

Ecole Mushin ryu

Programme Niveau ceinture blanche

Travail à faire pour devenir ceinture jaune

- Les saluts
- Les ukemis (chutes)
- Les trois formes de déplacements.

Les techniques de base ate waza Kihon waza

- Mae te tsuki
- Oi tsuki
- Gyaku tsuki
- Mae geri

Technique de base nage waza (projections)

- O soto gari
- De ashi barai
- Ko uchi gari
- O uchi gari

Technique de combat au sol

- Hongesa gatame
- Kami shio gatame
- Yoko shio gatame
- Ushiro gesa gatame
- Tate shio gatame
- Makura gesa gatame
- Kata gatame

Ecole Mushin ryu

Les techniques de défense sur les saisies

- Saisie du revers : O soto gari
- Etranglement de face : Kote gaeshi
- Encerclement des bras : Ude garami
- Saisie d'un poignet directe : Shio nage
- Saisie du poignet croisée : Nikyo
- Saisie des deux poignets : Shomen ate

Les techniques de défense sur les armes

- Men : Ude gatame
- Yokomen : Shio nage
- Ura yokomen : Ude gatame
- Tsukkomi : Ude gatame

Formes d'entraînements

- Ju geiko sur les armes et les saisies de face
- Randori au sol avec les immobilisations.
- Randori Tachi waza avec les quatre techniques de jambe.

Ecole Mushin ryu

Programme Niveau ceinture jaune

Travail à faire pour passer ceinture orange

- Les Formes d'entrées (travail éducatif)

Les techniques de base ate waza Kihon waza

- Jodan uke
- Soto uke
- Gedan barai
- Uchi uke
- Harai uke
- Shuto

Technique de base nage waza (projections)

- O goshi
- Koshi guruma
- Seoi otoshi
- Ippon seoi nage

Technique de combat au sol

- Les entrées de face et les retournements.
- Kansetsu waza tori sur le dos

Les techniques de défense sur les saisies

- Saisie du poignet avec deux mains :Waki gatame
- Saisie arrière de la manche : Shomen ate
- Clef de cou : O goshi
- Saisie arrière du col : Gyaku tsuki
- Etranglement arrière :Seoi otoshi

Ecole Mushin ryu

Les techniques de défense sur les frappes

- Mae te tsuki : ude gatame
- Oi tsuki jodan: Ude gatame
- Gyaku tsuki : Ude garami
- Mawashi tsuki : Ippon seoi nage
- Mae geri : De ashi barai
- Mawashi geri : O uchi gari

Katas

- Shodan no kata

Formes d'entraînement

- Ju geiko
- Taninzu geiko
- Randori ne waza
- Randori tachi waza
- Kumite

Ecole Mushin ryu

Programme Niveau ceinture Orange

Travail à faire pour passer ceinture verte

Les techniques de base ate waza (frappes)

- Mawashi geri
- Yoko geri
- Ushiro geri
- Uraken
- Série sur mae te tsuki
- Série sur mae geri

Technique de base nage waza (projections)

- Sasae tsuri komi ashi
- Harai goshi
- Tsuru komi goshi
- Uki waza
- Tai otoshi

Technique de combat au sol

- Les étranglements de base
- Les étranglements tori à cheval sur uke
- Kansetsu waza position d'étude

Les techniques de défense sur les saisies

- Encerclement arrière des bras : Sankyo
- Ceinture arrière : Ura kata ha
- Saisie arrière des poignets : Sankyo
- Arrière du col : Ude gatame
- Etranglement arrière : Ude garami
- Encerclement des bras : Ippon seoi nage
- Ceinture arrière : Nikyo
- Saisie arrière des poignets : Sankyo

Ecole Mushin ryu

Les techniques de défense sur les armes

- Men : Ippon seoi nage
- Yokomen : Shomen ate
- Ura yokomen : Kiri otoshi
- Tsukkomi : Kote gaeshi

Formes d'entraînements

- Taninzu geiko
- Randori ne waza
- Randori tachi waza
- Kumite

Ecole Mushin ryu

Programme Niveau ceinture verte

Travail à faire pour passer ceinture bleue

Les techniques de base ate waza (frappes)

- Série sur Oi tsuki Jodan
- Série sur Oi tsuki Chudan

Technique de base nage waza (projections)

- Ko soto gake
- Oukuri ashi barai
- Uki goshi
- Sumi gaeshi
- Uki otoshi
- Waki otoshi

Technique de combat au sol

- Les étranglements uke en quadrupédie
- Les étranglements tori sur le dos uke entre les jambes
- Kansetsu waza position d'étude

Ecole Mushin ryu

Les techniques de défenses

- Saisie du revers de face : Waki gatame
- Etranglement de face : Ippon seoi nage
- Encerclement des bras : Ude gatame
- Ceinture : Ko uchi makikomi
- Saisie du poignet directe : juji garami
- Saisie du poignet croisée : Kote gaeshi
- Saisie des deux poignets : Juji garami
- Saisie du poignet avec deux mains : Ikkyo
- Clef de cou : Ude gatame
- Saisie arrière du col : Waki gatame
- Etranglement arrière : Ko uchi makikomi
- Encerclement arrière des bras : Ko uchi makikomi
- Saisie arrière des poignets : Kote gaeshi
- Mae te tsuki : Ko uchi gari
- Oi tsuki jodan : kata gatame
- Oi tsuki chudan : Hadaka jime
- Gyaku tsuki : Hara gatame
- Mawashi tsuki : Ude garami
- Mae geri : Ko uchi gari
- Mawashi geri : O uchi gari
- Men : Te kagami
- Yokomen : shio nage
- Ura yokomen : Hara gatame
- Tsukkomi : Ura kata ha

Katas

- Shodan
- Nidan

Ecole Mushin ryu

Programme Niveau ceinture bleue

Travail à faire pour passer ceinture marron

Les techniques de base ate waza (frappes)

- Série sur Gyaku tsuki
- Série sur Mawashi tsuki
- Série sur Mawashi geri

Technique de base nage waza (projections)

- Kata guruma
- Uchi mata
- Sukui nage
- Sumi otoshi
- Yoko guruma
- Yoko wakare
- Tani otoshi
- Soto makikomi
- Hanae goshi

Technique de combat au sol

- Kansetsu waza uke en quadrupédie
- Kansetsu waza Tori en quadrupédie

Ecole Mushin ryu

Les techniques de défenses

- Saisie du revers de face : Gyaku tsuki
- Etranglement de face : Tsuru komi goshi
- Encerclement des bras : O goshi
- Ceinture : Hachi mawashi
- Saisie du poignet directe : Ude kime nage
- Saisie du poignet croisée : Ikkyo
- Saisie des deux poignets : Ude kime nage
- Saisie du poignet avec deux mains : Nikyo
- Clef de cou : Ude garami
- Etranglement arrière : Ude garami
- Ceinture arrière : Soto makikomi
- Saisie arrière des poignets : Ikkyo
- Mae te tsuki : Kata gatame
- Oi tsuki jodan : De ashi barai
- Oi tsuki chudan : Irimi nage / Ko uchi gari
- Gyaku tsuki : Hachi mawashi
- Mawashi tsuki : Koshi guruma
- Mae geri : O soto otoshi
- Mawashi geri : De ashi barai /Ko uchi gari

Katas

- Shodan
- Nidan
- Sandan