



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 2025-2026

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 Mortsels, Dojo Satori Kwai Mortsels, A. Stockmanslei 121	2de zondag, 10.00 u tot 11.30 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	C. Inghelbrecht
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 2025-2026

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 2025-2026

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
sep/2025	Kime-no-Kata Kodokan goshin-jutsu Koshiki-no-Kata Ju-no-kata	1 ryote dori - 2 tsukkake 1 ryote dori - 2 hidari eri dori 1 tai - 2 yume no uchi dai ikkyo
okt/2025	Kime-no-Kata Kodokan goshin-jutsu Koshiki-no-Kata Ju-no-kata	3 suri age - 4 yoko uchi 3 migi eri dori - 4 kataude dori 3 ryoku hi - 4 mizu guruma dai nikyo
nov/2025	Kime-no-Kata Kodokan goshin-jutsu Koshiki-no-Kata	herhaling technieken 1 - 4 + 5 ushiro dori 5 ushiro eri dori - 6 ushiro jime 5 mizu nagare - 6 hiki otoshi
jan/2026	Kime-no-kata Kodokan goshin-jutsu Koshiki-no-kata	6 tsukkomi - 7 kirikomi herhaling technieken 1 - 6 + 7 kakae dori herhaling technieken 1 - 6 + 7 ko daore - 8 uchi kudaki
mrt/2026	Kime-no-kata Kodokan goshin-jutsu Koshiki-no-kata	herhaling technieken 6 - 7 + 8 yoko tsuki 8 naname uchi - 9 ago tsuki 9 tani otoshi - 10 kuruma daoshi
apr/2026	Kime-no-kata Kodokan goshin-jutsu Koshiki-no-kata Ju-no-kata	9 ryote dori - 10 sode tori 10 gammen tsuki - 11 mae geri 11 shikoro dori - 12 shikoro gaeshi dai sankyo
mei/2026	Kime-no-kata Kodokan goshin-jutsu Koshiki-no-kata	11 tsukkake - 12 tsukiage herhaling technieken 8 - 11 + 12 yoko geri herhaling technieken 9 - 12 + 13 yudachi + 14 taki otoshi



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 2025-2026

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 2025-2026

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
sep/2025	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/2025	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/2025	Nage-no-kata	yokosutemi-waza, yoko-gake
	Ju-no-kata	2de reeks, katate-age
	Katame-no-kata	kuzure-kami-shiho-gatame
dec/2025	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/2026	Nage-no-kata	yokosutemi-waza, yoko-guruma
	Ju-no-kata	3de reeks, tsukiage, uchioroshi
	Katame-no-kata	okuri-eri-jime, kata-ha-jime
feb/2026	Nage-no-kata	maesutemi-waza, sumi-gaeshi
	Ju-no-kata	3de reeks, ryogan-tsuki
	Katame-no-kata	gyaku-juji-jime
mrt/2026	Nage-no-kata	yokosutemi-waza, uki-waza
	Ju-no-kata	1ste reeks
	Katame-no-kata	ude-garami, ude-hishigi-juji-gatame
apr/2026	Nage-no-kata	maesutemi-waza
	Ju-no-kata	2de reeks
	Katame-no-kata	ude-hishigi-ude-gatame, -hiza-gatame
mei/2026	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 2025-2026

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	C. Inghelbrecht	
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 2025-2026

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
sep/2025	Nage-no-kata Ju-no-kata	te-waza, seoi-nage tsuki-dashi en kata-oshi
okt/2025	Nage-no-kata Ju-no-kata	koshi-waza, uki-goshi ryote-dori en kata-mawashi
nov/2025	Nage-no-kata Ju-no-kata	ashi-waza, okuri-ashi-harai eerste reeks
dec/2025	Nage-no-kata Ju-no-kata	te-waza, uki-otoshi tsuki-dashi en kata-oshi
jan/2026	Nage-no-kata Ju-no-kata	koshi-waza, harai-goshi ryote-dori en kata-mawashi
feb/2026	Nage-no-kata Ju-no-kata	ashi-waza, sasae-tsurikomi-ashi eerste reeks
mrt/2026	Nage-no-kata Ju-no-kata	te-waza, kata-guruma tsuki-dashi en kata-oshi
apr/2026	Nage-no-kata Ju-no-kata	koshi-waza, tsurikomi-goshi ryote-dori en kata-mawashi
mei/2026	Nage-no-kata Ju-no-kata	ashi-waza, uchi-mata eerste reeks

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 2025-2026

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 tot 11.30 u
Lesgevers	F. Marckx	

REGIONALE TECHNISCHE TRAINING 2025-2026

Maand	Lesonderwerp	Lesinhoud
sep/2025	Nage waza Katame waza Situatief	hikikomi gaeshi, yoko wakare, daki wakare kata gatame, ashi garami
okt/2025	Nage waza Katame waza Situatief	osoto gari, osoto guruma, osoto gaeshi ashi gatame shime waza: tori in 4-puntensteun
nov/2025	Nage waza Katame waza Situatief	tsurikomi goshi, sode tsurikomi goshi ude gatame osaekomi waza en kansetsu waza: uke in 4-puntensteun
dec/2025	Nage waza Katame waza Situatief	de ashi harai, okuri ashi harai, tsubame gaeshi waki gatame, hara gatame transitie nage waza naar katame waza
jan/2026	Nage waza Katame waza Situatief	tani otoshi, yoko guruma, uki waza kami shiho gatame, tsukkomi jime
feb/2026	Nage waza Katame waza Situatief	o uchi gari, o uchi gaeshi kataha jime, okuri eri jime uke in 4-puntensteun, tori naast uke
mrt/2026	Nage waza Katame waza Situatief	uchi mata, uchi mata sukashi, uchi mata makikomi, uchi mata gaeshi ushiro kesa gatame schakels: osaekomi waza naar shime waza
apr/2026	Nage waza Katame waza Situatief	sasae tsurikomi ashi, yoko gake, tawara gaeshi makura gesa gatame schakels: osaekomi waza naar osae komi waza
mei/2026	Nage waza Katame waza Situatief	hane goshi, hane makikomi, hane goshi gaeshi sankaku jime, sankaku gatame transitie nage waza naar katame waza

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 2025-2026

BIJSCHOLING (BS)

Voor leraars

Plaats

Adres

Dag en Uur

Bijscholingen en opleidingen te volgen op www.judovlaanderen.be