

寒稽古メニュー

年はじめ、体力つける、寒稽古

対戦

壺ノ戦 片足ケンケン

式ノ戦 送足スポンジ

参ノ戦 うつ伏せダツシユ

肆ノ戦 仰向けダツシユ

伍ノ戦 声だし体操

陸ノ戦 体幹

回復の呼吸

体力

壺の体 目の運動 各伍秒

式の体 揺揺体操 拾伍秒

参の体 蟹足体操 参拾連

肆の体 股関節開脚 式拾秒

伍の体 股関節前後 各式拾秒
陸の体 インターバル 式拾拾
漆の体 その場で走る 式拾秒
回復の呼吸

足さばき

壺ノ足 前三歩後三歩 式拾秒
式ノ足 右三歩左三歩 式拾秒
参ノ足 時計まわり 式拾秒
肆ノ足 反時計まわり 式拾秒
回復の呼吸

素振り

壺ノ振 上下 参拾連
式ノ振 正面 参拾連
参ノ振 左右 参拾連
肆ノ振 早振り 参拾連