

Fédération **M**ushin Ryu **J**u jitsu

Déclaration à la préfecture de la Gironde le 18/02/1998 N° 2/25702



Ecole Mushin ryu

Mushin Ryu Programme Shodan

Document instructeurs

Directeur technique Armand Valle
01/01/2020

Saisie du revers de face **Muna dori**

Waki gatame / O soto gari / Gyaku tsuki.

Étranglement Face **Mae Ryote Jime**

Ude garami / Kote gaeshi / Ippon seoi nage

Encerclement des bras de face **Mae uwate**

O goshi / Ude garami / Uki waza.

Ceinture de face **Mae shitate**

O uchi gari / Ko uchi gari / Hachi mawashi.

Saisie du poignet directe **Katate Dori**

Shio nage / Juji garami / Ude kime nage.

Saisie du poignet croisée **Kosa Dori**

Nikyo / Ikkyo / Kote gaeshi.

Saisie des deux poignets de face **Ryote dori**

Shomen ate / Ude kime nage / Waki gatame.

Saisie du poignet avec deux mains **katate ryote dori**

Waki gatame / Ikkyo / Nikyo.

Saisie arrière de la manche **Ushiro kata dori**

O soto gari / Nikyo / Shomen ate.

Clef de cou **yoko kubi dori**

Ude gatame / O goshi / Ude garami.

Saisie arrière du col **Ushiro eri dori**

Gyaku tsuki / Ude gatame / Waki gatame.

Etranglement arrière **Ushiro jime**

Seoi otoshi / Ude garami / Ko uchi makikomi.

Encerclement arrière des bras **Ushiro uwate**

Sankyo / Ko uchi makikomi / Ippon seoi nage.

Ceinture arrière **Ushiro shitate**

Ura kata ha / Nikyo / O soto otoshi.

Saisie arrière des poignets **Ushiro ryote dori**

Sankyo / Kote gaeshi / Ikkyo.

Mae te tsuki

Ude gatame / Ko uchi gari / Kata gatame.

Oi tsuki

Kata gatame / Irimi nage / Ko uchi gari.

Gyaku tsuki

Ude garami / Hara gatame / Hachi mawashi.

Mawashi tsuki

Koshi guruma / Ude garami / Ippon seoi nage.

Mae geri

De ashi barai / O soto otoshi / Ko uchi gari.

Mawashi geri

Ko uchi gari / O uchi gari / De ashi barai.

Men

Ude gatame / Te kagami / Ippon seoi nage.

Yokomen

Shio nage / Ippon seoi nage / Te kagami.

Ura yokomen

Ude gatame / Hara gatame / Kiri otoshi.

Tsukkomi

Ude gatame² / Ura kata ha / Kote gaeshi.

Ippon kumite

MAE TE TSUKI

1. Teisho uke – Gyaku tsuki – Mae te tsuki.
2. Teisho uke - Shuto - Gyaku tsuki – Mae te tsuki.
3. Jodan uke - Gyaku tsuki - Mae te tsuki.
4. Gyaku Jodan uke - Mae te tsuki - Gyaku tsuki.
5. Tetsui uke –Tetsui uke - Ura tsuki – Mae te tsuki.

OI TSUKI JODAN

1. Jodan uke - Gyaku tsuki – Mae te tsuki.
2. Juji uke – Mae te tsuki.
3. Teisho uke - Shuto – Gyaku tsuki - Mae te tsuki.
4. Teisho uke – Haishu – Haïto.
5. Teisho uke - Uchi uke- Mae te tsuki- Gyaku tsuki.

OI TSUKI CHUDAN

1. Tetsui uke – Tetsui uke - Ura tsuki -Gyaku tsuki.
2. kizami tsuki – Gyaku tsuki (sen no sen).
3. Teisho uke -Haishu – yoko geri fumikomi.
4. Soto uke – Mawashi empi uchi - De ashi barai - Gyaku tsuki.
5. Uchi uke - jodan age empi.

GYAKU TSUKI

1. Gedan barai - Gyaku tsuki - Mae te tsuki.
2. Mae te tsuki - Gyaku tsuki.
3. Tetsui uke - Tetsui Uke - Mae te tsuki.
4. Harai Uke-Uraken.
5. Mae geri jambe avant.

MAWASHI TSUKI

1. En avançant la jambe arrière : Jodan uke- Mawashi empi.
2. En Gyaku : Teisho - Mawashi geri.
3. En avançant la jambe arrière : Shomen ate.
4. En Gyaku : Shuto - Hiza geri.
5. Shuto – Gyaku Tsuki.

MAE GERI

1. Gedan barai - Gyaku tsuki - Mae te tsuki.
2. Ayumi ashi-Gedan barai – Mae te tsuki contrôle du bras.
3. Gyaku gedan barai - Mae te tsuki - Gyaku tsuki.
4. Harai uke - Gyaku tsuki- Mae te tsuki.
5. Harai uke - Uraken.

MAWASHI GERI

1. Esquive jambe droite - Uchi uke - Gyaku tsuki - Mae te tsuki.
2. Shuto - Hiza geri.
3. Morote uke - De ashi barai - Gyaku tsuki.
4. Gyaku tsuki (sen no sen).
5. Morote uke - Ko uchi gari.

PRESENTATION DU PASSAGE DE GRADE

Premier jour

- Démonstration sur les techniques du programme shodan

Le jury choisit quatre séries d'attaques dans chacune des trois catégories. (Saisies ; frappes ; armes)

Le candidat devra réaliser les défenses de son programme sans hésitation en réalisant le temps de 4 seconde par technique, soit pour un Shodan, 12 secondes par série. En alternant le rôle de Tori et de Uke.

- Mushin no Kata shodan / Mushin no kata Nidan / Jo no kata shodan
- Ippon kumite : 3 séries réalisé avec efficacité, sans protection.
- Ju geiko sur les saisies (attaques dans le désordre)
- Ju geiko sur les ate waza (attaques dans le désordre)
- Ju geiko sur les armes (attaques dans le désordre)

Deuxième jour

- Ju geiko sur la totalité des attaques (saisies frappes armes)
- Taninzu geiko
- Un randori ne waza de 3 min
- Un randori tachi waza de 3 min
- Un Kumite avec protections de 3 min (ju kumite)

Les Ju geiko

Les candidats devront attaquer dans le désordre avec efficacité et contrôle les uke devront défendre en variant les techniques de défense.

Matériel et Protection obligatoires pour le kumite

- Casque avec protection devant (bulle ou grille)
- Gants modèle karaté (pas de gants MMA ou sac)
- Protège dent.
- Protège tibia et pied.
- Tanto et Tambo en mousse