

## FEBRUARI

**Trainers: De Nil Jurgen 4de Dan WKF - Pissoort Sven 3de Dan WKF - De Bruyn Hans 3de Dan WKF - Rooselaer Nico 2de Dan WKF - Van Vreckem Jolien 2de Dan WKF - Vander Putten Gwendolyn 2de Dan WKF - Pots Penina 2de Dan WKF - De Clercq Sara 2de Dan WKF - Holderbeke Lotte 1ste Dan WKF - De Koninck Yinte 1ste Dan WKF - De Koninck Franky 1ste Dan WKF - Marwa Nessiri 1ste Dan WKF**

| MAANDAG  | DINSDAG   | WOENSDAG  | DONDERDAG     | VRIDAG                       | ZATERDAG   | ZONDAG   |
|--|---|---|---------------|------------------------------|--|--|
| <b>3/feb</b>   | <b>4/feb</b>  | <b>5/feb</b>  | <b>6/feb</b>  | <b>7/feb</b>                 | <b>8/feb</b>   | <b>9/feb</b>   |
| 18h00 - 19h00<br>19h00 - 19h30 (vrije training onder begeleiding)                                    | 18h30 - 20h   | Groep 1: 18h - 19h<br>Groep 2: 19h - 20h30  | Andere        | Andere<br><br>OT vergadering | Kids 4-6 jarigen (9h30 - 10h30)<br>Van Vreckem Jolien - De Koninck Yinte                 | Andere   |
| Iedereen vanaf 5 jaar<br>De Nil Jurgen (Ippon Kumite VB PK)  | Jeugd wit/geel<br>Nassiri Marwa (Kumite op snelheid en reactie)                                   | G 1: Wit - gele gordels (5j tem 10j)<br>De Nil Jurgen (Kihon overgaan naar Kumite)  |               |                              | Jeugd wit/geel/oranje (10h30 - 12h)<br>De Koninck Franky (Kumite dribbel oefeningen)     |  |
|  | Iedereen vanaf oranje gordel + Volw<br>De Koninck Franky (Kihon tem 2de Dan)                      | G 2: Iedereen vanaf oranje gordel + vanaf 11 jaar<br>De Nil Jurgen (Kata Empi)  |               |                              | Vanaf groene gordel + Volw (10h30 - 12h)<br>Pots Penina (Beentechnieken en stretchen)    |  |
| Sporthal Geraardsbergen:<br>De Veldmuis zaal 1   | Sporthal Ninove:<br>judozaal  | Sporthal Geraardsbergen:<br>De Veldmuis zaal 2  |               |                              | Sporthal Ninove: Judozaal  |  |
| Reserve<br>GEEN  | Reserve<br>De Nil Jurgen  | Reserve<br>De Koninck Franky  |               |                              | Reserve: GEEN  |  |
| <b>10/feb</b>  | <b>11/feb</b>   | <b>12/feb</b>   | <b>13/feb</b> | <b>14/feb</b>                | <b>15/feb</b>  | <b>16/feb</b>  |
| 18h00 - 19h00<br>19h00 - 19h30 (vrije training onder begeleiding)                                    | 18h30 - 20h   | Groep 1: 18h - 19h<br>Groep 2: 19h - 20h30  | Andere        | Andere                       | Kids 4-6 jarigen (9h30 - 10h30)<br>De Koninck Yinte - Van Vreckem Jolien                 | Andere   |
| Iedereen vanaf 5 jaar<br>Holderbeke Lotte (Kumite beentechnieken combinatie, dubbele beentechnieken) | Jeugd wit/geel<br>De Nil Jurgen (Kata 1 en 2)   | G 1: Wit - gele gordels (5j tem 10j)<br>De Koninck Franky (Kumite Randori)  |               |                              | Jeugd wit/geel/oranje (10h30 - 12h)<br>Van Vreckem Jolien (3 K's van karate)             |  |
|  | Iedereen vanaf oranje gordel + Volw<br>Pissoort Sven (5 heians)                                   | G 2: Iedereen vanaf oranje gordel + vanaf 11 jaar<br>De Koninck Franky (Kumite Randori)   |               |                              | Vanaf groene gordel + Volw (10h30 - 12h)<br>De Nil Jurgen (3de Dan Kihon examen)         |  |
| Sporthal Geraardsbergen:<br>De Veldmuis zaal 1   | Sporthal Ninove:<br>judozaal<br>MKT vergadering   | Sporthal Geraardsbergen:<br>De Veldmuis zaal 2  |               |                              | Sporthal Ninove: Judozaal  |  |
| Reserve<br>De Nil Jurgen   | Reserve<br>De Koninck Franky  | Reserve<br>De Nil Jurgen  |               |                              | Reserve: De Koninck Franky   | Scheidsrechtercursus -<br>Trainingsdag Elites te Herentals |
| <b>17/feb</b>  | <b>18/feb</b>   | <b>19/feb</b>   | <b>20/feb</b> | <b>21/feb</b>                | <b>22/feb</b>  | <b>23/feb</b>  |
| 18h00 - 19h00<br>19h00 - 19h30 (vrije training onder begeleiding)                                    | 18h30 - 20h   | Groep 1: 18h - 19h<br>Groep 2: 19h - 20h30  | Andere        | Andere                       | Kids 4-6 jarigen (9h30 - 10h30)<br>Vander Putten Gwendolyn - Van Vreckem Jolien          | Andere   |
| Iedereen vanaf 5 jaar<br>Holderbeke Lotte (Kumite op snelheid en reactie)                            | Jeugd wit/geel<br>Pissoort Sven (Kihon in spelvorm)   | G 1: Wit - gele gordels (5j tem 10j)<br>De Nil Jurgen (Verschillende standen trainen)   |               |                              | Jeugd wit/geel/oranje (10h30 - 12h)<br>De Koninck Franky (Cardio karate)                 |  |
|  | Iedereen vanaf oranje gordel + Volw<br>Rooselaer Nico (Kata Jion)                                 | G 2: Iedereen vanaf oranje gordel + vanaf 11 jaar<br>De Clercq Sara (Point kumite, verschillende soorten punten Yuko, Washari, Ippon) |               |                              | Vanaf groene gordel + Volw (10h30 - 12h)<br>Nassiri Marwa (Kumite Tacktsiche oefeningen) |  |
| Sporthal Geraardsbergen:<br>De Veldmuis zaal 1   | Sporthal Ninove:<br>judozaal  | Sporthal Geraardsbergen:<br>De Veldmuis zaal 2  |               |                              | Sporthal Ninove: Judozaal  |  |
| Reserve<br>De Nil Jurgen   | Reserve<br>De Nil Jurgen - De Koninck Franky  | Reserve<br>De Koninck Franky  |               |                              | Reserve: De Nil Jurgen - De Koninck Yinte  | Elite training Kumite +16 jaar te Berchem                  |
| <b>24/feb</b>  | <b>25/feb</b>   | <b>26/feb</b>   | <b>27/feb</b> | <b>28/feb</b>                | <b>1/mrt</b>   | <b>2/mrt</b>   |
| 18h00 - 19h00<br>19h00 - 19h30 (vrije training onder begeleiding)                                    | 18h30 - 20h   | Groep 1: 18h - 19h<br>Groep 2: 19h - 20h30  | Andere        | Andere                       | GEEN training omwille Omloop Nieuwsblad.<br>Sporthal is bezet door dit evenement.        |  |
| Iedereen vanaf 5 jaar<br>De Nil Jurgen (Kata heian yondan)   | Jeugd wit/geel<br>Nassiri Marwa (Point kumite, verschillende soorten punten Yuko, Washari, Ippon) | Alle groepen samen:<br>Ouder-familie-vrienden training<br>De Nil Jurgen   |               |                              | Sporthal Ninove: Judozaal  |  |
|  | Iedereen vanaf oranje gordel + Volw<br>De Bruyn Hans (Examen training Kihon-kata)                 |   |               |                              | Goju Cup te Hasselt  |  |
| Sporthal Geraardsbergen:<br>De Veldmuis zaal 1   | Sporthal Ninove:<br>judozaal<br>MKT vergadering   | Sporthal Geraardsbergen:<br>De Veldmuis zaal 2  |               |                              |  |  |
| Reserve<br>GEEN  | Reserve<br>De Nil Jurgen - De Koninck Franky  | Reserve<br>De Koninck Franky  |               |                              | Reserve: GEEN  | Open Televisie te Quaregnon                                |