRAINING 2020-2021

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
September 2020	Kime-no-Kata	1 Ryote-dori -2 Tsukkake -3 Suri-age -4 Yoko-uchi
	Kodokan Goshi-jutsu	1 Ryote-dori -2 Hidari-Eri-dori -3 Migi-Eri-dori -4 Kata-Ude-dori
	Koshiki-no-Kata	1 Tai -2 Yume-no-uchi -3 Ryoku-hi -4 Mizu-guruma
	Itsutsu-no-Kata	1 Ippon-me
Oktober 2020	Kime-no-Kata	5 Ushiro-dori -6 Tsukkomi -7 Kiri-komi -8 Yoko-tsuki
	Kodokan Goshi-jutsu	5 Ushiro-eri-dori -6 Ushiro-jime -7 Kakae-dori
	Koshiki-no-Kata	5 Mizu-nagare -6 Hiki-otoshi -7 Ko-daore -8 Uchi-kudaki
	Itsutsu-no-Kata	2 Nihon-me
November 2020	Kime-no-Kata	Idori
	Kodokan Goshi-jutsu	8 Naname-uchi -9 Ago-tsuki -10 Ganmen-tsuki -11 Mae-geri -12 Yoko-geri
	Koshiki-no-Kata	9 Tani-otoshi -10 Kuruma-daore -11 Shikoro-dori -12 Shikoro-gaeshi
	Itsutsu-no-Kata	3 Sanbon-me
Januari 2021	Kime-no-kata	9 Ryote-dori -10 Sode-tori -11 Tsukkake -12 Tsuki-age
	Kodokan Goshi-jutsu	13 Tsukkake -14 Choku-tsuki -15 Naname-tsuki
	Koshiki-no-kata	13 Yu-dachi -14 Taki-otoshi
	Itsutsu-no-kata	Herhaling 1-2-3
Maart 2021	Kime-no-kata	13 Suri-age -14 Yoko-uchi -15 Ke-age -16 Ushiro-dori
	Kodokan Goshi-jutsu	16 Furi-age -17 Furi-oroshi -18 Morote-tsuki
	Koshiki-no-kata	15 Mi-kudaki -16 Kuruma-gaeshi -17 Mizu-iri -18 Ryu-setsu
	Itsutsu-no-kata	4 Yonhon-me
April 2021	Kime-no-kata	17 Tsukkomi -18 Kiri-komi -19 Nuki-gake -20 Kiri-oroshi
	Kodokan Goshi-jutsu	19 Shomen-zuke -20 Koshi-gamae -21 Haimen-zuke
	Koshiki-no-kata	19- Saka-otoshi -20 Yuki-ore -21 Iwa-nami
	Itsutsu-no-kata	5 Gohon-me
Mei 2021	Kime-no-kata	Tachiai
	Kodokan Goshi-jutsu	Volledig
	Koshiki-no-kata	Volledig
	Itsutsu-no-kata	Volledig

VLAAMSE JUDOFEDERATIE



info@vjf.be 

Warandestraat 1A, 
9240 Zele

www.vjf.be 

052 44 90 16 

Onderricht 2020-2021

REGIONALE KATA TRAINING (RKT)

Voor alle judoka's vanaf 1ste DAN. Opgelet: in juni is er GEEN RKT gepland

Plaats	Adres	Dag en Uur
CENTRUM	Sporthal Den Draver Fortlaan 10 - 2070 Zwijndrecht	1ste woensdag, 20.00 u tot 21.30 u
Lesgever	F. Marckx	
WEST	Dojo J.C. Tielt Generaal Maczekplein - 8700 Tielt	4de dinsdag: 19.30 u tot 21.00 u
Lesgever	R. De Clercq	
OOST	Dojo JC Samurai Eindhout Schoolstraat 40 - 2430 Laakdal	3de maandag: 20.00 u tot 21.30
Lesgever	M. Bokken	

REGIONALE KATA TRAINING 2020-2021

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
September 2020	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 2020	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 2020	Nage-no-kata	yokosutemi-waza, yoko-gake
	Ju-no-kata	2de reeks, katate-age
	Katame-no-kata	kuzure-kami-shiho-gatame
December 2020	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 2021	Nage-no-kata	yokosutemi-waza, yoko-guruma
	Ju-no-kata	3de reeks, tsukiage, uchioroshi
	Katame-no-kata	okuri-eri-jime, kata-ha-jime
Februari 2021	Nage-no-kata	masutemi-waza, sumi-gaeshi
	Ju-no-kata	3de reeks, ryogan-tsuki
	Katame-no-kata	gyaku-juji-jime
Maart 2021	Nage-no-kata	yokosutemi-waza, uki-waza
	Ju-no-kata	1ste reeks
	Katame-no-kata	ude-garami, ude-hishigi-juji-gatame
April 2021	Nage-no-kata	masutemi-waza
	Ju-no-kata	2de reeks
	Katame-no-kata	ude-hishigi-ude-gatame, -hiza-gatame
Mei 2021	Nage-no-kata	yokosutemi-waza
	Ju-no-kata	3de reeks
	Katame-no-kata	ashi-garami
Juni 2021	Geen training	

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.

VLAAMSE JUDOFEDERATIE



info@vjf.be 

Warandestraat 1A,
9240 Zele 

www.vjf.be 

052 44 90 16 

Onderricht 2020-2021

PROVINCIALE KATA TRAINING (PKT)

Voor alle judoka's vanaf 3de kyu. Opgelet: in juni is er GEEN PKT gepland

Plaats	Adres	Dag en Uur
ANTWERPEN	Dojo Satori Kwai Mortsel A. Stockmanslei 121 - 2640 Mortsel	2de zondag, 10.00 u tot 12.00 u
Lesgevers	F Marckx	
LIMBURG	Sportcentrum Dojo JC J.E.M. E. Vandorenlaan 144 - 3600 Genk	4de maandag, 19.30 u tot 21.00 u
Lesgevers	M. Bokken	
OOST-VLAANDEREN	Judoschool Merelbeke Plataan 4 - 9820 Merelbeke	1ste donderdag, 20.00 u tot 21.30 u
Lesgevers	D. De Maerteleire	
VLAAMS-BRABANT	Gemeentelijke sporthal Heiveld 23 - 1745 Opwijk	2de vrijdag, 20.00 u tot 21.30 u , Uitzondering februari 2de donderdag wegens onbeschikbaarheid sporthal
Lesgevers	D. Vandevooort	
WEST-VLAANDEREN	Gemeentelijk sportcentrum Sportlaan 8 - 8810 Lichtervelde	2de woensdag, 20.00 u tot 21.30 u
Lesgevers	J. Baert	

PROVINCIALE KATA TRAINING 2020-2021

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
September 2020	Nage-no-kata	te-waza, ippon-seoi-nage
	Ju-no-kata	tsuki-dashi en kata-oshi
Oktober 2020	Nage-no-kata	koshi-waza, uki-goshi
	Ju-no-kata	ryote-dori en kata-mawashi
November 2020	Nage-no-kata	ashi-waza, okuri-ashi-harai
	Ju-no-kata	eerste reeks
December 2020	Nage-no-kata	te-waza, uki-otoshi
	Ju-no-kata	tsuki-dashi en kata-oshi
Januari 2021	Nage-no-kata	koshi-waza, harai-goshi
	Ju-no-kata	ryote-dori en kata-mawashi
Februari 2021	Nage-no-kata	ashi-waza, sasae-tsurikomi-ashi
	Ju-no-kata	eerste reeks
Maart 2021	Nage-no-kata	te-waza, kata-guruma
	Ju-no-kata	tsuki-dashi en kata-oshi
April 2021	Nage-no-kata	koshi-waza, tsurikomi-goshi
	Ju-no-kata	ryote-dori en kata-mawashi
Mei 2021	Nage-no-kata	ashi-waza, uchi-mata
	Ju-no-kata	eerste reeks
Juni 2021	geen training	

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.



Onderricht 2020-2021

REGIONALE TECHNISCHE TRAINING (RTT)

Voor alle judoka's vanaf 1ste KYU. Opgelet: in januari en juni is er GEEN RTT gepland

Plaats	Adres	Dag en Uur
CENTRUM	Sporthal Den Draver Fortlaan 10 - 2070 Zwijndrecht	3de zondag, 10.00 u tot 11.30 u
Lesgevers	R. De Clercq	
WEST	Dojo J.C. Tielt Gen. Maczekplein - 8700 Tielt	3de dinsdag, 19.30 u tot 21.00 u
Lesgevers	R. De Clercq	
OOST	Dojo JC Samurai Eindhout Schoolstraat 40 -2430 Laakdal	4de zaterdag, 10.00 u tot 11.30 u
Lesgevers	F. Marckx	

REGIONALE TECHNISCHE TRAINING 2020-2021

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
September 2020	Deashi-harai	schakelen en overnemen
	Osoto-guruma	doepatronen
	Kesa-gatame	verdediging en varianten
	Sode-guruma-jime	basis
Oktober 2020	Hiza-guruma	schakelen en overnemen
	Uki-waza	doepatronen
	Kuzure-kesa-gatame	verdediging en varianten
	Kata-te-jime	basis
November 2020	Sasae-tsurikomi-ashi	schakelen en overnemen
	Yoko-wakare	doepatronen
	Makura, ushiro-kesa-gatame	verdediging en varianten
	Aanval - verdediging - uke rug tori recht	
December 2020	Uki-goshi	schakelen en overnemen
	Yoko-guruma	doepatronen
	Kata-gatame	verdediging en varianten
	Ryo-te-jime	basis
Januari 2021	geen training	
Februari 2021	Osoto-gari	schakelen en overnemen
	Ushiro-goshi	doepatronen
	Yoko-shiho-gatame	verdediging en varianten
	Tsukkomi-jime	basis
Maart 2021	O-goshi	schakelen en overnemen
	Ura-nage	doepatronen
	Kami-shiho-gatame	verdediging en varianten
	Aanval - verdediging - uke rug tori recht	
April 2021	Ouchi-gari	schakelen en overnemen
	Sumi-otoshi	doepatronen
	Kuzure-kami-shiho-gatame	verdediging en varianten
	Sankaku-jime	basis
Mei 2021	Seoi-nage, ippon-seoi-nage	schakelen en overnemen
	Yoko-gake	doepatronen
	Tate-shiho-gatame	verdediging en varianten
	Aanval - verdediging - uke vierptn	
Juni 2021	geen training	

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.

BIJSCHOLING (BS)

Voor leraars

Plaats	Adres	Dag en Uur
CENTRUM	Sporthal Den Draver Fortlaan 10 - 2070 Zwijndrecht	Bijscholingen te volgen op www.vjf.be