

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 Sandan

Document instructeurs

Directeur technique Armand Valle
01/01/2020

Saisie du revers de face **Muna dori**

Waki gatame / O soto gari / Gyaku / Sasae tsuri komi ashi / de ashi barai.

Étranglement Face **Mae Ryote Jime**

Ude garami / Kote gaeshi / Ippon seoi nage / Kata guruma / Tai otoshi.

Encerclement des bras de face **Mae uwate**

O goshi / Ude garami / Uki waza / Sumi gaeshi / Uki otoshi.

Ceinture de face **Mae shitate**

O uchi gari / Ko uchi gari / Hachi mawashi / Kata Juji jime / Koshi guruma.

Saisie du poignet directe **Katate Dori**

Shio nage / Juji garami / Ude kime nage / Sokumen/ Te kagami.

Saisie du poignet croisée **Kosa Dori**

Nikyo / Ikkyo / Kote gaeshi / Irimi nage / Ude kime nage.

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

Shomen ate / Ude kime nage / Waki gatame / Juji garami / Sokumen.

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

Waki gatame / Ikkyo / Nikyo / Sankyo / de ashi barai.

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

O soto gari / Nikyo / Shomen ate / Yoko otoshi / Kata gatame.

Clef de cou **yoko kubi dori**

Ude gatame / O goshi / Ude garami / Yoko guruma / Waki otoshi.

Saisie arrière du col **Ushiro eri dori**

Gyaku tsuki / Ude gatame / Waki gatame / Kata gatame / Nikyo.

Etranglement arrière **Ushiro jime**

Seoi otoshi / Ude garami / Ko uchi makikomi / Ude kata gatame
O soto otoshi.

Encerclement arrière des bras **Ushiro uwate**

Sankyo / Ko uchi makikomi / Ippon seoi nage / Waki otoshi / Ura kata ha.

Ceinture arrière **Ushiro shitate**

Ura kata ha / Nikyo / Ko uchi makikomi / O soto otoshi / Soto makikomi.

Saisie arrière des poignets **Ushiro ryote dori**

Sankyo / Kote gaeshi / Ikkyo / Sokumen / Ju ji garami / Waki otoshi.

Mae te tsuki

Ude gatame / Ko uchi gari / Kata gatame / Kiri otoshi / Ikkyo.

Oi tsuki

Kata gatame / Irimi nage / Ko uchi gari / Ikkyo / Hadaka jime.

Gyaku tsuki

Ude garami / Hara gatame / Hachi mawashi / Ude gatame / Ura kata ha.

Mawashi tsuki

Koshi guruma / Ude garami / Ippon seoi nage / Tai otoshi / Sumi otoshi.

Mae geri

De ashi barai / O soto otoshi / Ko uchi gari / kiri otoshi / Shomen ate.

Mawashi geri

Ko uchi gari / O uchi gari / De ashi barai / uki otoshi / Hadaka jime.

Men

Ude gatame / Te kagami / Ippon seoi nage / Uki goshi / Waki gatame

Yokomen

Shio nage / Ippon seoi nage / Te kagami / Gokyo / ko Uchi gari.

Ura yokomen

Ude gatame / Hara gatame / Kiri otoshi / Kote gaeshi / Irimi nage

Tsukkomi

Ude gatame² / Ura kata ha / Kote gaeshi / Shio nage / Gokyo .

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.

les candidats devront exécuter le rôle de tori et uke.

- Mushin no Kata shodan / Mushin no kata Nidan
Jo no kata shodan /Jo no kata Nidan
- Ippon kumite : 3 séries réalisé avec efficacité, sans protection.
- Ju geiko sur la totalité des attaques (saisies frappes armes)
- Taninzu geiko

Deuxième jour

- Kakari geiko sur les saisies (go no geiko)
- Kakari geiko sur les frappes du programme (go no geiko)
- Kakari geiko sur les armes (go no 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 doivent attaquer dans le désordre, avec efficacité et contrôle les uke doit doivent défendre en variant les techniques de défense.

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.

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