

Techniek en Kata Onderricht 2022-2023

HOGERE GRADEN KATA TRAINING (HGKT)

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

Plaats	Adres	Dag en Uur	Lesgevers
CENTRUM	2070 Zwijndrecht, Sporthal Den Draver, Fortlaan 10	zondag van SDS, 10.00 u tot 12.00 u	De Clercq - De Maerteleire

REGIONALE KATA TRAINING (RKT)

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

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

Plaats	Adres	Dag en Uur	Lesgevers
ANTWERPEN	2640 Mortsel, Dojo Satori Kwai Mortsel, A. Stockmanslei 121	2de zondag, 10.00 u tot 12.00 u	F. Marckx
LIMBURG	3600 Genk, Sportcentrum Dojo JC J.E.M., E. Vandorenlaan 144	4de 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 Maerteleire
VLAAMS-BRABANT	1745 Opwijk, Gemeentelijke sporthal, Heiveld 23	2de vrijdag, 20.00 u tot 21.30 u Uitzondering februari (zie kalender)	D. Vandervoort
WEST-VLAANDEREN	8810 Lichtervelde, Gemeentelijk sportcentrum, Sportlaan 8	2de 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

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

BIJSCHOLING (BS)

Voor leraars

Plaats	Adres	Dag en Uur	Lesgevers
Bijscholingen en opleidingen te volgen op www.judovlaanderen.be			

Techniek en Kata Onderricht 2022-2023

HOGERE GRADEN KATA TRAINING (HGKT)

Voor alle judoka's vanaf 1ste DAN. Opgelet: in juni is er GEEN HGKT 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, D. De Maerteleire	

HOGERE GRADEN KATA TRAINING 2022-2023

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
sep/22	Kime-no-Kata	11 Tsukkake - 12 Tsuki-age
	Kodokan Goshi-jutsu	Herhaling 8-12
	Koshiki-no-Kata	13 Yudachi - 14 Taki-otoshi
	Itsutsu-no-Kata	1 Ippon-me
okt/22	Kime-no-Kata	13 Suri-age - 14 Yoko-uchi
	Kodokan Goshi-jutsu	Herhaling 1-2-3
	Koshiki-no-Kata	Herhaling 1-14
	Itsutsu-no-Kata	2 Nihon-me
nov/22	Kime-no-Kata	15 Ke-age - 16 - Ushiro dori
	Kodokan Goshi-jutsu	15 Naname-tsuki - 16 Furi-age
	Koshiki-no-Kata	15 Mi-kudaki - 16 Kuruma-gaeshi
	Itsutsu-no-Kata	3 Sanbon-me
jan/23	Kime-no-kata	Herhaling 9-16
	Kodokan Goshi-jutsu	17 Furi-oroshi - 18 Morote-tsuki
	Koshiki-no-kata	17 Mizu-iri
	Itsutsu-no-kata	4 Yonhon-me
mrt/23	Kime-no-kata	17 Tsukkomi - 18 Kiri-komi
	Kodokan Goshi-jutsu	19 Shomen zuki
	Koshiki-no-kata	18 Ruy-setsu - 19 Saka-otoshi
	Itsutsu-no-kata	5 Gohon-me
apr/23	Kime-no-kata	19 Nuki-gake - 20 Kiri-oroshi
	Kodokan Goshi-jutsu	20 Koshi-gamae - 21 Haimen zuke
	Koshiki-no-kata	20 Yuki-ore - 20 Iwa-nami
	Itsutsu-no-kata	Technieken 1-5
mei/23	Kime-no-kata	Herhaling 17-20
	Kodokan Goshi-jutsu	Herhaling 13-21
	Koshiki-no-kata	Herhaling 15-21
	Itsutsu-no-kata	

Techniek en Kata Onderricht 2022-2023

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 2022-2023

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
sep/22	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
okt/22	Nage-no-kata	maesutemi-waza, tomoe-nage
	Ju-no-kata	2de reeks, naname-uchi, katate-dori
	Katame-no-kata	kami-shiho-gatame, yoko-shiho-gatame
nov/22	Nage-no-kata	yokusutemi-waza, yoko-gake
	Ju-no-kata	2de reeks, katate-age
	Katame-no-kata	kuzure-kami-shiho-gatame
dec/22	Nage-no-kata	maesutemi-waza: ura-nage
	Ju-no-kata	3de reeks, obi-tori, mune-oshi
	Katame-no-kata	kata-juji-jime, hadaka-jime
jan/23	Nage-no-kata	yokusutemi-waza, yoko-guruma
	Ju-no-kata	3de reeks, tsukiage, uchioroshi
	Katame-no-kata	okuri-eri-jime, kata-ha-jime
feb/23	Nage-no-kata	maesutemi-waza, sumi-gaeshi
	Ju-no-kata	3de reeks, ryogan-tsuki
	Katame-no-kata	gyaku-juji-jime
mrt/23	Nage-no-kata	yokusutemi-waza, uki-waza
	Ju-no-kata	1ste reeks
	Katame-no-kata	ude-garami, ude-hishigi-juji-gatame
apr/23	Nage-no-kata	maesutemi-waza
	Ju-no-kata	2de reeks
	Katame-no-kata	ude-hishigi-ude-gatame, -hiza-gatame
mei/23	Nage-no-kata	yokusutemi-waza
	Ju-no-kata	3de reeks
	Katame-no-kata	ashi-garami
jun/23	Geen training	

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.

Techniek en Kata Onderricht 2022-2023

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 (zie kalender Judo Vlaanderen)
Lesgevers	D. Vandevoort	
WEST-VLAANDEREN	Gemeentelijk sportcentrum Sportlaan 8 - 8810 Lichtervelde	2de woensdag, 20.00 u tot 21.30 u
Lesgevers	J. Baert	

PROVINCIALE KATA TRAINING 2022-2023

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
sep/22	Nage-no-kata Ju-no-kata	te-waza, ippon-seoi-nage tsuki-dashi en kata-oshi
okt/22	Nage-no-kata Ju-no-kata	koshi-waza, uki-goshi ryote-dori en kata-mawashi
nov/22	Nage-no-kata Ju-no-kata	ashi-waza, okuri-ashi-harai eerste reeks
dec/22	Nage-no-kata Ju-no-kata	te-waza, uki-otoshi tsuki-dashi en kata-oshi
jan/23	Nage-no-kata Ju-no-kata	koshi-waza, harai-goshi ryote-dori en kata-mawashi
feb/23	Nage-no-kata Ju-no-kata	ashi-waza, sasae-tsurikomi-ashi eerste reeks
mrt/23	Nage-no-kata Ju-no-kata	te-waza, kata-guruma tsuki-dashi en kata-oshi
apr/23	Nage-no-kata Ju-no-kata	koshi-waza, tsurikomi-goshi ryote-dori en kata-mawashi
mei/23	Nage-no-kata Ju-no-kata	ashi-waza, uchi-mata eerste reeks
jun/23	Geen training	

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.

Techniek en Kata Onderricht 2022-2023

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 11.30 u
Lesgevers	F. Marckx	

REGIONALE TECHNISCHE TRAINING 2022-2023

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
sep/22	Nage waza	O goshi, kani basami, kawazu gake
	Katame waza	Juji jime reeks, transitie nage waza naar katame waza
	Situatief	Tori op de rug, Uke rechtstaand
okt/22	Nage waza	Ko uchi gari, ko uchi gaeshi, ko uchi makikomi, kata guruma
	Katame waza	Ryo te jime, do jime
	Situatief	Transitie nage waza naar katame waza
nov/22	Nage waza	Hikikomi gaeshi, yoko wakare, daki wakare
	Katame waza	Kata gatame, ashi garami, transitie nage waza naar katame waza
	Situatief	
dec/22	Nage waza	O soto gari, o soto gaeshi, o soto guruma
	Katame waza	ashi gatame, transitie nage waza naar katame waza
	Situatief	Shime waza: Tori in 4-puntensteun
jan/23	Geen training	
feb/23	Nage waza	Tsurikomi goshi, sode tsurikomi goshi
	Katame waza	Ude gatame, transitie nage waza naar katame waza
	Situatief	Osae komi waza en kansetsu waza: Uke in 4-puntensteun
mrt/23	Nage waza	De ashi harai, okuri ashi harai, tsubame gaeshi
	Katame waza	Waki gatame, hara gatame, transitie nage waza naar katame waza
	Situatief	
apr/23	Nage waza	Tani otoshi, yoko guruma, uki waza
	Katame waza	Kami shiho gatame, tsukkomi jime, transitie nage waza naar katame waza
	Situatief	
mei/23	Nage waza	O uchi gari, o uchi gaeshi
	Katame waza	Kataha jime, okuri eri jime, transitie nage waza naar katame waza
	Situatief	Tori naast Uke, Uke in 4-puntensteun
jun/23	Geen training	

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.



SECRETARIAAT

Oudenaardsesteenweg 839
9420 Burst - België
IBAN: BE07 7805 7735 9066
BTW nr.: BE 421.410.758

+32 (0) 52 44 90 16
info@judovlaanderen.be
judovlaanderen.be

Techniek en Kata Onderricht 2022-2023

BIJSCHOLING (BS)

Voor leraars

Plaats

Adres

Dag en Uur

Bijscholingen en opleidingen te volgen op www.judovlaanderen.be