

LE JUJITSU LES DIFFERENTES FACETTES

Le pratiquant de judo-jujitsu peut s'exprimer de plusieurs façons :

1. pratiquer la **self-défense** en club ;
2. pour les plus sportifs, pratiquer le **duo-technique** à partir des benjamin(e)s ;
3. pour les compétiteurs, pratiquer le **combat** (fighting-system).

La **self-défense** :
Esquiver, parer, bloquer, se dégager, riposter, maîtriser une « attaque ».

Le **duo-technique** :
Avec un partenaire de club, présenter des défenses contre des attaques prédéterminées à partir des 20 attaques imposées des championnats de France judo-jujitsu « **expression technique** ».

Les différents "duo" :

- Benjamins/Minimes ensemble sans distinction de sexes ;
- Cadets/junior/séniors : duo masculin, duo féminin, duo mixte ;
- Vétérans.

⇒ voir règlement (textes officiels).

L'**expression combat** :
En système combat, deux compétiteurs s'affrontent sportivement avec les règles techniques propres au jujitsu.

Le système combat judo-jujitsu est composé de trois parties :

- Partie 1 : les coups ;
- Partie 2 : les projections, amenées au sol, clés et étranglements ;
- Partie 3 : les immobilisations, clés et étranglements.

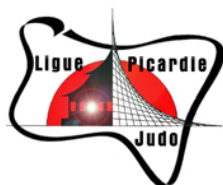
Pour remporter le combat avant le temps réglementaire (trois minutes), il faut marquer un ippon dans les trois parties.

Lorsque le combat arrive à son terme, le compétiteur qui a marqué le plus de points est déclaré vainqueur.

⇒ Catégories de poids : voir textes officiels.

A noter : Picardie duo-technique : le 22 mars 09 - lieu à définir (sur inscription) ;
Open combat de l'Oise : le 5 avril 09 à Laigneville (sur inscription).

Christian ISTACE
Formateur régional,
chargé du développement de la pratique



LIGUE DE PICARDIE de JUDO
FEDERATION FRANCAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES

