

Ecole Mushin ryu

Programme Niveau ceinture bleue

Travail à faire pour passer ceinture marron

Les techniques de défense sur les saisies			
Saisie du revers de face	Gyaku tsuki		
Etranglement de face	Ippon seoi nage		
Encerclement des bras de face	Uki waza		
Ceinture de face	Hachi mawashi		
Saisie du poignet directe	Ude kime nage		
Saisie du poignet croisée	Kote gaeshi		
Saisie des deux poignets	Waki gatame		
Saisie du poignet à deux mains	Nikyo		
Saisie arrière de la manche	Shomen ate		
Clef de cou	Ude garami		
Saisie arrière du col	Waki gatame		
Etranglement arrière	Ko uchi makikomi		
Encerclement arrière des bras	Ippon seoi nage		
Ceinture arrière	Soto makikomi		
Saisie arrière des poignets	Ikkyo		
Les techniques de défense sur les frappes			
Mae te tsuki	Kata gatame		
O tsuki	Ko uchi gari		
Gyaku tsuki	Hachi mawashi		
Mawashi tsuki	Ippon seoi nage		
Mae geri	Ko uchi gari		
Mawashi geri	De ashi barai		
Les techniques de défense sur les armes			
Men	Ippon seoi nage		
Yokomen	Shomen ate		
Ura yokomen	Kiri otoshi		
Tsukkomi	Kote gaeshi		
Ippon kumite sur Mawashi tsuki			
Kata	Shodan	Nidan	Sandan
Ju geiko	Taninzu geiko	Kumite	Randori