

Ecole Mushin ryu

Programme Niveau ceinture blanche

Travail à faire, pour devenir ceinture jaune

- Les saluts
- Les ukemis (chutes)

Les techniques de défense sur les saisies	
Saisie du revers	Waki gatame
Etranglement de face	Ude garami
Encerclement des bras de face	O goshi
Ceinture de face	O uchi gari
Saisie d'un poignet directe	Shio nage
Saisie du poignet croisée	Nikyo
Saisie des deux poignets	Shomen ate
Saisie du poignet à deux mains	Waki gatame
Les techniques de défense sur les armes	
Men (bâton et couteau)	Ude gatame
Yokomen (couteau)	Shio nage
Ura yokomen (bâton et couteau)	Ude gatame
Tsukkomi (couteau)	Ude gatame
Ippon kumite sur Mae te tsuki	
Ju geiko sur les saisies de face et sur les armes (deux fois trois minutes)	