

Ecole Mushin ryu

Programme Niveau ceinture verte

Travail à faire pour passer ceinture bleue

Techniques de défense sur les saisies			
Saisie arrière de la manche	Nikyo		
Clef de cou	O goshi		
Saisie arrière du col	Ude gatame		
Etranglement arrière	Ude garami		
Encerclement arrière des bras	Ko uchi makikomi		
Ceinture arrière	Nikyo		
Saisie arrière des poignets	Kote gaeshi		
Techniques de défense sur les frappes			
Mae te tsuki	Ko uchi gari		
Oi tsuki	Irimi nage		
Gyaku tsuki	Hara gatame		
Mawashi tsuki	Ude garami		
Mae geri	O soto otoshi		
Mawashi geri	O uchi gari		
Ippon kumite sur	Mae geri	Mawashi geri	
Kata :	Shodan	Nidan	Sandan Jo
Ju geiko, Taninzu geiko, Randori tachi waza et ne waza ,Kumite			