

Ecole Mushin ryu

Programme Niveau ceinture jaune

Travail à faire, pour passer ceinture orange

Les techniques de défense sur les saisies	
Saisie arrière de la manche	O soto gari
Clef de cou	Ude gatame
Saisie arrière du col	Gyaku tsuki
Etranglement arrière	Seoi otoshi
Encerclement arrière des bras	Sankyo
Ceinture arrière	Ura kata ha
Saisie arrière des poignets	Sankyo
Les techniques de défense sur les frappes	
Mae te tsuki	Ude gatame
Oi tsuki jodan	Kata gatame
Gyaku tsuki	Ude garami
Mawashi tsuki	Koshi guruma
Mae geri	De ashi barai
Mawashi geri	Ko uchi gari
Kata	
Ippon kumite sur Gyaku tsuki.	
Shodan no kata.	
Ju geiko Total, Randori : Ne waza. Tachi waza.	