



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 2024-2025

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
WEST	9850 Nevele, Sportcentrum Oostbroek, Zeistraat 41	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	D. De Maerteleire
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. Vandevoort
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	F. Marckx
WEST	8700 Tielt, Dojo J.C. Tielt, Gen. Maczekplein	3de dinsdag, 20.00 u tot 21.30 u	D. De Maerteleire
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 2024-2025

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
WEST	Sportcentrum Oostbroek - Zeistraat 41 9850 Nevele	zondag van shodan-shiken, 10.00 u tot 12.00 u
Lesgevers	D. De Maerteleire - C. Inghelbrecht	

HOGERE GRADEN KATA TRAINING 2024-2025

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
sep/2024	Kime-no-Kata	11 tsukkake - 12 tsukiage
	Kodokan Goshi-jutsu	herhaling technieken 8 - 12
	Koshiki-no-Kata	13 yudashi - 14 taki otoshi
okt/2024	Itsutsu-no-Kata	1 Ippon-me
	Kime-no-Kata	13 suri-age - 14 yoko-uchi
	Kodokan Goshi-jutsu	13 tsukkake - 14 choku zuki
nov/2025	Koshiki-no-Kata	herhaling technieken 1 - 14
	Itsutsu-no-Kata	
	Kime-no-Kata	15 keage - 16 ushiro dori
jan/2025	Kodokan Goshi-jutsu	15 naname zuki - 16 furiage
	Koshiki-no-Kata	15 mi kudaki - 16 kuruma gaeshi
	Itsutsu-no-Kata	2 nihon-me - 3 sanbon-me
mrt/2025	Kime-no-kata	herhaling technieken 9 - 16
	Kodokan Goshi-jutsu	17 furioroshi - 18 morote tsuki
	Koshiki-no-kata	17 mizu iri
apr/2025	Itsutsu-no-kata	4 Yonhon-me
	Kime-no-kata	17 tsukkomi - 18 kirikomi
	Kodokan Goshi-jutsu	19 shomen zuki
mei/2025	Koshiki-no-kata	18 ruy setsu - 19 saka otoshi
	Itsutsu-no-kata	5 Gohon-me
	Kime-no-kata	19 nuki gake - 20 kirioroshi
mei/2025	Kodokan Goshi-jutsu	20 koshi gamae - 21 haimen zuki
	Koshiki-no-kata	20 yuki ore - 21 iwa nami
	Itsutsu-no-kata	Technieken 1-5
mei/2025	Kime-no-kata	herhaling technieken 17 - 20
	Kodokan Goshi-jutsu	herhaling technieken 13 - 21
	Koshiki-no-kata	herhaling technieken 15 - 21
Itsutsu-no-kata		

Techniek en Kata Onderricht 2024-2025

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: 20.00 u tot 21.30 u
Lesgever	D. De Maerteleire	
OOST	Dojo JC Samurai Eindhout Schoolstraat 40/1 - 2430 Laakdal	3de maandag: 20.00 u tot 21.30
Lesgever	M. Bokken	

REGIONALE KATA TRAINING 2024-2025

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
sep/2024	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/2024	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/2024	Nage-no-kata	yokosutemi-waza, yoko-gake
	Ju-no-kata	2de reeks, katate-age
	Katame-no-kata	kuzure-kami-shiho-gatame
dec/2024	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/2025	Nage-no-kata	yokosutemi-waza, yoko-guruma
	Ju-no-kata	3de reeks, tsukiage, uchioroshi
	Katame-no-kata	okuri-eri-jime, kata-ha-jime
feb/2025	Nage-no-kata	maesutemi-waza, sumi-gaeshi
	Ju-no-kata	3de reeks, ryogan-tsuki
	Katame-no-kata	gyaku-juji-jime
mrt/2025	Nage-no-kata	yokosutemi-waza, uki-waza
	Ju-no-kata	1ste reeks
	Katame-no-kata	ude-garami, ude-hishigi-juji-gatame
apr/2025	Nage-no-kata	maesutemi-waza
	Ju-no-kata	2de reeks
	Katame-no-kata	ude-hishigi-ude-gatame, -hiza-gatame
mei/2025	Nage-no-kata	yokosutemi-waza
	Ju-no-kata	3de reeks
	Katame-no-kata	ashi-garami

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 2024-2025

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 11.30 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. Vandervoort	
WEST-VLAANDEREN	Gemeentelijk sportcentrum Sportlaan 8 - 8810 Lichtervelde	2de woensdag, 20.00 u tot 21.30 u
Lesgevers	J. Baert	

PROVINCIALE KATA TRAINING 2024-2025

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
sep/2024	Nage-no-kata Ju-no-kata	te-waza, seoi-nage tsuki-dashi en kata-oshi
okt/2024	Nage-no-kata Ju-no-kata	koshi-waza, uki-goshi ryote-dori en kata-mawashi
nov/2024	Nage-no-kata Ju-no-kata	ashi-waza, okuri-ashi-harai eerste reeks
dec/2024	Nage-no-kata Ju-no-kata	te-waza, uki-otoshi tsuki-dashi en kata-oshi
jan/2025	Nage-no-kata Ju-no-kata	koshi-waza, harai-goshi ryote-dori en kata-mawashi
feb/2025	Nage-no-kata Ju-no-kata	ashi-waza, sasae-tsurikomi-ashi eerste reeks
mrt/2025	Nage-no-kata Ju-no-kata	te-waza, kata-guruma tsuki-dashi en kata-oshi
apr/2025	Nage-no-kata Ju-no-kata	koshi-waza, tsurikomi-goshi ryote-dori en kata-mawashi
mei/2025	Nage-no-kata Ju-no-kata	ashi-waza, uchi-mata eerste reeks

Aandacht: deze training vervalt op feestdagen.

Techniek en Kata Onderricht 2024-2025

REGIONALE TECHNISCHE TRAINING (RTT)

Voor alle judoka's vanaf 1ste KYU. Opgelet: in 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	F. Marckx	
WEST	Dojo J.C. Tielt Gen. Maczekplein - 8700 Tielt	3de dinsdag, 20.00 u tot 21.30 u
Lesgevers	D. De Maerteleire	
OOST	Dojo JC Samurai Eindhout Schoolstraat 40/1 -2430 Laakdal	4de zaterdag, 10.00 u 11.30 u
Lesgevers	F. Marckx	

REGIONALE TECHNISCHE TRAINING 2024-2025

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
sep/2024	Nage waza	koshi guruma, kuchiki daoshi, kibisu gaeshi
	Katame waza	katate jime
	Situatief	Transitie nage waza naar katame waza
okt/2024	Nage waza	hiza guruma, ashi guruma
	Katame waza	hiza gatame
	Situatief	Uke op de rug, Tori tussen de benen
nov/2024	Nage waza	o guruma, yama arashi
	Katame waza	hadaka jime, sode guruma jime
	Situatief	Uke in 4-puntensteun, Tori voor Uke
dec/2024	Nage waza	harai goshi, harai makikomi, harai goshi gaeshi
	Katame waza	tate shiho gatame
	Situatief	schakelen van osae komi waza naar kansetsu waza
jan/2025	Nage waza	tsuri goshi, obi otoshi
	Katame waza	ude garami
	Situatief	Tori in 4-puntensteun, Uke voor en naast Tori
feb/2025	Nage waza	yoko otoshi, sumi otoshi, morote gari
	Katame waza	Transitie nage waza naar katame waza
	Situatief	Uke in 4-puntensteun, Tori bovenop Uke
mrt/2025	Nage waza	uki goshi, o soto otoshi, o soto makikomi
	Katame waza	kuzure kami shiho gatame
	Situatief	Uke in buiklig
apr/2025	Nage waza	o goshi, kani basami, kawazu gake
	Katame waza	nami, gyaku en kata juji jime
	Situatief	Tori op de rug, Uke rechtstaand
mei/2025	Nage waza	ko uchi gari, ko uchi makikomi, ko uchi gaeshi, kata guruma
	Katame waza	ryote jime, do jime
	Situatief	

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 2024-2025

BIJSCHOLING (BS)

Voor leraars

Plaats	Adres	Dag en Uur
--------	-------	------------

Bijscholingen en opleidingen te volgen op www.judovlaanderen.be