

Fédération **M**ushin Ryu **J**u jitsu

Déclaration à la préfecture de la Gironde le 18;02;1998 N° 2;25702



ECOLE MUSHIN RYU JU JUTSU

Programme Mushin ryu ju jutsu par attaques

Document instructeurs

Directeur technique; Armand Valle
15/02/2023

Muna dori

Nikyo ; Kote gaeshi ; Te kagami
Waki gatame ; Ikkyo ; Ude garami ichi
Ude garami ni ; Ude gatame ichi ; Hara gatame
Hachi mawashi ; Kata gatame ; O soto gari
O soto otoshi ; De ashi barai ; Ko uchi gari
O uchi gari ; Sasae Tsuru komi ashi
Ippon seoi nage ; Kata guruma ; Tai otoshi
Uki otoshi ; Sumi otoshi ; Kiri otoshi ; Irimi nage
Sokumen ; Shomen ate ; Koshi guruma
Harai goshi ; kubi nage ; Tsuru komi goshi
Uki waza ; Yoko otoshi : Yoko wakare
Sumi gaeshi ;Soto makikomi ; Gokyo
Hadaka jime.

Mae ryote jime

Waki gatame ; Ude garami ni ; Kote gaeshi ; Nikyo
Te kagami ; Ikkyo.

O soto gari ; O soto otoshi ; Ko uchi gari

O uchi gari ; Sasae tsuri komi ashi

Ippon seoi nage ; Kata guruma ; Tai otoshi

Uki otoshi ; Sumi otoshi ; O goshi

Koshi guruma ; Harai goshi ; Kubi nage

Tsuri komi goshi ; Uki waza ; Yoko wakare

Sumi gaeshi ; Waki otoshi ; Yoko otoshi.

Mae uwate

Ude gatame ni ; Ude garami ichi.

Ko uchi gari ; O uchi gari ; Sasae tsuri komi ashi

Uki otoshi ; Sumi otoshi ; O goshi ; Uki waza

Yoko wakare ; Sumi gaeshi.

Mae shitate

Ura kata ha ; Hachi mawashi ; Ko uchi gari

O uchi gari ; Koshi guruma ; Harai goshi

kubi nage ; Hikikomi gaeshi ; Kata Juji jime

Morote jime.

Katate dori

Waki gatame ; Gokyo ; Ude gatame ichi
Ude kime nage ; Nikyo ; Juji garami ; Hara gatame
Ura kata ha ; Te kagami ; Shio nage ; Sokumen
Tenchi nage ; Shomen ate ; Kata gatame.

Kosa dori

Waki gatame ; Ude kime nage ; Ikkyo ; Juji garami
Kote gaeshi ; Sankyo ; Nikyo ; Hachi mawashi
Hadaka jime ; Shio nage ; De ashi barai
Kiri otoshi ; Irimi nage ; Sokumen.

Ryote dori

Waki gatame ; Ude kime nage ; Juji garami
Te kagami ; Nikyo ; Sokumen ; Tenchi nage
Shomen ate ; Shio nage.

Morote dori

Waki gatame ; Ikkyo Sankyo ; Irimi nage ; Nikyo.
Sokumen ; Kiri otoshi.

Ushiro kata dori

Nikyo ; Ude garami ni : Hachi mawashi
O soto gari ; Sokumen ; Shomen ate
Tenchi nage ; Yoko otoshi ; Kata gatame.

Yoko kubi dori

Ude gatame ni ; Ude garami ichi ; O goshi
Yoko guruma ; Waki otoshi ; Sukui nage .

Ushiro eri dori

Waki gatame ; Morote uke ; Ude gatame ni
Shomen ate ; Kata gatame.

Ushiro jime

Ude garami ichi ; Ude gatame ni ; Seoi otoshi
Ko uchi makikomi ; O soto otoshi makikomi
Kata guruma.

Ushiro uwate

Sankyo ; Juji garami
Ko uchi makikomi ; Ippon seoi nage
Waki otoshi ; Sukui nage.

Ushiro shitate

Ura kata ha ; Nikyo ; Waki gatame ; O soto otoshi
Soto makikomi ; Ko uchi makikomi.

Ushiro ryote dori

Sankyo ; Kote gaeshi ; Ikkyo ; Ura kata ha
Juji garami ; Sokumen; Waki otoshi.

Mae te tsuki

Ude gatame ichi ; Ikkyo ; Waki gatame
Nikyo ; Sankyo ; Te kagami ; Hachi mawashi
Sokumen ; Kiri otoshi ; Hadaka jime
Kata gatame.

Oi tsuki

Nikyo ; Sankyo ; Waki gatame ; Te kagami
Hara gatame ; Ude garami ; Hachi mawashi
Ikkyo ; Ude gatame ichi ; Irimi nage ; Ko uchi gari
Kiri otoshi ; Sokumen ; Shomen ate ; Hadaka jime
Kata gatame.

Gyaku tsuki

Ude garami ichi ; Hara gatame ; Hachi mawashi
Ude gatame ichi ; Ura kata ha ; Ude kime nage.

Mawashi tsuki

Ude garami ni ; Ude garami ichi ; Juji garami
Hachi mawashi ; Te kagami ; Ude kime nage
Ippon seoi nage ; Yoko wakare ; Sumi otoshi
O soto otoshi ; Ko uchi gari ; Uki otoshi ; Uki waza
Yoko guruma ; Koshi guruma ; Shomen ate
Uki goshi ; Kiri otoshi ; O uchi gari ; Tai otoshi.

Mae geri

De ashi barai ; O soto otoshi ; Ko uchi gari
Kiri otoshi ; Sukui nage ; Shomen ate.

Mawashi geri

Ko uchi gari ; O uchi gari ; De ashi barai
Uki otoshi ; Kiri otoshi ; Hadaka jime.

Men bâton

Ude gatame ichi ; Ikkyo ; Hara gatame ; Kote
gaeshi ; Ura kata ha ; Hachi mawashi ; Ippon seoi
nage Uki goshi ; O soto otoshi ; Kiri otoshi
Sokumen ; Irimi nage ; Ko uchi gari ; Sasae tsuri
komi ashi ; Kata guruma ; Uki waza ; Yoko guruma
Hadaka jime.

Men couteau

Ude gatame ichi ; Te kagami ; Waki gatame
Ikkyo ; Shio nage ; Ude garami ; Hara gatame
Ura kata ha ; kote gaeshi.

Yokomen bâton

Juji garami ; Ippon seoi nage ; Ko uchi gari
Koshi guruma ; Sasae tsuri komi ashi
Kata guruma ; O soto otoshi.

Yokomen couteau

Shio nage ; Te kagami ; Waki gatame ; Gokyo
Sumi otoshi.

Ura yokomen

Ude gatame ichi ; Ura kata ha ; Kote gaeshi
Hara gatame ; Hachi mawashi ; Waki gatame
Kiri otoshi ; Irimi nage ; Hadaka jime.

Tsukkomi

Ude gatame ichi ; Ude gatame ni ; Ura kata ha
Kote gaeshi ; Shio nage ; Gokyo ; Ude kime nage
Hara gatame ; Ude garami ichi ; Waki gatame
Juji garami ; Shomen ate.