



ECOLE MUSHIN RYU JU JUTSU

Programme Mushin ryu Yondan

Document instructeurs

Directeur technique, Armand Valle
01/01/2020

O soto gari

Muna dori / Ushiro kata dori .

O soto otoshi

Morote jime / Kosa dori / Mawashi tsuki / Ushiro shitate / Ushiro jime
Mae geri / Men.

De ashi barai

Muna dori / Katate ryote dori / Kosa dori / Mae geri / Mawashi geri.

Ko uchi gari

Muna dori / Morote jime / Mae shitate / Mae te tsuki / Mae te tsuki / Oi tsuki
Mawashi tsuki / Mae geri / Mawashi geri / Yokomen

Ko uchi makikomi

Ushiro jime / Ushiro uwate / Ushiro shitate

O uchi gari

Muna dori / Morote jime / Mae uwate / Mae shitate / Ushiro shitate
Mawashi geri .

Sasae tsuri komi ashi

Mae uwate / Muna dori / Morote jime / Yokomen.

Ippon Seoi Nage – Seoi Otoshi

Muna dori / Morote jime / Ushiro jime / Ushiro uwate / Mawashi tsuki / Men
Yokomen.

Kata Guruma

Morote jime / Ushiro jime .

Tai Otoshi

Muna dori / Morote jime / Mawashi tsuki / Yokomen.

Sukui Nage

Muna dori / Yoko kubi dori / Ushiro uwate.

Waki Otoshi

Morote jime / Yoko kubi dori / Ushiro uwate / Ushiro eri dori
Ushiro ryote dori.

Uki Otoshi

Morote jime / Muna dori / Mae uwate / Mawashi tsuki / Mawashi geri.

Sumi Otoshi

Muna dori / Mae uwate / Mawashi tsuki.

Kiri Otoshi

Kosa dori / Muna dori / Katate ryote dori / Mae te tsuki / Oi tsuki / Mae geri
Mawashi geri / Men / Ura yokomen.

O Goshi

Morote jime / Mae uwate / Yoko kubi dori.

Uki Goshi

Mawashi tsuki / Men.

Koshi Guruma – Kubi Nage – Harai Goshi

Muna dori / Morote jime / Mae shitate / Mawashi tsuki / Yokomen.

Uki Waza

Muna dori / Mae uwate / Morote jime / Mawashi tsuki .

Yoko Wakare

Muna dori / Morote jime / Mae uwate / Mawashi tsuki.

Yoko Guruma

Yoko kubi dori / Mawashi tsuki

Yoko Otoshi – Yoko Gake

Morote jime / Ushiro kata dori / Mae uwate / Mawashi tsuki.

Sumi Gaeshi – Hikikomi Gaeshi

Muna dori/ Morote jime / Mae shitate / Mae uwate.

Soto makikomi

Ushiro shitate

Sokumen

Muna dori / Katate dori / Ryote dori / Katate ryote dori / Ushiro ryote dori
Mae te tsuki / Oi tsuki / Men .

Irimi Nage

Muna dori / Kosa dori / Katate ryote dori / Oi tsuki / Mawashi tsuki / Men
Ura yokomen .

Shio Nage

Katate dori / Kosa dori / Ryote dori / Yokomen / Tsukkomi.

Ude Kime Nage

Katate dori / Kosa dori / Ryote dori / Oi tsuki / Tsukkomi.

Kote Gaeshi

Muna dori / Morote jime / Kosa dori / Ushiro ryote dori / Men
Ura yokomen / Tsukkomi.

Te Kagami

Muna dori / Katate dori / Ryote dori / Mawashi tsuki / Men / Yokomen.

Sankyo

Morote jime / Kosa dori / Katate ryote dori / Ushiro uwate / yoko kubi dori
Ushiro ryote dori / Oi Tsuki / Tsukkomi.

Nikyo

Muna dori / Morote jime / Katate dori / Kosa dori / Ryote dori
Katate ryote dori / Ushiro kata dori / Ushiro eri dori / Ushiro shitate.

Gokyo

Muna dori / Katate dori / Yokomen / Tsukkomi.

Ikkyo

Muna dori / Morote jime / Kosa dori / Katate ryote dori / Ushiro ryote dori
Mae te tsuki / Oi tsuki / Mawashi tsuki / Men / Ura yokomen.

Ude Gatame

Muna dori / Mae uwate / Katate dori / Yoko kubi dori / Ushiro eri dori
Ushiro jime (*Ude kata*) / Mae te tsuki / Oi tsuki / Gyaku tsuki / Men
Ura yokomen / Tsukkomi²

Waki Gatame

Muna dori / Morote jime / Mae uwate / Katate dori / Kosa dori / Ryote dori
Katate ryote dori / Ushiro kata dori / Ushiro eri dori / Mae te tsuki / Oi tsuki
Men / Yokomen / Ura yokomen / Tsukkomi.

Hara Gatame

Morote jime / Gyaku tsuki / Men / Ura yokomen Tsukkomi.

Ude Garami

Muna dori / Morote jime / Mae uwate / Ushiro kata dori / Yoko kubi dori
Ushiro jime / Mae te tsuki / Oi tsuki / Gyaku tsuki / Mawashi tsuki
Men / Tsukkomi.

Ura Kata Ha

Katate dori / Kosa dori / Yoko kubi dori / Ushiro uwate / Ushiro shitate
Ushiro ryote dori / Gyaku tsuki / Men / Ura yokomen / Tsukkomi.

Juji Garami

Muna dori / Katate dori / Ushiro Ryote dori / Kosa dori / Ryote dori
Mawashi tsuki .

Hachi Mawashi

Muna dori / Mae shitate / Kosa dori / Mae te tsuki / Oi tsuki / Mawashi tsuki
Gyaku tsuki / Men / Ura yokomen.

Kata Gatame

Muna dori / Katate dori / Ushiro kata dori / Ushiro eri dori / Mae te tsuki
Oi tsuki.

Hadaka Jime

Muna dori / Kosa dori / Mae te tsuki / Oi tsuki / Mawashi tsuki / Mae geri
Mawashi geri / Men / Ura yokomen.

Shomen Ate

Muna dori / Katate dori / Ryote dori / Ushiro kata dori / Ushiro eri dori
Oi tsuki chudan / Mae geri / Men / Yokomen / Ura yokomen/ Tsukkomi
Mae te tsuki / Mawashi tsuki.

Kata Juji jime

Mae shitate

Morote jime

Mae shitate

Gyaku tsuki

Muna dori / Yoko kubi dori / Ushiro eri dori

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

- Démonstrations des katas : Mushin ryu no kata Shodan Nidan
Jo no kata shodan, Nidan

Démonstration des techniques de base

Nage waza:

3 techniques bras épaule

3 techniques de hanche

3 techniques de jambes

3 Sutemi.

Divers: 3 techniques.

Kansetsu waza : poignet ; 3 techniques, coude ; 3 techniques épaule ; 1 technique.

Etranglement : 2 techniques.

Deuxième jour

- Kakari geiko sur les saisies de face et arrière.
- Kakari geiko sur les ate waza du programme: avec des protections.
- Kakari geiko sur les ippon kumite.
- Kakari geiko sur les armes.
- Taninzu geiko de 3x3 min
- Un randori ne waza de 3 min
- Un randori tachi waza de 3 min
- Un Kumite avec protections de 3 min

Matériel et Protection obligatoires pour le passage de grade

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

Les Kakari geiko

Sur les saisies de face, uke attaque dans le désordre avec l'intention de maintenir sa saisie fermement.

Sur les saisies arrière, uke attaque dans le désordre le plus rapidement possible, dans cette forme on mesure le temps de réaction de tori.

Sur les ate waza, uke attaque avec l'ensemble des technique ate waza du programme dans le désordre, avec l'intention de toucher véritablement, tori défend avec les techniques du programme.

Sur les ippon kumite uke attaque sur l'ensemble des techniques des ippon kumite dans le désordre tori défend avec les techniques de défense des ippon kumite.

Sur les armes, uke réalise les quatre attaques dans le désordre avec l'intention de toucher véritablement tori les armes sont en mousse.