



VLAAMSE JUDOFEDERATIE

Warandestraat 1A - 9240 Zele

E mail: info@vjf.be

Tel: 052/44.90.16 - Fax: 052/44.97.20

Website: www.vjf.be

ONDERRICHT 2019-20

HOGERE GRADEN KATA TRAINING.

HKT

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

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. Opgelet: in juni is er GEEN RKT gepland

Centrum: 2070 Zwijndrecht, Sporthal Den Draver , Fortlaan 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. Opgelet: in juni is er GEEN PKT gepland

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, 19.30 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 1ste donderdag wegens onbeschikbaarheid sporthal

West-Vlaanderen: 8810 Lichtervelde, Gemeentelijk sportcentrum, Sportlaan 8,

2^{de} woensdag, 20.00 u tot 21.30 u, J. Baert.

REGIONALE TECHNISCHE TRAINING.

RTT

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

Centrum: 2070 Zwijndrecht, Sporthal Den Draver , Fortlaan 10

1^{ste} 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

Bijscholingen te volgen op www.vjf.be



VLAAMSE JUDOFEDERATIE

Warandestraat 1A - 9240 Zele

E mail: info@vjf.be

Tel: 052/44.90.16 - Fax: 052/44.97.20

Website: www.vjf.be

HOGERE GRADEN KATA TRAINING 2019-20

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 15 september 2019
Kime-no-kata: 1-4
Koshiki-no-kata: 1-4
Nage-no-kata: te-waza, koshi-waza, ashi-waza

zondag 29 september 2019 (okt)
Kime-no-kata: 5-8
Koshiki-no-kata: 5-8
Ju-no-kata: 1ste reeks

zondag 10 november 2019
Kime-no-kata: 9-12
Koshiki-no-kata: 9-12
Katame-no-kata: osaekomi-waza

zondag 19 januari 2020
Kime-no-kata: 13-16
Koshiki-no-kata: omote
Ju-no-kata: 2de reeks

zondag 15 maart 2020
Kime-no-kata; 17-20
Koshiki-no-kata: 13-16
Katame-no-kata: shime-waza

zondag 26 april 2020
Kime-no-kata: idori
Koshiki-no-kata: 17-21
Ju-no-kata: 3de reeks

zondag 17 mei 2020
Kime-no-kata; volledig
Koshiki-no-kata: volledig
Katame-no-kata: kansetsu-waza

Juni 2020
geen training.



VLAAMSE JUDOFEDERATIE

Warandestraat 1A - 9240 Zele

E mail: info@vjf.be

Tel: 052/44.90.16 - Fax: 052/44.97.20

Website: www.vjf.be

REGIONALE KATA TRAINING 2019-20

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.

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 2019

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 2019

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 2019

Nage-no-kata: yokosutemi-waza, yoko-gake.

Ju-no-kata: 2de reeks, katate-age.

Katame-no-kata: kuzure-kami-shiho-gatame.

December 2019

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 2020

Nage-no-kata: yokosutemi-waza, yoko-guruma.

Ju-no-kata: 3de reeks, tsukiage, uchioroshi.

Katame-no-kata: okuri-eri-jime, kata-ha-jime.

Februari 2020

Nage-no-kata: masutemi-waza, sumi-gaeshi.

Ju-no-kata: 3de reeks, ryogan-tsuki.

Katame-no-kata: gyaku-juji-jime.

Maart 2020

Nage-no-kata: yokosutemi-waza, uki-waza.

Ju-no-kata: 1ste reeks.

Katame-no-kata: ude-garami, ude-hishigi-juji-gatame.

April 2020

Nage-no-kata: masutemi-waza.

Ju-no-kata: 2de reeks.

Katame-no-kata: ude-hishigi-ude-gatame, -hiza-gatame.

Mei 2020

Nage-no-kata: yokosutemi-waza.

Ju-no-kata: 3de reeks.

Katame-no-kata: ashi-garami.

Juni 2020

geen training.

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.



VLAAMSE JUDOFEDERATIE

Warandestraat 1A - 9240 Zele

E mail: info@vjf.be

Tel: 052/44.90.16 - Fax: 052/44.97.20

Website: www.vjf.be

PROVINCIALE KATA TRAINING 2019-20

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,
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 22.00 u, D. Vandevooort.
- Uitzondering maand februari 1ste donderdag** wegens onbeschikbaarheid sporthal
- West-Vlaanderen:** 8810 Lichtervelde, Gemeentelijk sportcentrum, Sportlaan 8,
2^{de} woensdag, 20.00 u tot 21.30 u, J. Baert.

September 2019	Nage-no-kata: te-waza, ippon-seoi-nage. Ju-no-kata: tsuki-dashi en kata-oshi.
Oktober 2019	Nage-no-kata: koshi-waza, uki-goshi. Ju-no-kata: ryote-dori en kata-mawashi
November 2019	Nage-no-kata: ashi-waza, okuri-ashi-harai. Ju-no-kata: eerste reeks.
December 2019	Nage-no-kata: te-waza, uki-otoshi. Ju-no-kata: tsuki-dashi en kata-oshi.
Januari 2020	Nage-no-kata: koshi-waza, harai-goshi. Ju-no-kata: ryote-dori en kata-mawashi.
Februari 2020	Nage-no-kata: ashi-waza, sasae-tsurikomi-ashi. Ju-no-kata: eerste reeks.
Maart 2020	Nage-no-kata: te-waza, kata-guruma. Ju-no-kata: tsuki-dashi en kata-oshi.
April 2020	Nage-no-kata: koshi-waza, tsurikomi-goshi. Ju-no-kata: ryote-dori en kata-mawashi.
Mei 2020	Nage-no-kata: ashi-waza, uchi-mata. Ju-no-kata: eerste reeks.
Juni 2020	geen training.

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.



VLAAMSE JUDOFEDERATIE

Warandestraat 10 - 9240 Zele

E mail: info@vjf.be

Tel: 052/44.90.16 - Fax: 052/44.97.20

Website: www.vjf.be

REGIONALE TECHNISCHE TRAINING 2019-20

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 2019

Deashi-harai: schakelen en overnemen.

Osoto-guruma: doepatronen.

Kesa-gatame: verdediging en varianten.

Sode-guruma-jime: basis.

Oktober 2019

Hiza-guruma: schakelen en overnemen.

Uki-waza: doepatronen.

Kuzure-kesa-gatame: verdediging en varianten.

Kata-te-jime: basis.

November 2019

Sasae-tsurikomi-ashi: schakelen en overnemen.

Yoko-wakare: doepatronen.

Makura, ushiro-kesa-gatame: verdediging en varianten.

Aanval en verdediging, uke rug tori recht

December 2019

Uki-goshi: schakelen en overnemen.

Yoko-guruma: doepatronen.

Kata-gatame: verdediging en varianten.

Ryo-te-jime: basis.

Januari 2020

geen training.

Februari 2020

Osoto-gari: schakelen en overnemen.

Ushiro-goshi: doepatronen.

Yoko-shiho-gatame: verdediging en varianten.

Tsukkomi-jime: basis.

Maart 2020

O-goshi: schakelen en overnemen.

Ura-nage: doepatronen.

Kami-shiho-gatame: verdediging en varianten.

Aanval en verdediging, uke rug tori recht

April 2020

Ouchi-gari: schakelen en overnemen.

Sumi-otoshi: doepatronen.

Kuzure-kami-shiho-gatame: verdediging en varianten.

Sankaku-jime: basis.

Mei 2020

Seoi-nage, ippon-seoi-nage: schakelen en overnemen.

Yoko-gake: doepatronen.

Tate-shiho-gatame: verdediging en varianten.

Aanval en verdediging, uke vierptn

Juni 2020

geen training.

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.