

## ACCADEMIA ESTIVA YOSEIKAN 2021 - BRUNICO



### Percorso formativo della Scuola di Arti Marziali YOSEIKAN STAGE – GIUGNO – LUGLIO – AGOSTO - Dojo Brunico

#### Lo YOSEIKAN, UNA FILOSOFIA DI VITA CHE INIZIA SUL TATAMI

I nostri stage di allenamento dell'Accademia Estiva Yoseikan prevedono una ripresa tecnica dopo lo STOP-COVID che va **dalle 2,5 alle 5,0 ore di allenamento al giorno**, durante le quali avremo modo, non solo di **allenarci insieme**, ma anche di pianificare la ripartenza delle nostre attività con **nuovi stimoli**, in un **ambiente amichevole**, parlando di Yoseikan e di tutto ciò che lo riguarda e, naturalmente, trascorrendo insieme una piacevole giornata.

Il **nostro obiettivo** durante questi incontri, oltre che perseguire il benessere di ogni Budoka (e vi possiamo garantire che l'atmosfera che si crea tra i partecipanti è di grande soddisfazione), vuole **impiegare quest'estate per un approfondimento tecnico propositivo**, in termini semplici e chiari sui contenuti specifici dello Yoseikan. Faremo anche uso di "schede di allenamento pratico" che aiuteranno i partecipanti a stilare il loro personale programma di allenamento.

#### CHI PUÒ PARTECIPARE?

**Tutti coloro che amano praticare il BUDO.** Esperti, agonisti, principianti, amatori che praticano per la propria salute psicofisica, o chi considera il BUDO un fedele compagno di vita e, naturalmente, anche chi ha cominciato a praticare da poco tempo.

#### COSA SI FA?

Ci dedichiamo al nostro comune interesse, il **BUDO della SCUOLA YOSEIKAN.**

In un luogo immerso nella natura, in un Dojo dedicato appositamente alla nostra disciplina, nei prati e nei boschi che ci circondano.

Numerosi sono anche i test tecnici ai quali il partecipante può sottoporsi per migliorare la sua conoscenza. Le prove sono semplici ma, al tempo stesso, particolarmente utili per aggiungere nuovi elementi importanti al proprio bagaglio tecnico. C'è poi la parte teorica: la grande esperienza acquisita dai **nostri TECNICI, il Maestro Roman Patuzzi, il Maestro Christian Malpaga e Florian Spechtenhauser** in tanti anni di pratica professionistica come insegnanti, consente loro di tramettere infiniti consigli di valore a tutti i praticanti, di qualsiasi livello essi siano.

#### CALENDARIO - SABATO

**GIUGNO: 05 - 12 - 26**  
**LUGLIO: 10 - 17 - 24**  
**AGOSTO: 07 - 14 - 20**

#### ORARI:

**09<sup>30</sup>-12<sup>00</sup> E/O 13<sup>30</sup>-16<sup>00</sup>**

#### POSTI DISPONIBILI:

**28 PARTECIPANTI**

## PROGRAMMA GENERALE ALLENAMENTO E FORMAZIONE

Cari amici, vi descriviamo in linea generale, il programma degli allenamenti.

Vi chiediamo comunque di controllare eventuali variazioni che pubblicheremo sul nostro sito laddove vi fossero disposizioni per l'emergenza Covid diverse da quelle attuali

### MATTINO:

Tutti gli allenamenti che si svolgono **al mattino iniziano alle ore 9:30 e terminano alle 12:00**. Queste sessioni sono aperte a tutti i livelli tecnici, Kyu e Dan.

Lo stage si compone di una **parte outdoor, con una serie di esercizi di preriscaldamento e di mobilità articolare, dal Tai Ki, l'Aiki e dalla respirazione guidata** a cui farà seguito la parte di **allenamento tecnico sul tatami**.

Nulla è obbligatorio, infatti ogni partecipante potrà decidere come svolgere il proprio allenamento. Teniamo a precisare che tutti gli esercizi sono alla portata di tutti, indipendentemente dal livello tecnico.

### Pomeriggio:

**La parte formativa tecnica più importante occupa la sessione del pomeriggio** (per un totale di 2,5 ore circa). La parte pratica prevede quindi delle sedute di **studio specifico sui Kata** e sulle forme, test di valutazione tecnica, **allenamenti personalizzati di approfondimento** e potenziamento individuale, osservazione e studio dello stile di esecuzione, **coaching individuale** sui particolari tecnici, analisi e consulenza degli allenamenti personali, programmazione dell'allenamento basata sul metodo Yoseikan e molti altri argomenti di vostro interesse personale. L'allenamento pomeridiano si svolgerà **dalle ore 13:30 alle ore 16:00** e ogni partecipante potrà personalmente scegliere quale contenuto tecnico desidera approfondire e migliorare.

**I TECNICI: MAESTRO PATUZZI ROMANO; M° MALPAGA CHRISTIAN; WYF TS FLORIAN SPECHTENHAUSER**

**I PROGRAMMI: TRAINING CLASS STAGE, MASTER CLASS GEIKO, AIKIDO YOSEIKAN SEMINAR, ESAME DAN, FORMAZIONE** (PER IL PROGRAMMA SPECIFICO DI OGNI STAGE, VAI SU [WWW.YOSEIKAN-SUEDTIROL.IT](http://WWW.YOSEIKAN-SUEDTIROL.IT))

**SCADENZA ISCRIZIONI: SI TIENE A SOTTOLINEARE CHE SOLO L'ISCRIZIONE TRAMITE IL SITO GARANTISCE L'ACCESSO A QUESTI STAGE FINO A ESAURIMENTO POSTI**

**ISCRIZIONE E PRENOTAZIONI: SOLO CON IL FORM SU [WWW.YOSEIKAN-SUEDTIROL.IT](http://WWW.YOSEIKAN-SUEDTIROL.IT)**

### COSTI PARTECIPAZIONE CON ISCRIZIONE E PAGAMENTO ANTICIPATO

1 SESSIONE (1/2 GIORNATA)	2 SESSIONI CONSECUTIVE (MATTINA +POMERIGGIO)	4 SESSIONI	6 SESSIONI	9 SESSIONI
55 €	100 €	180 €	240 €	330 €

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

**INFO & CONTATTO : [www.yoseikan-suedtirol.it](http://www.yoseikan-suedtirol.it)**

**[svyb@yoseikan.it](mailto:svyb@yoseikan.it)**