

# JANUARI

**Trainers: De Nil Jurgen 4de Dan WKF - Pissoot 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 - De Clercq Sara 2de Dan WKF - De Koninck Yinte 1ste Dan WKF - De Koninck Franky 2de Dan WKF - Marwa Nessiri 1ste Dan WKF - Boschmans Gilles 1ste DAN WKF - Pots Penina 2de Dan**

| MAANDAG                                                                                           | DINSDAG                                                                            | WOENSDAG                                                                                                    | DONDERDAG | VRIJDAG                      | ZATERDAG                                                                                          | ZONDAG                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 5/jan                                                                                             | 6/jan                                                                              | 7/jan                                                                                                       | 8/jan     | 9/jan                        | 10/jan                                                                                            | 11/jan                           |
| 18h00 - 19h00 (wedstrijdtraining 18h - 19h30)<br>19h00 - 19h30 (vrije training onder begeleiding) | 18h30 - 20h                                                                        | Groep 1: 18h00 - 19h00<br>Groep 2: 19h00 - 20h                                                              | Andere    | Andere<br><br>OT vergadering | Kids 4-6 jarigen (9h30 - 10h30)<br>Gwendolyn - Yinte (groep 1), Jolien (groep 2)                  | Andere                           |
| Iedereen vanaf 5 jaar<br>De Nil Jurgen - Heian Nidan                                              | Jeugd wit/gele gordels<br>De Nil Jurgen - Ippon Kumite                             | G 1: Wit - gele gordels (5j tem 10j)<br>Boschmans Gilles - Heian Shodan detail training                     |           |                              | Jeugd wit/gele gordels (10h30 - 12h)<br>Boschmans Gilles - Kumite eerste stappen wedstrijd        |                                  |
| Wedstrijdtraining Kumite<br>Nassiri Marwa                                                         | Iedereen vanaf oranje gordel + Volw<br>De Koninck Franky - Kihon training met pats | G 2: Iedereen vanaf oranje gordel + vanaf 11 jaar<br>De Koninck Franky - Kata training Heians met een extra |           |                              | Vanaf oranje gordel + Volw (10h30 - 12h)<br>De Koninck Franky - Verschillende kihon's tem 2de Dan |                                  |
| Sporthal Geraardsbergen:<br>De Veldmuis zaal 1                                                    | Sporthal Ninove:<br>judozaal                                                       | Sporthal Geraardsbergen:<br>De Veldmuis zaal 2                                                              |           |                              | Sporthal Ninove: Judozaal                                                                         |                                  |
| Reserve                                                                                           | Reserve                                                                            | Reserve                                                                                                     |           |                              |                                                                                                   |                                  |
| Boschmans Gilles                                                                                  | Boschmans Gilles                                                                   | De Nil Jurgen                                                                                               |           |                              | Reserve: /                                                                                        |                                  |
| 12/jan                                                                                            | 13/jan                                                                             | 14/jan                                                                                                      | 15/jan    | 16/jan                       | 17/jan                                                                                            | 18/jan                           |
| 18h00 - 19h00 (wedstrijdtraining 18h - 19h30)<br>19h00 - 19h30 (vrije training onder begeleiding) | 18h30 - 20h                                                                        | Groep 1: 18h00 - 19h00<br>Groep 2: 19h00 - 20h                                                              | Andere    | Andere                       | Kids 4-6 jarigen (9h30 - 10h30)<br>Yinte-Jolien (groep 1), Gwendolyn (groep 2)                    | Andere                           |
| Iedereen vanaf 5 jaar<br>Nassiri Marwa - Kumite eerste stappen wedstrijd                          | Jeugd wit/gele gordels<br>Boschmans Gilles - Heian Shodan detail training          | G 1: Wit - gele gordels (5j tem 10j)<br>De Koninck Franky - Cardio training karate beginners                |           |                              | Jeugd wit/gele gordels (10h30 - 12h)<br>De Koninck Franky - Kata Heian Sandan                     |                                  |
| Wedstrijdtraining Kata<br>De Nil Jurgen - Kata Kanku Sho                                          | Iedereen vanaf oranje gordel + Volw<br>De Nil Jurgen - Juji Ippon Kumite           | G 2: Iedereen vanaf oranje gordel + vanaf 11 jaar<br>De Koninck Franky - Cardio training met gewichten      |           |                              | Vanaf oranje gordel + Volw (10h30 - 12h)<br>Pissoot Sven - Kata verschillende verbeteroefeningen  |                                  |
| Sporthal Geraardsbergen:<br>De Veldmuis zaal 1                                                    | Sporthal Ninove:<br>judozaal                                                       | Sporthal Geraardsbergen:<br>De Veldmuis zaal 2<br>MKT vergadering                                           |           |                              | Coupe Milon (Luxemburg)<br>VKA training Brugge                                                    |                                  |
| Reserve                                                                                           | Reserve                                                                            | Reserve                                                                                                     |           |                              | Reserve: /                                                                                        |                                  |
| De Koninck Franky - Boschmans Gilles                                                              | De Koninck Franky                                                                  | Boschmans Gilles - De Nil Jurgen                                                                            |           |                              |                                                                                                   |                                  |
| 19/jan                                                                                            | 20/jan                                                                             | 21/jan                                                                                                      | 22/jan    | 23/jan                       | 24/jan                                                                                            | 25/jan                           |
| 18h00 - 19h00 (wedstrijdtraining 18h - 19h30)<br>19h00 - 19h30 (vrije training onder begeleiding) | 18h30 - 20h                                                                        | Groep 1: 18h00 - 19h00<br>Groep 2: 19h00 - 20h                                                              | Andere    | Andere                       | Kids 4-6 jarigen (9h30 - 10h30)<br>Jolien-Gwendolyn (groep 1), Yinte (groep 2)                    | Andere                           |
| Iedereen vanaf 5 jaar<br>De Koninck Franky - Kihon training met pats                              | Jeugd wit/gele gordels<br>De Koninck Franky - Cardio training karate beginners     | G 1: Wit - gele gordels (5j tem 10j)<br>Ouder-Familie-Vrienden training - De Nil Jurgen                     |           |                              | Jeugd wit/gele gordels (10h30 - 12h)<br>Boschmans Gilles - Beentechnieken Kihon - Kumite          |                                  |
| Wedstrijdtraining Kumite<br>Nassiri Marwa                                                         | Iedereen vanaf oranje gordel + Volw<br>De Nil Jurgen - Kata Bassai Dai             | G 2: Iedereen vanaf oranje gordel + vanaf 11 jaar<br>Ouder-Familie-Vrienden training - De Nil Jurgen        |           |                              | Vanaf oranje gordel + Volw (10h30 - 12h)<br>De Nil Jurgen - Zelfverdediging oefeningen            |                                  |
| Sporthal Geraardsbergen:<br>De Veldmuis zaal 1                                                    | Sporthal Ninove:<br>judozaal                                                       | Sporthal Geraardsbergen:<br>De Veldmuis zaal 2                                                              |           |                              | Sporthal Ninove: Judozaal                                                                         |                                  |
| Reserve                                                                                           | Reserve                                                                            | Reserve                                                                                                     |           |                              | Provinciale training Berlaar                                                                      |                                  |
| Boschmans Gilles - De Nil Jurgen                                                                  | Boschmans Gilles                                                                   | Boschmans Gilles                                                                                            |           |                              | Reserve: De Koninck Franky                                                                        |                                  |
| 26/jan                                                                                            | 27/jan                                                                             | 28/jan                                                                                                      | 29/jan    | 30/jan                       | 31/jan                                                                                            | 1/feb                            |
| 18h00 - 19h00 (wedstrijdtraining 18h - 19h30)<br>19h00 - 19h30 (vrije training onder begeleiding) | 18h30 - 20h                                                                        | Groep 1: 18h00 - 19h00<br>Groep 2: 19h00 - 20h                                                              | Andere    | Andere                       | Kids 4-6 jarigen (9h30 - 10h30)<br>Gwendolyn - Yinte (groep 1), Jolien (groep 2)                  | Andere<br><br>Cupina Open (Luik) |
| Iedereen vanaf 5 jaar<br>Nassiri Marwa - Kumite verschil (examen-wedstrijd)                       | Jeugd wit/gele gordels<br>Boschmans Gilles - Kihon training met pats               | G 1: Wit - gele gordels (5j tem 10j)<br>De Nil Jurgen - Kata Heian Nidan                                    |           |                              | Jeugd wit/gele gordels (10h30 - 12h)<br>De Nil Jurgen - Juji Ippon Kumite                         |                                  |
| Wedstrijdtraining Kata<br>De Nil Jurgen - Kata Goju Shigo Sho                                     | Iedereen vanaf oranje gordel + Volw<br>De Nil Jurgen - Kumite Randori oefeningen   | G 2: Iedereen vanaf oranje gordel + vanaf 11 jaar<br>De Nil Jurgen - Kata Empi                              |           |                              | Vanaf oranje gordel + Volw (10h30 - 12h)<br>De Koninck Franky - Kata training met een extra       |                                  |
| Sporthal Geraardsbergen:<br>De Veldmuis zaal 1                                                    | Sporthal Ninove:<br>judozaal                                                       | Sporthal Geraardsbergen:<br>De Veldmuis zaal 2                                                              |           |                              | Sporthal Ninove: Judozaal                                                                         |                                  |
| Reserve                                                                                           | Reserve                                                                            | Reserve                                                                                                     |           |                              |                                                                                                   |                                  |
| De Koninck Franky - Boschmans Gilles                                                              | De Koninck Franky                                                                  | Boschmans Gilles                                                                                            |           |                              | Reserve: Boschmans Gilles                                                                         |                                  |