

KATATSUMURIKENDOJO

Online-Kangeiko 2022

Herzlich
Willkommen zum
Kangeiko!



AGENDA

1. KENDO-spezifische Übungen (→ SUBURI)
2. KÖRPER-zentrierte Übungen (→ HIIT)
3. Cooldown

Ich bin Shinji die
Schnecke und führe
 euch durch das
 Programm.



PROGRAMM - KENDO-spezifische Übungen

- 30er Sets
 - Jogeberi
 - Zenshin Men
 - Zenshin-kotai Shomen
 - Zenshin-kotai Sayumen
 - Sayumen mit Hirakiashi
 - Mawashi Men
 - Kote-Men
 - Renzoku-Men
 - Vorwärts-rückwärts-links-rechts Men

Kennt ihr schon
meinen
Lieblingssong? Er
heißt:
„It’s raining MEN“



PROGRAMM - KÖRPER-zentrierte Übungen

HIIT: TABATA-STYLE LEVEL I



PUUUUH!
ANSTRENGEN!



PROGRAMM - KÖRPER-zentrierte Übungen

HIIT: TABATA-STYLE LEVEL II



Noch mehr?!
Wer schreibt diese
Trainingspläne? o.ô





NISHI-
WER?

HIIT:NISHIMURA STYLE



足を交互に踏み換える素振り 20秒

<https://www.youtube.com/watch?v=ium1S2el8kU&t=26s>

平成31年2月1日発行（毎月1日発行）第46巻第3号通巻562号 昭和49年2月2日第三種郵便物許可

剣道時代

KENDOJIDAI
2 2019 FEBRUARY
NUMBER-562
MONTHLY KENDO MAGAZINE
定価 860 円

HIDEHISA NISHIMURA
西村英久 表紙&優勝インタビュー
(全日本剣道選手権大会優勝)

[特集] 新・剣道の技術 第45弾
あなたは「自分勝手に打つな」と指摘されたことはないか

稽古は合気

一方通行の剣道を卒業する

連覇ダブルインタビュー
西村英久(熊本)、高橋萌子(神奈川)
ことしの全日本選手権、全日本女子選手権を制したのは西村英久六段、高橋萌子四段。いずれも連覇の快挙である

強力連載
渡並 直 剣道自分史
堂本昭彦 小説中山博道
剣道歴史案内 権太坂
田原弘徳の面を取ってもとまらない

大会レポート

熊本
西村

剣道をする意味
わたしたちはなぜ剣道を始めたのだろう。わたしたちはなぜ剣道を続けているのだろう。剣道をする意味を考える

特集