

## KENDO

### FUNDAMENTACIÓN

El kendo o el camino del sable, es un arte marcial japonés moderno. En el kendo se combate portando una armadura y un sable de bambú; asimismo como en todo arte marcial tradicional hay formas preestablecidas, las cuales son ejecutadas en parejas y con sables de madera. En algunas ocasiones como en exhibiciones, las kata se ejecutan con el sable japonés real o katana.

El nombre de este arte marcial proviene de los ideogramas “ken”: sable / espada y “do”: camino, sendero, vía. El kendo es considerado el heredero directo de varias de las escuelas de esgrima japonesa clásica conocidas como Ryu; siendo influido especialmente por la escuela Itto Ryu; en estas escuelas se entrenaban los legendarios guerreros medievales japoneses o samurai en el arte clásico de la esgrima con sable.

Es el arte marcial que más ha influido, junto con el judo, al desarrollo metodológico y, en su terminología, a las artes marciales japonesas modernas desarrolladas en el siglo XX.

### OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica de kendo son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la coordinación
- Mejorar la fuerza muscular
- Mejorar la autoestima y la seguridad en sí mismo
- Mejorar la autodisciplina y el autocontrol
- Mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento
- Reducir la ansiedad ante situaciones peligrosas
- Divertir y socializar

## ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructurarán en tres partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.

Esta fase durará entre 10 y 15 minutos.

2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios.

Se desarrollarán las explicaciones, demostraciones, prácticas y supuestos de acción propios de la sesión, atendiendo especialmente a la progresión metodológica, y por supuesto al nivel del grupo de usuarios. Generalmente, en todas las sesiones se comenzará recordando y reforzando el aprendizaje de las sesiones.

La duración de esta fase será entre 55 y 60 minutos.

3. **Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión.

Por último, dentro de esta fase el monitor entablará relación con los usuarios para recibir feedback, como forma de evaluar el planteamiento y desarrollo de la sesión, así como el nivel de satisfacción.

La duración será entre 15 y 20 minutos.