

# Ecole Mushin ryu

## Programme Niveau ceinture Orange

Travail à faire pour passer ceinture verte

Les techniques de défense sur les saisies	
Saisie du revers	<a href="#">O soto gari</a>
Etranglement de face	<a href="#">Kote gaeshi</a>
Encerclement des bras de face	<a href="#">Ude garami</a>
Ceinture de face	<a href="#">Ko uchi gari</a>
Saisie du poignet directe	<a href="#">Juji garami</a>
Saisie du poignet croisée	<a href="#">Ikkyo</a>
Saisie des deux poignets	<a href="#">Ude kime nage</a>
Saisie du poignet avec deux mains	Ikkyo
Techniques de défense sur les armes	
Men	<a href="#">Te kagami</a>
Yokomen	<a href="#">Ippon seoi nage</a>
Ura yokomen	<a href="#">Hara gatame</a>
Tsukkomi	<a href="#">Ura kata ha</a>
Ippon kumite sur Oi tsuki jodan et chudan	
<a href="#">Kata Nidan</a>	
Ju geiko, Taninzu geiko ,Randori Tachi waza, Ne waza	