



# 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, E. Veulemans

### 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, 19.30 u tot 21.00 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 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, E. Veulemans

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

Tel: 052/44.90.16 - Fax: 052/44.97.20

E mail: [vlaamse.judofederatie@skynet.be](mailto:vlaamse.judofederatie@skynet.be)

Website: [www.vjf.be](http://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<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.

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 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, 19.30 u tot 21.00 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 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<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 2017	Deashi-harai: doepatronen en verdediging. Sumi-gaeshi: doepatronen. Kesa-gatame: basis en uitvoeringspatronen. Sode-guruma-jime: uitvoeringspatronen.
Oktober 2017	Hiza-guruma: doepatronen en verdediging. Tani-otoshi: doepatronen. Kuzure-kesa-gatame: basis en uitvoeringspatronen. Kata-te-jime: uitvoeringspatronen.
November 2017	Sasae-tsurikomi-ashi: doepatronen en verdediging. Hane-makikomi: doepatronen. Makura, ushiro-kesa-gatame: basis en uitvoeringspatronen. Aanval en verdediging, uke rug tori recht
December 2017	Uki-goshi: doepatronen en verdediging. Sukui-nage: doepatronen. Kata-gatame: basis en uitvoeringspatronen. Ryo-te-jime: uitvoeringspatronen.
Januari 2018	geen training.
Februari 2018	Osoto-gari: doepatronen en verdediging. Utsuri-goshi: doepatronen. Yoko-shiho-gatame: basis en uitvoeringspatronen. Tsukkomi-jime: uitvoeringspatronen.
Maart 2018	O-goshi: doepatronen en verdediging. O-guruma: doepatronen. Kami-shiho-gatame: basis en uitvoeringspatronen. Aanval en verdediging, uke rug tori tss de benen van uke.
April 2018	Ouchi-gari: doepatronen en verdediging. Soto-makikomi: doepatronen. Kuzure-kami-shiho-gatame: schakelen en overnemen. Sankaku-jime: uitvoeringspatronen.
Mei 2018	Seoi-nage, ippon-seoi-nage: doepatronen en verdediging. Uki-otoshi: doepatronen. Tate-shiho-gatame: basis en uitvoeringspatronen. Aanval en verdediging, uke vierpunten.
Juni 2018	geen training.

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.