

AIKIDO YOSEIKAN

“Seminario Autunno e Inverno”

Corso di Aikido Yoseikan aperto a tutti i praticanti

con il Maestro **Roman Patuzzi, 8° Dan Aikido**

17 Ott e 19 Dic

a Brunico (Hombu Dojo)

2 incontro 4 sessioni

09³⁰-12⁰⁰ (16 partecipanti) **13⁰⁰-15³⁰** (16 partecipanti)

Rispettare le regole di igiene e di protezione nell'associazione – allenarsi insieme in modo sano

Allenamento AIKIDO per tutti gli appassionati, Kyu e Dan

17.10.20

19.12.20

- Programmazione individuale e preparazione esami
- Studio e perfezionamento delle basi
- Posizioni e Tai Sabaki
- Principi di entrate e schivate
- Kata di base dal Yoseikan Happpo alle applicazioni del Ju No Kata
- Kansetsu Waza e Nage Waza basilari
- Feedback finale
- Uso del JO e dello IAI
- Programmazione “Workout” per Esami DAN e KYU

Si può prenotare solo **una sessione** o anche **due sessioni** in una giornata

ULTERIORI INFORMAZIONI SU: www.yoseikan-suedtirool.it

Iscrizione ONLINE + relativo versamento della quota (verificare la disponibilità).

LE ISCRIZIONI ONLINE: www.yoseikan-suedtirool.it.

Contributi:

1 Sessione d'allenamento = 50 € (09³⁰-12⁰⁰) o (13⁰⁰-15³⁰)

2 Sessione d'allenamento = 90 € (09³⁰-12⁰⁰) o/e (13⁰⁰-15³⁰)

3 Sessione d'allenamento = 120 €

5 Sessioni d'allenamento = 185 €

NB: per usufruire del contributo agevolato il versamento deve essere effettuato prima dell'inizio dei corsi

Modalità di pagamento: versamento bancario – IBAN: **IT46 Y058 5658 2400 1057 0005 800**

Iscrizione: Online sul sito www.yoseikan-suedtirool.it (per la riservazione è determinante la data dell'iscrizione)

Crediti per il rilascio scheda esami DAN Aikido

COVID: L'allenamento viene svolto in rispetto al norme vigenti delle normative COVID. Consultate sul sito le indicazioni.

TERMINE D'ISCRIZIONE: verificare la disponibilità

AIKIDO YOSEIKAN

„Herbst - Winter Seminar“

Aikido Yoseikan Kurs für alle

Mit Meister **Roman Patuzzi, 8° Dan Aikido**

17. Okt und 19. Dezember

in Brunico (Hombu Dojo)

2 Treffen 4 Trainingseinheiten

09³⁰-12⁰⁰ (16 Teilnehmer) -//- **13⁰⁰-15³⁰** (16 Teilnehmer)

Allgemeine Hygiene- und Schutzmaßnahmen im Verein beachten - Gemeinsam gesund trainieren

Aikido Training per jedes Level – Begeisterte, Kyu und Dan

17.10.20

19.12.20

- Individuelle Programme zur Prüfungsvorbereitung
- Studium und Vertiefung der Basiskenntnisse
- Positionen und Tai Sabaki
- Prinzipien des Eingangs und des Ausweichens
- Basis Kata – vom Yoseikan Happo bis zu den Anwendungen des Ju No Kata
- Kansetsu Waza und Nage Waza
- Abschluss-Feedback
- Gebrauch des JO und des IAI
- Programmierung des "Work Out" für die Prüfungen DAN und KYU

Es können sowohl nur **1 Trainingseinheit** als auch **2 Trainingseinheiten** pro Tag reserviert werden

Weiter Informationen gibt es auf: www.yoseikan-suedtirol.it

ONLINE Einschreibung + Überweisungsbestätigung (überprüfe die Verfügbarkeit).

LE ISCRIZIONI ONLINE: www.yoseikan-suedtirol.it

Beiträge: Unkostenbeiträge für die Teilnahme:

1 Trainingseinheiten = 50 € (09³⁰-12⁰⁰) o (13⁰⁰-15³⁰)

2 Trainingseinheiten = 90 € (09³⁰-12⁰⁰) o/e (13⁰⁰-15³⁰)

3 Trainingseinheiten = 120 €

5 Trainingseinheiten = 185 €

NB: Die Unkostenbeiträge - Forfeitbeträge müssen bei Anmeldung bezahlt werden

Überweisungen: Banküberweisungen auf – IBAN: IT46 Y058 5658 2400 1057 0005 800

Einschreibung und Platzreservierung: nur über www.yoseikan-suedtirol.it (Verfügbarkeit der Plätze)

Das Training findet in Anwendung der gesetzlich vorgeschriebenen allgemeinen Hygiene- und Schutzmaßnahmen COVID im Verein statt. Weitere Informationen gibt es auf der Homepage

Anmeldetermin ONLINE – kontrolliere die Verfügbarkeit der Teilnehmerplätze

