



Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband  
Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu  
Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu

# NATIONAL EDUCATION DAYS

**National Judo & Ju-Jitsu Day:  
Samedi 22 juin 2024**

**Masterclass Ju-Jitsu:  
Dimanche 23 juin 2024**

**Sporthalle Wankdorf, Bern**



Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband  
Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu  
Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu

## Lieu :

Sporthalle Wankdorf

Papiermühlestrasse 91, 3014 Bern

(directement à côté de la gare CFF de Bern-Wankdorf / sortie d'autoroute Bern Wankdorf)

## National Judo / JJ Day

## Masterclass Ju-Jitsu



**22.06.2024**

Accueil : 09:00  
Ouverture : 09:30  
Fin prévisionnelle : 17:00  
Possibilité de repas sur place

### Groupe cible:

Ouvert à tous les membres de la FSJ  
à partir de 11 ans.

### Au programme:

Ateliers de judo et de ju-jitsu pour tous les niveaux (enfants, loisir et compétiteurs). Ateliers de découverte de la calligraphie et des origamis.



**23.06.2024**

Accueil : 09:00  
Ouverture : 09:30  
Fin prévisionnelle : 17:00  
Possibilité de repas sur place (sur réservation)

### Sont invités gratuitement:

Moniteurs/trices et Expert(e)s J+S Ju-Jitsu/Judo  
Professeur(e)s diplômé(e)s de Ju-Jitsu ou Judo  
Porteurs/euses de Dan Ju-Jitsu

### Ouvert aux entraîneurs étrangers

Participation : 50-frs

Les deux journées sont considérées  
comme des cours techniques et la  
participation est gratuite pour tous les  
membres de la FSJ.

Inscription obligatoire  
via l'agenda FSJ ou JudoManager.

[www.swissjudo.ch](http://www.swissjudo.ch) | [office@sjv.ch](mailto:office@sjv.ch)



2024



Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband  
Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu  
Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu

| A partir de/ab 9:00  |  | Accueil des participant(e)s / Empfang der Teilnehmer:innen   |                      |  |  |   |  |
|--|--|--|----------------------|--|--|---|--|
| 9:30 - 9:45  |  | Ouverture officielle du National Education Judo & Ju-Jitsu Day 2024 / Offizielle Eröffnung des National Education Judo & Ju-Jitsu Day 2024 |                      |  |  |   |  |
| <b>Tapis/Matte 1</b>   | <b>09:45 - 11:00</b>   | <b>11:15 - 12:15</b>   | <b>12:30 - 14:00</b> | <b>Tapis/Matte 1</b>   | <b>14:15 - 15:30</b>   | <b>15:45 - 16:45</b>                                |  |
| Judo<br>Enfants / Kinder   | <b>Dominique Hischier</b>                                      | <b>Julianne Robra</b>  |                      | Judo<br>Enfants / Kinder   | <b>Thomas Cadoux-Duc</b>                                       | <b>Tatsuto Shima</b>                                |  |
| Thème  | <i>Tai-otoshi, préparation et ses variantes en compétition</i> | <i>O-uchi-gari : approche et variations</i>  |                      | Thème  | <i>Ko-uchi-gari : approche et variations</i>                   | <i>Ashi-waza en déplacement</i>                     |  |
| Thema  | <i>Tai-otoshi, Wurfvorbereitung und Wettkampfformen</i>        | <i>O-uchi-gari : Ansatz und verschiedene Varianten</i>   |                      | Thema  | <i>Ko-uchi-gari : Ansatz und verschiedene Varianten</i>        | <i>Ashi-waza aus der Bewegung</i>                   |  |
| <b>Tapis/Matte 2</b>   | <b>09:45 - 11:00</b>   | <b>11:15 - 12:15</b>   |                      | <b>Tapis/Matte 2</b>   | <b>14:15 - 15:30</b>   | <b>15:45 - 16:45</b>                                |  |
| Judo "Loisir"/"Freizeit"<br>Jeunes & Adultes / Jugendliche & Erwachsene          | <b>Charly Nusbaumer</b>  | <b>Bruno Tsafack</b>   |                      | Judo "Loisir"/"Freizeit"<br>Jeunes & Adultes / Jugendliche & Erwachsene          | <b>Marc Favre</b>  | <b>Thomas Cadoux-Duc</b>                            |  |
| Thème  | <i>Vous avez dit Ko-uchi-gari ?</i>                            | <i>Le judo "non-orthodoxe"</i>   |                      | Thème  | <i>Techniques en Guruma</i>                                    | <i>Variations autour de Sankaku-jime</i>            |  |
| Thema  | <i>Haben sie Ko-uchi-gari gesagt?</i>                          | <i>Der unorthodoxe Kampfstil</i>   |                      | Thema  | <i>Guruma Techniken</i>  | <i>Verschiedene Varianten des Sankaku-jime</i>      |  |
| <b>Tapis/Matte 3</b>   | <b>09:45 - 11:00</b>   | <b>11:15 - 12:15</b>   |                      | <b>Tapis/Matte 3</b>   | <b>14:15 - 15:30</b>   | <b>15:45 - 16:45</b>                                |  |
| Judo "Loisir"/"Freizeit"<br>Jeunes & Adultes / Jugendliche & Erwachsene          | <b>Costel Danculea</b>   | <b>Mikami Kazuhiro</b>   |                      | Judo "Loisir"/"Freizeit"<br>Jeunes & Adultes / Jugendliche & Erwachsene          | <b>Nicolas Maurer</b>  | <b>Junna Kikuchi</b>                                |  |
| Thème  | <i>Complexe Kashiwasaki en Ne-waza</i>                         | <i>Kuzushi, Tsukuri, Kake</i>  |                      | Thème  | <i>Développement et évolution d'un retournement en Ne-waza</i> | <i>Seoi-nage</i>                                    |  |
| Thema  | <i>Kashiwasaki Komplex in Ne-waza</i>                          | <i>Kuzushi, Tsukuri, Kake</i>  |                      | Thema  | <i>Aufbau und Ablauf einer Drehung im Ne-Waza</i>              | <i>Seoi-nage</i>                                    |  |
| <b>Tapis/Matte 4</b>   | <b>09:45 - 11:00</b>   | <b>11:15 - 12:15</b>   |                      | <b>Tapis/Matte 4</b>   | <b>14:15 - 15:30</b>   | <b>15:45 - 16:45</b>                                |  |
| Judo "Compétiteurs"/"Wettkämpfer"<br>Jeunes & Adultes / Jugendliche & Erwachsene | <b>Werner Schuler</b>  | <b>Ciril Grossklaus</b>  |                      | Judo "Compétiteurs"/"Wettkämpfer"<br>Jeunes & Adultes / Jugendliche & Erwachsene | <b>Junna Kikuchi</b>   | <b>Valentin Rota</b>                                |  |
| Thème  | <i>Situation "Kenka-yotsu"</i>                                 | <i>Kumi-kata</i>   |                      | Thème  | <i>Uchi-mata</i>   | <i>Situation "Ai-yotsu" (Sode-tsuri-komi-goshi)</i> |  |
| Thema  | <i>"Kenka-yotsu" Situation</i>                                 | <i>Griffkampf</i>  |                      | Thema  | <i>Uchi-mata</i>   | <i>"Ai-yotsu" Situation (Sode-tsuri-komi-goshi)</i> |  |
| <b>Tapis/Matte 5</b>   | <b>09:45 - 11:00</b>   | <b>11:15 - 12:15</b>   |                      | <b>Tapis/Matte 5</b>   | <b>14:15 - 15:30</b>   | <b>15:45 - 16:45</b>                                |  |
| Ju-jitsu<br>Adultes / Erwachsene   | <b>Marco Limacher</b>  | <b>David Wernli</b>  |                      | Ne-waza  | <b>Olivier Michallesco</b>                                     | <b>Olivier Michallesco</b>                          |  |
| Thème  | <i>Défense contre coups de poing</i>                           | <i>Découverte du Duo et du Fighting System</i>   |                      | Thème  | <i>Travail autour de la garde fermée</i>                       | <i>Travail autour de la garde ouverte</i>           |  |
| Thema  | <i>Verteidigung gegen Faustschläge</i>                         | <i>Entdeckung des Duo- und Fighting-Systems</i>  |                      | Thema  | <i>Techniken gegen die geschlossene Beinklammer</i>            | <i>Techniken gegen die offene Beinklammer</i>       |  |
| <b>Tapis/Matte 6</b>   | <b>09:45 - 11:00</b>   | <b>11:15 - 12:15</b>   |                      | <b>Tapis/Matte 6</b>   | <b>14:15 - 15:30</b>   | <b>15:45 - 16:45</b>                                |  |
| Ju-jitsu<br>Adultes / Erwachsene   | <b>Karine Stauffer Imboden</b>                                 | <b>Thomas Meister</b>  |                      | Ju-jitsu Autodéfense<br>Adultes / Erwachsene                                     | <b>Claudio Toma</b>  | <b>Milan Savic</b>                                  |  |
| Thème  | <i>Défenses contre enlacements</i>                             | <i>Défense contre les attaques par étranglement</i>  |                      | Thème  | <i>Travail autour des couteaux</i>                             | <i>Défense sur coup de pied</i>                     |  |
| Thema  | <i>Verteidigung gegen Umklammerungen</i>                       | <i>Verteidigung gegen Würgeangriffe</i>  |                      | Thema  | <i>Verschiedene Varianten im Umgang mit Messer</i>             | <i>Verteidigung gegen Fusstritte</i>                |  |

P  
a  
u  
s  
e

**De:** info@acgjij.ch  
**Objet:** SAVE THE DATE - National Education Day Berne  
**Date:** 3 avril 2024 à 15:38  
**À:** undisclosed-recipients;



Chers membres,

Comme chaque année, la FSJ organise son National Education Day à Berne. Cette journée est destinée à tous les judokas et jujitsukas, enfants, jeunes et adultes, quel que soit leur grade.

L'ACGJJJ a le plaisir de mettre à disposition un car pour accompagner les participants. Le car partira le 22 juin 2024 comme suit :

Départ : samedi 22 juin 2024 à 06:00 de P+R BERNEX

Retour : samedi 22 juin 2024 à 20:30 à P+R BERNEX

Destination : Sporthalle Wankdorf, Papiermühlestrasse 91, 3014 Bern

Pour réserver votre place dans le car, nous vous prions d'envoyer un mail à [info@acgjij.ch](mailto:info@acgjij.ch).

**Attention** : l'an dernier, trop d'inscrits ne se sont pas présentés au lieu de rendez-vous, ce qui a empêché d'autres personnes de participer à cette journée. Sans excuses et mail de désistement, le comité a décidé de faire payer CHF 20.00 à chaque participant qui ne se présenterait pas le jour du départ.

**Dernier délai pour les inscriptions : 14.06.2024**

Pour participer à cette journée nationale, vous devez impérativement vous inscrire en ligne sur le site de la FSJ en cliquant sur le lien suivant <https://sjv.ch/agenda/view/event/11191>.

Nous nous réjouissons de vous voir nombreux (ses) sur les tatamis du Wankdorf !

Meilleures salutations,

Bureau administratif  
Association Cantonale Genevoise de Judo & Ju-Jitsu  
Tanina