

# YOSEIKAN – KEIKO – TRAINING

## WAZA – SHIN – KI

STAGE – YUDANSHA KAI – MUDANSHA KAI – FORMAZIONE  
**STAGE PER TUTTI GLI YOSEIKAN BUDOKA**

# 23 ottobre

(Brunico – Hombu Dojo)

## 09<sup>30</sup>-12<sup>00</sup> -// - 13<sup>00</sup>-15<sup>30</sup>

### Sessione 1 – Aperto a tutti gli Yoseikan Budoka (Kyu e Dan)

#### 09<sup>30</sup>-12<sup>00</sup> Stage con Patuzzi Roman

Esercizi di struttura; principi per l'uso mirato della propria energia; elementi e la parte mentale del Budo; movimenti di base; tecniche di base a mani nude e con armi; Ippon Kumite Atemi; applicazioni e sviluppi; approfondimenti sui Kata e le forme.

### Sessione 2 – Formazione individuale specifica divisa per i gradi Kyu e Dan

#### 13<sup>00</sup>-15<sup>30</sup> per i Gradi DAN (Patuzzi Roman, Malpaga Christian)

Preparazione individualizzata DAN superiori; Kata Serie Hashakuken; Iai Class; formazione Aikido Master Class; Hyori No Kata; Kata di Kumidachi; Coaching personale per la preparazione esami.

#### 13<sup>00</sup>-15<sup>30</sup> per i Gradi KYU al 1° DAN (Spechtenhauser Florian, Sterni Omar)

Preparazione individualizzata all'esame di 1° DAN; Kata Happoken Shodan, Nidan; Yoseikan Happo; Tambo Ken Kihon Kumite; Ko Bo Happo; Ken Roppo; Bo Happo; Bunkai e Randori; Coaching personale per la preparazione esami.

**La partecipazione è aperta a tutti**

**ALTRI INFORMAZIONI e ISCRIZIONI ONLINE: [www.yoseikan-suedtirool.it](http://www.yoseikan-suedtirool.it)**

Si può scegliere di partecipare solo la mattina o solo il pomeriggio o tutta la giornata.

**CONTRIBUTO SPESE PARTECIPAZIONE:**

**1 SESSIONE = 50 € (1/2 GIORNATA)**

**2 SESSIONI = 70 € (GIORNO INTERO)**

**Pagamento:** versamento bancario

**IBAN:** IT46 Y058 5658 2400 1057 0005 800



**COVID:** L'allenamento viene svolto in rispetto alle norme vigenti anti COVID. A decorrere dal 6 AGOSTO 2021, sono consentite le attività al chiuso di palestre, centri fitness e centri sportivi comunque denominati, nel rispetto delle modalità e dei limiti **previa presentazione della certificazione verde**. L'utilizzo dei locali di docce e spogliatoi al chiuso è condizionato alla presentazione della **certificazione verde**.

**Insegnanti:** Malpaga Christian; 5° Dan – Spechtenhauser Florian; 4° Dan – Sterni Omar; 3° Dan

**Programma appuntamenti:** 23 ott. – 06 nov. – 20 nov. – 11 dic. – 18 dic.

# YOSEIKAN – KEIKO – TRAINING

## WAZA – SHIN – KI

STAGE – YUDANSHA KAI – MUDANSHA KAI – FORMATION  
**STAGE FÜR ALLE YOSEIKAN BUDOKA**

# 23. Oktober

(Bruneck – Hombu Dojo)

## 09<sup>30</sup>-12<sup>00</sup> -//- 13<sup>00</sup>-15<sup>30</sup>

### Session 1 – für alle Yoseikan Budoka (Kyu und Dan)

#### 09<sup>30</sup>-12<sup>00</sup> Stage mit Patuzzi Roman

Strukturtraining; Prinzipien für den gezielten Gebrauch der Energie; mentale Elemente des Budo; technische Basis und Grundlagen; Techniken mit und ohne Waffen; Ippon Kumite Atemi; Anwendungen und Entwicklung; Vertiefungen der Katas und Formen.

### Session 2 – spezifische individuelle Formation (getrennt nach Kyu und Dan)

#### 13<sup>00</sup>-15<sup>30</sup> für DAN-Träger (Patuzzi Roman, Malpaga Christian)

Individuelle Begleitung der DAN-Träger; Kata Serie Hashakuken; Iai Class; Aikido Master Class; Hyori No Kata; Kata von Kumidachi; persönliches Coaching für die Prüfungsvorbereitung.

#### 13<sup>00</sup>-15<sup>30</sup> für KYU zum 1. DAN (Spechtenhauser Florian, Sterni Omar)

Individuelle Begleitung und Vorbereitung auf die 1. Dan-Prüfung; Kata Happoken Shodan, Nidan; Yoseikan Happon; Tambo Ken Kihon Kumite; Ko Bo Happon; Ken Roppo; Bo Happon; Bunkai und Randori; persönliches Coaching für den Prüfungstermin.

**Alle können teilnehmen**

**Weitere Informationen und Online-Anmeldungen: [www.yoseikan-suedtirol.it](http://www.yoseikan-suedtirol.it)**

MAN KANN WÄHLEN: NUR VORMITTAG ODER NACHMITTAG ODER DEN GANZEN TAG.

UNKOSTENBEITRAG FÜR DIE TEILNAHME:

1 SESSION = 50 € (1/2 TAG)

2 SESSIONEN = 70 € (GANZER TAG)

Zahlungsmodalität: Banküberweisung

IBAN: IT46 Y058 5658 2400 1057 0005 800



#### TEILNAHME NUR MIT GRÜNEM PASS

COVID: L'allenamento viene svolto in rispetto alle norme vigenti anti COVID. A decorrere dal 6 AGOSTO 2021, sono consentite le attività al chiuso di palestre, centri fitness e centri sportivi comunque denominati, nel rispetto delle modalità e dei limiti **previa presentazione della certificazione verde**. L'utilizzo dei locali di docce e spogliatoi al chiuso è condizionato alla presentazione della **certificazione verde**.

Übungsleiter: Malpaga Christian; 5. Dan – Spechtenhauser Florian; 4. Dan – Sterni Omar; 3. Dan

**Weitere Treffen:** 23. Okt. – 06. Nov. – 20. Nov. – 11. Dez. – 18. Dez.