

YOSEIKAN – KEIKO – TRAINING

YUDANSHA KAI - Training und Formation für 1° Kyu & Dan-Träger



06. JULI

09³⁰-12⁰⁰ -//- 12³⁰-15⁰⁰

(Brunico – Hombu Dojo)

mit Roman PATUZZI

SPECIAL STAGE „Techniken Bodenkampf“

09³⁰-12⁰⁰: Session 1 - Vormittagsprogramm (Stage für alle)

A	Bodenkampf WOKSHOP Basic Skills	In diesem speziellen Seminar konzentrieren wir uns auf die körperliche Vorbereitung für den Bodenkampf. Dabei werden grundlegende Einheiten und Konzepte behandelt, die es den Teilnehmern ermöglichen, schneller in den Bodenkampf einzusteigen. Der Fokus liegt auf dem Wert der Grundpositionen, ihren Zielen und dem richtigen Verhalten in diesen Positionen.
----------	--	--

12³⁰-15⁰⁰: Session 2 – Nachmittagsprogramm

B	Bodenkampf WORKSHOP KATA & Randori	Ein wichtiger Bestandteil des Seminars sind auch Kata und die Übergänge zwischen den einzelnen Positionen. Diese Übungen helfen dabei, ein besseres Verständnis für die Bewegungsabläufe im Bodenkampf zu entwickeln und die Techniken effektiver umzusetzen. Positionssparring und Kyorei Randori sind ebenfalls feste Bestandteile dieser Einheiten. Dabei geht es darum, die erlernten Techniken in einem spielerischen aber dennoch realistischen Kampf umzusetzen und so die eigene Fähigkeiten im Bodenkampf zu verbessern.
----------	---	---

Hinweis: Alle Teilnehmer/innen 1. KYU- und DAN-Träger können an diesen Treffen teilnehmen. Es ist auch möglich, nur dem Nachmittagsprogramm zu folgen oder sich nur für einen Workshop anzumelden.

Anmeldungen: Online: www.yoseikan-suedtirol.it



<https://form.jotform.com/222681967979378>

UNKOSTENBEITRAG FÜR DIE TEILNAHME:

A + B	GANZER TAG STAGE + COACHING	85,00 € (SPECIAL STUDENTEN = 50,00€)
A ODER B	½ TAG – STAGE	55,00 €
PREMIUM PAKET	OPTION 5 TREFFEN IN VORBEZAHLUNG	375,00€

Einzahlung der Unkostenbeiträge: Banküberweisung IBAN: IT46 Y058 5658 2400 1057 0005 800

YOSEIKAN – KEIKO – TRAINING

YUDANSHA KAI – Allenamento e Formazione per 1°Kyu e tutti i DAN



06 LUGLIO

09³⁰-12⁰⁰ -// - 12³⁰-15⁰⁰

(Brunico – Hombu Dojo)

con

Maestro ROMAN PATUZZI

Special Stage “Ne Waza – Lotta a terra”

09³⁰-12⁰⁰: Sessione 1 - Programma mattina (Stage aperto a tutti)

A	Ne Waza WORKSHOP Basic Skills	In questo seminario speciale ci concentreremo sulla preparazione fisica per il combattimento a terra. Verranno affrontate unità di base e concetti che consentiranno ai partecipanti di entrare più rapidamente nel combattimento a terra. L'accento sarà posto sul valore delle posizioni di base, i loro obiettivi e il comportamento corretto in tali posizioni.
----------	--	---

12³⁰-15⁰⁰: Sessione 2 – Programma pomeridiano

C	Ne Waza WORKSHOP Kata & Randori	Una parte importante del seminario riguarda anche le Kata e le transizioni tra le varie posizioni. Questi esercizi aiutano a sviluppare una migliore comprensione dei movimenti nel combattimento a terra e a implementare in modo più efficace le tecniche. Il combattimento di posizioni e il Kyorei Randori fanno anche parte integrante di queste unità. Si tratta di mettere in pratica le tecniche apprese in un combattimento ludico ma realistico per migliorare le proprie capacità nel combattimento a terra.
----------	--	---

Nota: Tutti gli allievi 1° KYU e DAN possono partecipare a questi incontri. È possibile seguire anche solo il programma pomeridiano o iscriversi unicamente per un Workshop.

Iscrizioni: ONLINE: www.yoseikan-suedtirol.it

<https://form.jotform.com/222681967979378>



CONTRIBUTO SPESE PARTECIPAZIONE:

A+B	GIORNO INTERO – STAGE E COACHING / AIKIDO	85,00 € (SPECIAL STUDENTI = 50,00€)
SOLO A o B	½ GIORNATA	55,00 €
PREMIUM	OPZIONE PACCHETTO 5 APPUNTAMENTI PREPAGATA	375,00 €

Pagamento: versamento bancario IBAN: IT46 Y058 5658 2400 1057 0005 800