



# COMITE DÉPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

Judo, Jujitsu, Kendo et disciplines associées – Ligue Grand Est

3, Rue de Thann – 68200 MULHOUSE

✉ cd68judo@wanadoo.fr

☎ 03.89.43.74.23

<http://www.cd68judo.fr>

## Commission Ju-Jitsu

### Rapport activité Jujitsu 2016 / 2017

**A** : Octobre : Découverte Judo / Ju-Jitsu au CRSA pour les journées « Sportez vous bien ».

**B** : Décembre :

Open Ju-Jitsu combat et Ne-Waza à Rouffach lors de la finale par équipes de district. La formule a permis au parents, accompagnateurs, arbitres de découvrir ou mieux connaître le Ju-Jitsu combat et Ne waza .

**C** : Tous les premiers jeudi du mois : **CPS Ju-Jitsu** :

- Échauffement en commun avec travail des bases : atemi, postures, mobilité au sol, etc. (échauffement différent à chaque séance),
- puis séance à thème (bâton, attaque AR, Ju-Jitsu combat, méthode d'entraînement, technique spécifique etc.),
- ou travail à la carte : UV **judo** Ju-Jitsu, Kata, 20 imposés, préparation spécifique, etc.

Une moyenne de 25 participants issus de 14 clubs différents.

Très bonne progression des pratiquants.

Bonne réussite lors des passages de grades.

Encadrement : Pascal DUFFNER et Bernard BURGUNDER.

**D** : Soirée Ne-Waza à Pfsttatt une fois par mois, encadrée par José ALMOUZNI.

Une vingtaine de participants.

**E** : CPS décentralisés dans les clubs, Masevaux, Thann, Ensisheim

Intervenants : Harry HERBAUT, José ALMOUZNI , Bernard BURGUNDER.

Une vingtaine de participants.

**F** : Découverte du Ju-Jitsu pour les benjamins – minimes lors des tours de sélection district (Trois vallées) et stage départemental.

**A noter le bon résultat de Youness CHROUKATE (E.C. Thann) en Ju-Jitsu combat.**

Sélectionné pour les championnats France, où il fini à une belle 7<sup>ème</sup> place.

**Bernard BURGUNDER,**

Responsable de la commission JU-JITSU du Comité du Haut-Rhin de Judo

