



VLAAMSE JUDOFEDERATIE

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 2018-19

HOGERE GRADEN KATA TRAINING.

HKT

Voor alle judoka's vanaf 1ste DAN.

Centrum: 2070 Zwijndrecht, Sporthal Den Draver , Fortlaan 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: 2070 Zwijndrecht, Sporthal Den Draver , Fortlaan 10
1^{ste} woensdag, 20.00 u tot 21.30 u, F. Marckx.
Uitzondering maand januari wegens onbeschikbaarheid sporthal (zie kalender VJF)

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, 19.30 u tot 21.00 u, M. Bokken.

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

Vlaams-Brabant: 1745 Opwijk, Gemeentelijke sporthal, Heiveld 23,
2^{de} vrijdag, 20.00 u tot 21.30 u, D. Vandevooort.
Uitzondering maand februari wegens onbeschikbaarheid sporthal (zie kalender VJF)

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: 2070 Zwijndrecht, Sporthal Den Draver , Fortlaan 10
1ste zondag, 10.00 u tot 11.30 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: 2070 Zwijndrecht, Sporthal Den Draver , Fortlaan 10
zondag 15.12.18, Dag van de trainer Sport Vlaanderen Gent
zaterdag 01.06.19, 09.00 u tot 13.00 u.



VLAAMSE JUDOFEDERATIE

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 2018-19

Voor alle judoka's vanaf 1ste DAN.

HKT

Centrum: 2070 Zwijndrecht, Sporthal Den Draver , Fortlaan 10
zondag van shodan-shiken, 10.00 u tot 12.00 u, R. De Clercq en Veulemans E.

zondag 16 september 2018	Kodokan-goshin-jutsu: 1-4 Itsutsu-no-kata: 1-2 Nage-no-kata: masutemi-waza, yokosutemi-waza
zondag 29 september 2018 (okt)	Kodokan-goshin-jutsu: 5-7 Itsutsu-no-kata: 1-2-3 Ju-no-kata: 1ste reeks
zondag 28 oktober 2018 (nov)	Kodokan-goshin-jutsu: 8-12 Itsutsu-no-kata: 3-4 Katame-no-kata: osaekomi-waza
zondag 20 januari 2019	Kodokan-goshin-jutsu: 13-15 Itsutsu-no-kata: 4-5 Ju-no-kata: 2de reeks
zondag 17 maart 2019	Kodokan-goshin-jutsu: 16-18 Itsutsu-no-kata: 1-2-3 Katame-no-kata: shime-waza
zondag 28 april 2019	Kodokan-goshin-jutsu: 19-21 Itsutsu-no-kata: 4-5 Ju-no-kata: 3de reeks
zondag 12 mei 2019	Kodokan-goshin-jutsu: volledig Itsutsu-no-kata: volledig Katame-no-kata: kansetsu-waza



VLAAMSE JUDOFEDERATIE

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 2018-19

Voor alle judoka's vanaf 1ste DAN.

RKT

Centrum: 2070 Zwijndrecht, Sporthal Den Draver , Fortlaan 10

1^{ste} woensdag, 20.00 u tot 21.30 u, F. Marckx.

Uitzondering maand januari wegens onbeschikbaarheid sporthal (zie kalender VJF)

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

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.



VLAAMSE JUDOFEDERATIE

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 2018-19

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, SportinGenk., E. Vandorenlaan 144,
4^{de} maandag, 19.30 u tot 21.00 u, M. Bokken.
- Oost-Vlaanderen:** 9820 Merelbeke, Judoschool Merelbeke, Plataan 4,
1ste 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 22.00 u, D. Vandevooort.
- Uitzondering maand februari** wegens onbeschikbaarheid sporthal (zie kalender VJF)
- West-Vlaanderen:** 8810 Lichtervelde, Gemeentelijk sportcentrum, sportlaan 10,
2^{de} woensdag, 20.00 u tot 21.30 u, R. De Clercq.

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

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.



VLAAMSE JUDOFEDERATIE

Warandestraat 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 2018-19

Voor alle judoka's vanaf 1ste KYU.

RTT

- Centrum:** 2070 Zwijndrecht, Sporthal Den Draver , Fortlaan 10
1ste zondag, 10.00 u tot 11.30 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
Kosoto-gari: doepatronen en verdediging.
Osoto-otoshi: doepatronen.
Juji-jime: basis en toepassingen.
Ude-hishigi-waki-gatame: varianten.
- Oktober
Kouchi-gari: doepatronen en verdediging.
Tsubame-gaeshi: doepatronen.
Hadaka-jime: basis en toepassingen.
Ude-hishigi-hara-gatame: varianten.
- November
Koshi-guruma: doepatronen en verdediging.
Osoto-gaeshi: doepatronen.
Okuri-eri-jime: basis en toepassingen.
Aanval en verdediging, tori rug uke recht.
- December
Tsurikomi-goshi: doepatronen en verdediging.
Ouchi-gaeshi: doepatronen.
Kata-ha-jime: basis en toepassingen.
Ude-hishigi-ashi-gatame: varianten.
- Januari
geen training.
- Februari
Okuri-ashi-harai: doepatronen en verdediging.
Hane-goshi-gaeshi: doepatronen.
Ude-garami: basis en toepassingen.
Ude-hishigi-te-gatame: varianten.
- Maart
Tai-otoshi: doepatronen en verdediging.
Harai-goshi-gaeshi: doepatronen.
Ude-hishigi-ude-gatame: basis en toepassingen.
Aanval en verdediging, uke tssn benen van tori.
- April
Harai-goshi: doepatronen en verdediging.
Uchi-mata-gaeshi: doepatronen.
Ude-hishigi-juji-gatame: basis en toepassingen.
Ude-hishigi-sankaku-gatame: varianten.
- Mei
Uchi-mata: doepatronen en verdediging.
Hikikomi-gaeshi: doepatronen.
Ude-hishigi-hiza-gatame: basis en toepassingen.
Aanval en verdediging, tori in vierpuntensteun.
- Juni
geen training.

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.