



## 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 2023-2024

## 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 Maerteleire - Inghelbrecht

## 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, 20.00 u tot 21.30 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 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 <a href="http://www.judovlaanderen.be">www.judovlaanderen.be</a>			

## Techniek en Kata Onderricht 2023-2024

### 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
<b>CENTRUM</b>	Sporthal Den Draver - Fortlaan 10 2070 Zwijndrecht,	zondag van shodan-shiken, 10.00 u tot 12.00 u
<b>Lesgevers</b>	D. De Maerteleire - C. Inghelbrecht	

### HOGERE GRADEN KATA TRAINING 2023-2024

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
Sep-23	Kime-no-Kata	1 Ryote-dori -2 Tsukkake
	Kodokan Goshi-jutsu	1 Ryote-dori -2 Hidari-Eri-dori
	Koshiki-no-Kata	1 Tai -2 Yume-no-uchi
	Itsutsu-no-Kata	1 Ippon-me
Oct-23	Kime-no-Kata	3 Suri-age -4 Yoko-uchi
	Kodokan Goshi-jutsu	3 Migi-Eri-dori -4 Kata-Ude-dori
	Koshiki-no-Kata	3 Ryoku-hi -4 Mizu-guruma
	Itsutsu-no-Kata	2 Nihon-me
Nov-23	Kime-no-Kata	4 Yoko-uchi -5 Ushiro-dori - technieken 1-5
	Kodokan Goshi-jutsu	5 Ushiro-eri-dori -6 Ushiro-jime
	Koshiki-no-Kata	5 Mizu-nagare -6 Hiki-otoshi
	Itsutsu-no-Kata	3 Sanbon-me
Jan-24	Kime-no-kata	6 Tsukkomi
	Kodokan Goshi-jutsu	7 Kaka-e-dori - technieken 1-7
	Koshiki-no-kata	7 Ko-daore -8 Uchi-kudaki
	Itsutsu-no-kata	4 Yonhon-me
Mar-24	Kime-no-kata	7 Kiri-komi -8 Yoko-tsuki
	Kodokan Goshi-jutsu	8 Naname-uchi -9 Ago-tsuki
	Koshiki-no-kata	Technieken 1-8
	Itsutsu-no-kata	5 Gohon-me
Apr-24	Kime-no-kata	6 Tsukkomi -7 Kiri-komi -8 Yoko-tsuki
	Kodokan Goshi-jutsu	10 Ganmen-tsuki
	Koshiki-no-kata	9 Tani-otoshi -10 Kuruma-daore
	Itsutsu-no-kata	Technieken 1-5
May-24	Kime-no-kata	9 Ryote-dori -10 Sode-tori
	Kodokan Goshi-jutsu	11 Mae-geri -12 Yoko-geri
	Koshiki-no-kata	11 Shikoro-dori -12 Shikoro-gaeshi
	Itsutsu-no-kata	

## Techniek en Kata Onderricht 2023-2024

### REGIONALE KATA TRAINING (RKT)

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

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

### REGIONALE KATA TRAINING 2023-2024

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
<b>Sep-23</b>	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
<b>Oct-23</b>	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
<b>Nov-23</b>	Nage-no-kata	yokosutemi-waza, yoko-gake
	Ju-no-kata	2de reeks, katate-age
	Katame-no-kata	kuzure-kami-shiho-gatame
<b>Dec-23</b>	Nage-no-kata	maesutemi-waza: ura-nage
	Ju-no-kata	3de reeks, obi-tori, mune-oshi
	Katame-no-kata	kata-juji-jime, hadaka-jime
<b>Jan-24</b>	Nage-no-kata	yokosutemi-waza, yoko-guruma
	Ju-no-kata	3de reeks, tsukiage, uchioroshi
	Katame-no-kata	okuri-eri-jime, kata-ha-jime
<b>Feb-24</b>	Nage-no-kata	maesutemi-waza, sumi-gaeshi
	Ju-no-kata	3de reeks, ryogan-tsuki
	Katame-no-kata	gyaku-juji-jime
<b>Mar-24</b>	Nage-no-kata	yokosutemi-waza, uki-waza
	Ju-no-kata	1ste reeks
	Katame-no-kata	ude-garami, ude-hishigi-juji-gatame
<b>Apr-24</b>	Nage-no-kata	maesutemi-waza
	Ju-no-kata	2de reeks
	Katame-no-kata	ude-hishigi-ude-gatame, -hiza-gatame
<b>May-24</b>	Nage-no-kata	yokosutemi-waza
	Ju-no-kata	3de reeks
	Katame-no-kata	ashi-garami

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.

## Techniek en Kata Onderricht 2023-2024

### PROVINCIALE KATA TRAINING (PKT)

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

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

### PROVINCIALE KATA TRAINING 2023-2024

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
Sep-23	Nage-no-kata	te-waza, ippon-seoi-nage
	Ju-no-kata	tsuki-dashi en kata-oshi
Oct-23	Nage-no-kata	koshi-waza, uki-goshi
	Ju-no-kata	ryote-dori en kata-mawashi
Nov-23	Nage-no-kata	ashi-waza, okuri-ashi-harai
	Ju-no-kata	eerste reeks
Dec-23	Nage-no-kata	te-waza, uki-otoshi
	Ju-no-kata	tsuki-dashi en kata-oshi
Jan-24	Nage-no-kata	koshi-waza, harai-goshi
	Ju-no-kata	ryote-dori en kata-mawashi
Feb-24	Nage-no-kata	ashi-waza, sasae-tsurikomi-ashi
	Ju-no-kata	eerste reeks
Mar-24	Nage-no-kata	te-waza, kata-guruma
	Ju-no-kata	tsuki-dashi en kata-oshi
Apr-24	Nage-no-kata	koshi-waza, tsurikomi-goshi
	Ju-no-kata	ryote-dori en kata-mawashi
May-24	Nage-no-kata	ashi-waza, uchi-mata
	Ju-no-kata	eerste reeks

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.

## Techniek en Kata Onderricht 2023-2024

### REGIONALE TECHNISCHE TRAINING (RTT)

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

Plaats	Adres	Dag en Uur
<b>CENTRUM</b>	Sporthal Den Draver Fortlaan 10 - 2070 Zwijndrecht	3de zondag, 10.00 u tot 11.30 u
<b>Lesgevers</b>	R. De Clercq	
<b>WEST</b>	Dojo J.C. Tielt Gen. Maczekplein - 8700 Tielt	3de dinsdag, 19.30 u tot 21.00 u
<b>Lesgevers</b>	R. De Clercq	
<b>OOST</b>	Dojo JC Samurai Eindhout Schoolstraat 40/1 - 2430 Laakdal	4de zaterdag, 10.00 u 11.30 u
<b>Lesgevers</b>	F. Marckx	

### REGIONALE TECHNISCHE TRAINING 2023-2024

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
Sep-23	Nage waza	Uchi mata, uchi mata sukashi, uchi mata makikomi, uchi mata gaeshi
	Katame waza	Ushiro kesa gatame
	Situatief	Schakelen osae komi waza - shime waza
Oct-23	Nage waza	Sasae tsurikomi ashi, yoko gake, tawara gaeshi
	Katame waza	Makura kesa gatame
	Situatief	Schakelen osae komi waza - osae komi waza
Nov-23	Nage waza	Hane goshi, hane makikomi, hane goshi gaeshi
	Katame waza	Sankaku jime, sankaku gatame, transitie nage waza naar katame waza
	Situatief	
Dec-23	Nage waza	Ko soto gari, ko soto gake
	Katame waza	Yoko shiho gatame
	Situatief	Osae komi waza en kansetsu waza: Tori 4-puntensteun
Jan-24	Nage waza	Tai otoshi, uki otoshi, soto makikomi
	Katame waza	Transitie nage waza naar katame waza
	Situatief	Tori in 4-puntensteun, Uke achter Tori
Feb-24	Nage waza	Ippon seoi nage, uchi makikomi
	Katame waza	Kuzure kesa gatame, te gatame
	Situatief	Tori rechtstaand, Uke op de rug
Mar-24	Nage waza	Tomoe nage, sumi gaeshi
	Katame waza	Juji gatame
	Situatief	Shime waza: Uke in 4-puntensteun
Apr-24	Nage waza	Seoi nage, seoi otoshi, utsuri goshi, ushiro goshi
	Katame waza	Kesa gatame, transitie nage waza naar katame waza
	Situatief	
May-24	Nage waza	Ura nage, sukui nage, harai tsuri komi ashi
	Katame waza	Transitie nage waza naar katame waza
	Situatief	Tori ruglig, Uke tussen de benen

**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 2023-2024

## BIJSCHOLING (BS)

Voor leraars

Plaats

Adres

Dag en Uur

Bijscholingen en opleidingen te volgen op [www.judovlaanderen.be](http://www.judovlaanderen.be)