

YOSEIKAN – KEIKO – TRAINING 2024/2025

Liebe Budo-Freunde

Yoseikan Budo - Trainingskurse speziell für alle Budokas eignet sich sowohl für Einsteiger, Fortgeschrittene als auch erfahrene Kampfsportler: Zusammen trainieren wir gezielt die Prinzipien, Techniken, den Körper und alle mentalen Aspekte, sowie Muskeln und Knochen – für mehr Energie, Effizienz, **Leichtigkeit, Beweglichkeit** und **Freiheit im Training und im Alltag**.

Mit der neuen Saison präsentieren wir euch einen **Überblick über die Trainingsangebote des Verbandes:**



The infographic features a central graphic of a white Budo gi (uniform) against a background of colorful, flowing lines in shades of purple, blue, and green. The text is organized into several colored boxes:

- Top Left:** YOSEIKAN BUDO logo.
- Top Center:** SÜDTIROL - TRENINO ANMELDUNGEN - ISCRIZIONI 2024-2025
- Top Right (Cyan box):** STAGE Adult & Kinder (Schlanders, Nals, Eppan, Brixen, Deutschnofen, Mals, Meran, Bruneck) and MUDANSHA KAI (KYU - 1° Dan Formation).
- Middle (Blue box):** YUDANSHA KAI DAN Training & Formation (1 X im Monat Bruneck).
- Bottom Left (Red box):** SPORT TURNIERE (Schlanders, Eppan, Brixen, Meran, Bruneck).
- Bottom Left (Yellow box):** Übungsleiter Vidimierungskurs (28-09-2024).
- Bottom Center (Yellow box):** KADER Training Team Südtirol.
- Bottom:** Anmeldungen www.yoseikan-suedtirol.it

- 1) Mudansha Kai für alle **Schüler und Kyu** – um den **1° DAN** zu erreichen. „**MEIN WEG VOM SCHÜLER KYU ZUM 1° DAN**“ für Anfänger und Fortgeschrittene
- 2) Yudansha Kai für alle **DAN-Träger** – „**MEIN WEG NACH DEM 1° DAN 2**“ kollegiales Training, Fortbildung und Spezialisierung:
- 3) **Landeskader – Wettkampftraining** für eine gute Vorbereitung
- 4) Der Wettkampfkalender und Veranstaltungen
- 5) **Bajutsu Yoseikan** des ASV Yoseikan Budo Bozen
- 6) Der **obligatorische Vidimierungskurs** für Assistenten, Übungsleiter, Trainer und Lehrer finden am Samstag, den 28.

September in Bruneck Statt

- 7) Yoseikan Budo-**Übungsleiter Ausbildung und Fortbildung** – diese wird über den nationalen Fachverband MSP Italia Online ZOOM gemacht. Fortbildung für Übungsleiter: diese Veranstaltungen finden in Verona statt und werden vom nationalen Fachverband MSP Italia ausgeschrieben.

Mein Weg vom Schüler KYU zum 1° DAN

Für ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

In drei Schritten zum 1° DAN

1. Schritt - Mudansha Kai – Das lokale Trainingstreffen

Der **Weg zum 1° DAN im Mudansha Kai** ist ein wichtiger Meilenstein für jeden Schüler im Yoseikan Budo. Mudansha kai ist eine Bezeichnung im japanischen Kampfsport. **Mudansha bedeutet wörtlich "Person ohne Dan-Grad" und bezieht sich auf Budokas, die noch keinen Schwarzgurt (Dan) erreicht haben.** Bei diesem Treffen werden Inhalte trainiert, um die Fähigkeiten und Techniken weiterzuentwickeln, bevor man den Schwarzgurtgrad erreicht.

Durch dieses Kompetenztraining für Schüler werden die Kenntnisse und Fähigkeiten auf ein höheres Level gebracht, **um sich auf die 1° Dan-Prüfung vorzubereiten.** Die Trainingstreffen finden in verschiedenen Trainingshallen (Eppan, Nals, Schlanders, Meran, Brixen, Bruneck, Trient und Mals) statt, um allen Schülern die Möglichkeit zu geben, an diesen spezifischen Trainings teilnehmen zu können.

Dieses Training gilt als Voraussetzung für den Erhalt der 1.Dan-Prüfungskarte. Über den LINK auf yoseikan.it kann man die Prüfungskarte beim nationalen Fachverband anfragen.

Termine	Ort	09:30-12:00 (unkostenpflichtig) WORKSHOP KYU 1 DAN FORMATION	12:00-14:00 kostenlos (*)	14:00-15:30 Kostenlos (*)
SÜDTIROL	DOJO	Basic Skills – 1° Dan WYF Module mit Christian Malpaga, Florian Spechtenhauser	STAGE FÜR ALLE	KINDER Yoseikan Games
16-11-2024	Schlanders	Modul 1.1: Linien im Kampfsystem Kumiuchi		
23-11-2024	Nals	Modul 2.1: Runde Formen auf Atemi	mit Roman Patuzzi	ÜB
21-12-2024	Brixen	Modul 3.1: Mix 1 & 2 auf Nage Waza		
01-02-2025	Meran	Modul 6.1: Potenztraining Schockwelle	mit Roman Patuzzi	ÜB
15-02-2025	Eppan	Modul 8.1: Emono Timing		
22-03-2025	Bruneck	Modul 1.2: Nage Waza & Sutemi		
12-04-2025	Deutschnofen	Modul 4.2: Nutzung des Gleichgewichts	mit Roman Patuzzi	ÜB
17-05-2025	Mals	Modul 6.2: Kontrolle / Anwendung Sen & MA		

Unkostenbeiträge für die Teilnahme am MUDANSHA KAI

Regular	Für 1 Treffen ganztägig	35,00€
Regular	Für alle angebotenen Treffen in der Saison Oktober 2024 bis Juli 2025	120,00€
Studenten	Für 1 Treffen ganztägig	25,00 €

(*) Anschließend gibt es noch ein **kostenloses Landesstage für alle Mitglieder** und ein **Jugendtreffen für Kinder und Jugendliche**

Termine	Ort	09:30-12:00 (unkostenpflichtig) WORKSHOP KYU 1 DAN FORMATION	12:00-14:00 kostenlos (*)	14:00-15:30 Kostenlos (*)
TRENTINO	DOJO	Basic Skills – 1° Dan WYF Module mit Omar Sterni	STAGE FÜR ALLE	KINDER
16-11-2024	Trentino	Modul 1.1: Linien im Kampfsystem Kumiuchi	mit Roman Patuzzi	ÜB
21-12-2024	Trentino	Modul 3.1: Mix 1 & 2 auf Nage Waza		
15-02-2025	Trentino	Modul 8.1: Emono Timing		
22-03-2025	Trentino	Modul 1.2: Nage Waza Sutemi	Mit Roman Patuzzi	ÜB
17-05-2025	Trentino	Modul 6.2: Kontrolle über die Anwendung Sen & MA		

Mit dieser Vorbereitung geht es dann zum 2. Schritt.

Aufbauend auf Schritt 1 vertieft und festigst du dein Wissen über die 1° DAN-Kompetenzen in der Yoseikan Budo-Methode®. Du wirst diese neuen Inhalte gleich in deine Praxis integrieren können und sehen, wie schnell sich die Qualität deiner technischen Bewegungen verbessern. Die Yoseikan Budo-Methode lernt für den 1° DAN die Prinzipien der Wellenbewegung, und der Zusammenhänge von Bewegungen damit man ganzheitlich bei **jeder Bewegung Deines Körpers** alle Körperteile einsetzen kann und **erhöht dessen technische Funktion beim Kämpfen fundamental.**

2. Schritt - Coaching Dan-Examen

Die **1.Dan-Prüfungskarte** ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum 1° DAN. Sobald man diese Karte erhalten hat, erhält man die Berechtigung, **an den monatlichen Yudansha Kai im regionalen Hombu Dojo Bruneck** teilzunehmen und an den Coaching-Sitzungen für DAN-Examen teilzunehmen. Dadurch wird man optimal auf die Abschlussprüfung für den 1° DAN vorbereitet.

Die Teilnahme am **regionalen Dan-Coaching** ist entscheidend für den Erfolg bei der Abschlussprüfung. Hier werden die Kandidaten auf die Prüfung in verschiedenen Detailgebieten vorbereitet (Yoseikan Budo, wie Karate Yoseikan und Aikido Yoseikan vorbereitet).

Für alle Kandidaten (welche im Besitz der 1 Dan Prüfungskarte sind besteht auch die Möglichkeit am kollegialen Training Yudansha Kai (09:30-12:00) teilzunehmen.

Termine	Bruneck, Hombu Dojo - 12.30-15.00	COACH – Christian Malpaga
09-11-2024	1° Dan Coaching und Prüfungstest / Die 1° Dan Prüfungskarte wird abgearbeitet	
11-01-2024	1° Dan Coaching und Prüfungstest / Die 1° Dan Prüfungskarte wird abgearbeitet	
15-03-2024	1° Dan Coaching und Prüfungstest / Die 1° Dan Prüfungskarte wird abgearbeitet	
10-05-2024	1° Dan Coaching und Prüfungstest / Die 1° Dan Prüfungskarte wird abgearbeitet	

Unkostenbeiträge für die Teilnahme am Prüfungcoaching 1° DAN

Regular	Für alle Treffen bis zum Abschluss „DAN“ in der Saison Oktober 2024 bis Juli 2025	150,00€
Studenten	Für alle Treffen bis zum Abschluss „DAN“ in der Saison Oktober 2024 bis Juli 2025	100,00 €

3. Schritt - Abschlussprüfung

Die abschließende **Prüfung beinhaltet die Demonstration einer Kata und eines Randori vor versammelten Dan-Trägern.** Nach erfolgreichem Bestehen dieser Prüfung ist man offiziell 1° DAN und **wird Mitglied des Yudansha Kai.**

Mein Weg nach dem 1° DAN

YUDANSHA KAI - das regionale Training für ALLE DAN-Träger

Yudansha kai ist eine Organisation im Bereich des traditionellen japanischen Kampfsports, insbesondere im Bereich des Budos. **Yudansha kai ist ein Begriff** aus dem Japanischen und bedeutet wörtlich übersetzt "**Gemeinschaft der Schwarzgurte**". Es handelt sich um eine Gruppe von fortgeschrittenen und erfahrenen Kampfsportlern, die den Schwarzgurt in ihrer jeweiligen Disziplin erreicht haben und **sich regelmäßig treffen, um zusammen zu trainieren**, Erfahrungen auszutauschen und an Randoris teilzunehmen. Yudansha kai ist eine Möglichkeit für Schwarzgurträger, **sich weiterzuentwickeln** und **ihr Können zu vertiefen**, indem sie von anderen erfahrenen Kampfsportlern lernen und sich gegenseitig unterstützen.

Wenn das Training im Yoseikan Budo einem so richtigen Spaß macht, dann geht es mit den **monatlichen kollegialen Trainingstreffen der DAN-Träger beim Yudansha Kai** eine gute Möglichkeit den Weg weiterzugehen und sich in einigen Jahren **bis zum 3. DAN bzw. 5 DAN** zu qualifizieren.

Hinweis: Diese Trainings- und Weiterbildungskurse sind ausschließlich für Dan-Träger und 1° Kyu mit Prüfungskarte (ab Schritt 2) zugänglich. Übungsleiter erhalten mit der Teilnahme an den Modulen jeweils 2 Fortbildungskredits gutgeschrieben.

Lerne gezielt:

- wie du deine Technik von Spannungen löst für eine gesunde & befreite Bewegung
 - effektive Trainingstool für eine optimale Körperbewegung beim Kämpfen
 - Übungen für ein fortgeschrittenes Leve und mehr Beweglichkeit
- deine Kraft und Energie zu steigern mit der Vertiefung des Wissens und Könnens
 - praktische Übungen und Techniken in allen Bereichen

Du hast die WAHL

Das Yudansha Kai ist in 2 MODULE unterteilt.

Meister Roman Patuzzi (Gastrainer: Fabrizio Tabella, Kyoshi Mochizuki) bietet euch in ZWEI MODULEN fundiertes technisches Wissen über die Kampfkunst und das körperliche sowie mentale/geistige Training an. Du wirst erfahren, **wie man seine technisches Yoseikan Budo-Wissen vertiefen kann und die gesamte Bewegung harmonischer gestalten kann** und warum du nach einem guten Leveltraining **beweglicher, freier und entspannter** bist.

Du wirst viele wertvolle technische Übungen erlernen und erkennen, welche Zusammenhänge die Katas in sich haben. Roman Patuzzi führt dich in die **Welt des Kampfkunst tiefer und weiter**.

STÄRKEN – BEWEGEN – Neue ÜBUNGEN - Austausch

MODUL 1 > Keiko – kollegiales Training

09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Am Vormittag wird unter Anleitung des Meisters ein gemeinsames Training absolviert, bei dem der Fokus auf der kontinuierlichen Verbesserung und Vertiefung der technischen Kenntnisse und Fähigkeiten der nachfolgenden Dan Programme liegt. Die Mitglieder haben die Möglichkeit, an den verschiedenen Übungen teilzunehmen und ihre Techniken zu verfeinern.

DER WEG ZU EINEM ANDAUERNDEN FORTSCHRITT

MODUL 2 > Formen – Kata und Bunkai

12:30 Uhr bis 15:00 Uhr

Am Nachmittag wird dann das Training in Form von Kata fortgesetzt. Hier haben die Mitglieder die Möglichkeit, die verschiedenen Formen der Kata auf der Basis ihrer eigenen Interessen zu erlernen und zu vertiefen. Durch das regelmäßige Üben und Wiederholen der Kata verbessern die Budokas ihre Konzentration, Koordination und Körperbeherrschung. Die Kata ist eine wichtige Komponente im Budo, da sie nicht nur eine Abfolge von Bewegungen darstellt, sondern auch dazu dient, die geistige und körperliche Entwicklung des Übenden zu fördern.

ÜBUNGSLEITER: M° Roman Patuzzi; Special Gast: M° Kyoshi Mochizuki; Special Gast: M° Fabrizio Tabella
oder

PRÜFUNGS-COACHING mit Meister Christian Malpaga (nur mit Prüfungskarte zugänglich)

MODUL COACHING > für das Prüfungsprogramm 2° - 3° DAN

12:30 Uhr bis 15:00 Uhr

Die Einheit DAN-Coaching im Yudansha Kai bietet somit seinen Mitgliedern die Möglichkeit, ihre technischen Fähigkeiten für das Prüfungsprogramm zu vertiefen und zu verbessern. Durch das intensive Training des Prüfungsprogramms können die Budokas ihre Ziele erreichen und sich stetig weiterentwickeln. Mit dem Coaching wird der Budoka im spezifischen Bereich unterstützt und gefördert, damit sich das volle technische Potential entfalten kann. **VORAUSSETZUNG FÜR das Prüfungscoaching = Besitz der Prüfungskarte**

Termine	09:30-12:00	Thema	12:30-15:00	FORMEN	12.30-15.00 – COACHING Yoseikan Budo / Karate Yoseikan / Aikido / Iai / Kempo
12-10-2024	Sude Waza Keiko		Kata Happoken & Hashakuken		COACHING 2 & 3 DAN
09-11-2024	Emono Waza Keiko		Katas Ken Kihon / Ken Jiutsu		COACHING 1° DAN
14-12-2024	Ne Waza Keiko		Kata Tsurugusa & Harakure		COACHING 2 & 3 DAN
11-01-2024	Aikido Keiko		Kata Hoppo / Hyori / Tai No Kata		COACHING 1° DAN
08-02-2024	Nage Waza Keiko		Kata Tai Sabaki No Kata		COACHING 2 & 3 DAN
15-03-2024	Ken Jiutsu Keiko		Kata Bo/Jo – Nunchaku – Tonfa		COACHING 1° DAN
05-04-2024	Sude-Nage-Osae Waza		Formen Atemi Kihon Nage Osae		COACHING 2 & 3 DAN
10-05-2024	Aikido Keiko		Jo – Bo – Bo Tai Jo		COACHING 1° DAN
14-06-2024	Ken Jiutsu Keiko		Iai Do		
12-07-2024	Ne Waza Keiko		Kata Tsurugusa & Harakure		

UNKOSTENBEITRÄGE FÜR DIE TEILNAHME AM YUDANSHA KAI

Regular	Für 1. Treffen ganztägig	85,00€
	Für alle angebotenen Treffen in der Saison Oktober 2024 bis Juli 2025	650,00€
	Für alle Treffen im 1. Semester Oktober 2024 bis Februar 2025 (nicht übertragbar)	375,00€
	Für alle Treffen im 2. Semester März 2025 bis Juli 2025 (nicht übertragbar)	375,00€
	Für 1. Treffen ½ tägig	55,00 €
Studenten	Für 1 Treffen ganztägig	50,00 €

Der Landeskader - Wettkampftraining

Das Vorbereitungstraining für den Landeskader ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum nationalen Elite-Team Italien. Hier werden die Wettkämpfer auf Herz und Nieren geprüft, um sicherzustellen, dass sie für die Herausforderungen auf höchstem Niveau bereit sind.

Der Verantwortliche des Landeskaders Florian Spechtenhauser wird sich intensiv mit der körperlichen und technischen Vorbereitung der Athleten beschäftigen. Er wird Hinweise geben, was verbessert werden kann, um die Chancen auf eine Aufnahme in das Elite-Team zu erhöhen.

Die Trainingstreffen sind eine Gelegenheit für die Yoseikan-Sportler, ihr Können unter Beweis zu stellen und sich weiterzuentwickeln. Es ist eine harte, aber lohnende Zeit, die den Weg für eine erfolgreiche Karriere im Yoseikan Spitzensport ebnen kann. Mit harter Arbeit, Entschlossenheit und einem starken Willen ist der Traum vom Italiens Elite-Team zum Greifen nah.

1. **Schritt ist das Aufnahmeverfahren** mit dem gesamten Test am 09-11-2024 zu durchlaufen. Es stehen 24 Plätze zur Verfügung. Zum Aufnahmeverfahren sind alle Athleten ab dem 14. Lebensjahr zugelassen.

Landestrainer: Florian Spechtenhauser

Termine	09:30-12:00		
09-11-2024	Auswahlverfahren für die Aufnahme in den Landeskader		Tests
14-12-2024	Sporttraining und Kompetenzanalyse		Controlling & Test
11-01-2025	Sporttraining und Kompetenzanalyse		Controlling & Test
08-02-2025	Sporttraining und Kompetenzanalyse		Controlling & Test
15-03-2025	Sporttraining und Kompetenzanalyse		Controlling & Test
05-04-2025	Sporttraining und Kompetenzanalyse		Controlling & Test

Unkostenbeiträge für die Teilnahme am LANDESKADERTRAINING

Regular	Für alle angebotenen Treffen in der Saison Oktober 2024 bis Juli 2025	100,00€
----------------	-----------------------------------------------------------------------	---------

Die WETTKAMPFTURNIERE

Wettkampfturniere können für die persönliche Entwicklung sehr wichtig sein. Sie bieten die Möglichkeit, sich mit anderen zu messen, seine Fähigkeiten zu testen und weiterzuentwickeln. Durch die Teilnahme an Wettkämpfen kann man lernen, mit Niederlagen und Siegen umzugehen, sich selbst zu motivieren und seine mentalen Fähigkeiten zu stärken. Zudem fördern Wettkämpfe den Geist, die Disziplin und den Ehrgeiz.

Termine	Ausschreibung		
1-4 Nov 2024	Weltcup der WYF	Algerien	
01-12-2024	Nikolausturnier	Eisacktal	
07-12-2024	Grand Prix Champions Legeau	Frankreich	
15-12-2024	Nationale Teammeisterschaft	Trentino	
25-01-2025	Winterturnier	Vinschgau /Burgrafenamt	
23-02-2025	Dolomitencup	Unterland / Bozen / Überetsch	
30-03-2025	Golden Cup	Pustertal / Bruneck	
26-04-2024	Nationale Staatsmeisterschaft	Mailand	
	Gran Prix Champions Legeau		

YOSEIKAN BAJUTSU AUSBILDUNG & TRAINING

Mit Siegfried und Brigitte geht auch diese Saison das Bajutsu Treffen in Kaltern weiter. **Das Bajutsu Training wird vom ASV Yoseikan Budo Bozen organisiert und geleitet.** ASV Bajutsu Training besteht aus Reitübungen und Kampfkunsttechniken, die Siegfried und Brigitte mit großer Leidenschaft unterrichten. Seit vielen Jahren kommen Budokas sowie Reiterinnen und Reiter aus der ganzen Region zusammen, um von den beiden erfahrenen Trainern zu lernen und sich in dieser einzigartigen Disziplin zu verbessern.

Das Bajutsu Treffen in Kaltern ist bekannt für seine familiäre Atmosphäre und die gemeinsamen Trainingseinheiten, bei denen sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene ihre Fähigkeiten weiterentwickeln können. Die Teilnehmer schätzen vor allem die individuelle Betreuung und die professionelle Anleitung durch Siegfried und Brigitte, die immer wieder neue Übungen und Herausforderungen bereithalten.

Auch in dieser Saison können sich alle Teilnehmer auf spannende Trainingsstunden, aufregende Reitübungen und jede Menge Spaß freuen.

Übungsleiter: Meister Siegfried Reif und Morandell Brigitte

Termine	Ort	09:00-12:00	13:30-16:00
21-09-2024	Kaltern	Bajutsu Yoseikan Erwachsene	Bajutsu Yoseikan Jugend
19-10-2024	Kaltern	Bajutsu Yoseikan Erwachsene	Bajutsu Yoseikan Jugend
26-10-2024	Kaltern	Bajutsu Yoseikan Erwachsene	Bajutsu Yoseikan Jugend
02-11-2024	Kaltern	Bajutsu Yoseikan Erwachsene	Bajutsu Yoseikan Jugend
08-03-2025	Kaltern	Bajutsu Yoseikan Erwachsene	Bajutsu Yoseikan Jugend
19-04-2025	Kaltern	Bajutsu Yoseikan Erwachsene	Bajutsu Yoseikan Jugend
03-05-2025	Kaltern	Bajutsu Yoseikan Erwachsene	Bajutsu Yoseikan Jugend
07-06-2025	Kaltern	Bajutsu Yoseikan Erwachsene	Bajutsu Yoseikan Jugend
21-06-2025	Yoseikan Bajutsu Turnier		

UNKOSTENBEITRÄGE FÜR DIE TEILNAHME AM BAJUTSU YOSEIKAN

Regular	Für 1 Treffen	65,00 €
Regular	Für alle angebotenen Treffen in der Saison Oktober 2024 bis Juli 2025	400,00 €
Regular	Für 4 Treffen Herbst oder Frühling	200,00 €
Studenten	Für 1 Treffen Studenten und Schüler	35,00 €

Wichtiger Hinweis: Für die Teilnahme an den Bajutsu Treffen sind folgende Voraussetzung zu erfüllen.

- a) Mitgliedschaft beim ASV Yoseikan Budo Bozen von Euro 50,00
- b) Bezahlung der Unkostenbeiträge für die Teilnahme

Die Beträge müssen dem ASV Yoseikan Budo Bozen mittels Banküberweisung gemacht werden:
Volksbank Auer: IBAN IT 90 Y058 5658 3700 5857 1144 289

Cari amici del Budo,

Yoseikan Budo - Corsi di allenamento speciali per tutti i Budokas, adatti sia ai principianti, ai più esperti che ai praticanti esperti: insieme alleniamo in modo mirato i principi, le tecniche, il corpo e tutti gli aspetti mentali, oltre ai muscoli e alle ossa - per avere più energia, efficienza, leggerezza, flessibilità e libertà nell'allenamento e nella vita di tutti i giorni.

Con la nuova stagione vi presentiamo una panoramica delle offerte di allenamento dell'associazione:

- 1) Mudansha Kai per tutti gli studenti e Kyu - per raggiungere il 1° DAN
- 2) Yudansha Kai per tutti i possessori di DAN - allenamento collegiale, aggiornamento e specializzazione
- 3) Squadra regionale - allenamento competitivo per una buona preparazione

Il mio percorso da studente KYU al 1° DAN

Per PRINCIPIANTI E AVANZATI

In tre passaggi verso il 1° DAN

1. Passo - Mudansha Kai - L'incontro di allenamento locale

Il percorso verso il 1° DAN nel Mudansha Kai è una tappa importante per ogni studente di Yoseikan Budo. Mudansha kai è una dizione nel combattimento giapponese. Mudansha significa letteralmente "Persona senza grado Dan" e si riferisce ai Budokas che non hanno ancora raggiunto la cintura nera (Dan). In questo incontro verranno allenati contenuti per migliorare le proprie abilità e tecniche prima di raggiungere il grado di cintura nera. Attraverso questo allenamento di competenze per gli studenti, le conoscenze e le abilità vengono portate a un livello superiore per prepararsi all'esame del 1° Dan. Gli incontri di allenamento si tengono in diverse palestre (Appiano, Nalles, Silandro, Merano, Bressanone, Brunico, Trento e Malles) per dare a tutti gli studenti l'opportunità di partecipare a questi allenamenti specifici.

Questo allenamento è necessario per ottenere la carta dell'esame del 1.Dan. Attraverso questo LINK è possibile richiedere la carta dell'esame presso l'associazione nazionale di settore.

DATE	LUOGO	09:30-12:00 (con contributo di partecipazione) WORKSHOP KYU FORMAZIONE 1 DAN	12:00-14:00 GRATUITO (*)	14:00-15:30 GRATUITO (*)
ALTO ADIGE	DOJO	Basic Skills – 1° Dan WYF Module mit Christian Malpaga, Florian Spechtenhauser	STAGE per TUTTI	BAMBINI Yoseikan Games
16-11-2024	Schlanders	Modul 1.1: Linie sistema combattimento Kumiuchi		
23-11-2024	Nals	Modul 2.1: forma circolare su Atemi	con Roman Patuzzi	Insegnanti
21-12-2024	Brixen	Modul 3.1: Mix 1 & 2 su Nage Waza		
01-02-2025	Meran	Modul 6.1: Allenamento di Potenza – onda choc	con Roman Patuzzi	Insegnanti
15-02-2025	Eppan	Modul 8.1: Emono Timing		
22-03-2025	Bruneck	Modul 1.2: Nage Waza & Sutemi		
12-04-2025	Deutschnofen	Modul 4.2: Uso dell' equilibrio / stabilità	con Roman Patuzzi	Insegnanti
17-05-2025	Mals	Modul 6.2: Controllo con l' applicazione Sen & MA		

Contributi per la partecipazione al MUDANSHA KAI

Regolare	Per 1 incontro giornaliero	35,00€
Regolare	Per tutti gli incontri offerti nella stagione da ottobre 2024 a luglio 2025	120,00€
Studenti	Per 1 incontro giornaliero	25,00 €

(*) Successivamente ci saranno un seminario nazionale gratuito per tutti i membri e un incontro giovanile per bambini e adolescenti

DATE	LUOGO	09:30-12:00 (con contributo di partecipazione) WORKSHOP KYU FORMAZIONE 1 DAN	12:00-14:00 GRATUITO (*)	14:00-15:30 GRATUITO (*)
TRENTINO	DOJO	Basic Skills – 1° Dan Moduli WYF con Omar Sterni	STAGE PER TUTTI	BAMBINI
16-11-2024	Trentino	Modul 1.1: Linien im Kampfsystem Kumiuchi	Con Roman Patuzzi	Insegnanti TN
21-12-2024	Trentino	Modul 3.1: Mix 1 & 2 auf Nage Waza		
15-02-2025	Trentino	Modul 8.1: Emono Timing		
22-03-2025	Trentino	Modul 1.2: Nage Waza Sutemi	con Roman Patuzzi	Insegnanti TN
17-05-2025	Trentino	Modul 6.2: Kontrolle über die Anwendung Sen & MA		

Con questa preparazione si passa poi al 2° passo.

Basandoti sul 1° passo, approfondirai e consolidarai le tue competenze di 1° DAN nel metodo Yoseikan Budo. Sarai in grado di integrare immediatamente questi nuovi contenuti nella tua pratica e vedrai rapidamente migliorare la qualità dei tuoi movimenti tecnici. Il metodo Yoseikan Budo impara per il 1° DAN i principi dei movimenti ondulatori e delle connessioni dei movimenti in modo che tu possa utilizzare tutte le parti del corpo in ogni movimento e migliorare la sua funzionalità tecnica nel combattimento in modo fondamentale.

2° passo - Coaching per l'esame Dan

La scheda d'esame 1.Dan è un passo importante verso il 1° DAN. Una volta ottenuta questa scheda, si ha il permesso di partecipare ai mensili Yudansha Kai presso il Hombu Dojo regionale di Brunico e alle sessioni di coaching per l'esame DAN. Ciò ti preparerà in modo ottimale per l'esame finale del 1° DAN.

La partecipazione al coaching regionale Dan è cruciale per il successo all'esame finale. Qui i candidati vengono preparati per l'esame in vari settori dettagliati (Yoseikan Budo, come Karate Yoseikan e Aikido Yoseikan).

Per tutti i candidati (che possiedono la scheda d'esame 1 Dan) c'è anche la possibilità di partecipare agli allenamenti collegi Yudansha Kai (09:30-12:00).

Date Brunico, Hombu Dojo - 12.30-15.00 COACH - Christian Malpaga

09-11-2024	Coaching e test di esame 1° Dan / Sarà completata la scheda di esame 1° Dan
11-01-2024	Coaching e test di esame 1° Dan / Sarà completata la scheda di esame 1° Dan
15-03-2024	Coaching e test di esame 1° Dan / Sarà completata la scheda di esame 1° Dan
10-05-2024	Coaching e test di esame 1° Dan / Sarà completata la scheda di esame 1° Dan

Tariffe per la partecipazione al coaching di esame 1° DAN

Normale = Per tutti gli incontri fino al completamento del "DAN" stagione 10/2024 – 07/25	150,00€
Speciale = Studenti Per 1 giornata di incontri	100,00 €

3. Passo - Esame finale

L'esame finale include la dimostrazione di una kata e di un randori davanti ai portatori del Dan. Dopo aver superato con successo questo esame, si diventa ufficialmente 1° DAN e si diventa membri dello Yudansha Kai.

Il mio percorso dopo il 1 ° DAN **YUDANSHA KAI - l'allenamento regionale per TUTTI i DAN**

Yudansha kai è un'organizzazione nel campo delle arti marziali tradizionali giapponesi, in particolare nel campo del Budo. Yudansha kai è un termine giapponese **che significa letteralmente "comunità dei cinture nere"**. Si tratta di un gruppo di atleti esperti e avanzati che hanno raggiunto la cintura nera nella loro rispettiva disciplina e si incontrano regolarmente per allenarsi insieme, scambiare esperienze e partecipare ai randori. Yudansha kai è un modo **per i portatori di cinture nere di continuare a svilupparsi e approfondire** le proprie abilità, imparando dagli altri esperti nelle arti marziali e sostenendosi a vicenda.

Se l'allenamento nello Yoseikan Budo ti diverte davvero, **partecipare agli incontri mensili di allenamento** tra pari dei portatori di DAN presso lo Yudansha Kai è un ottimo modo per continuare il percorso e qualificarti tra qualche anno per il 3 ° DAN o il 5 DAN.

Nota: Questi corsi di formazione sono accessibili esclusivamente ai portatori di Dan e 1° Kyu con scheda di esame (dal 2° grado in poi). Gli istruttori ricevono 2 crediti di formazione per ciascun modulo a cui partecipano.

Impara in modo mirato:

- **come liberare la tua tecnica dalle tensioni per un movimento sano e libero**
- **strumenti di allenamento efficaci per un movimento ottimale del corpo durante il combattimento**
 - **Esercizi per un livello avanzato e maggiore flessibilità**
- **aumentare la tua forza ed energia approfondendo la conoscenza e le abilità**
 - **esercizi pratici e tecniche in tutti i settori**

HAI LA SCELTA

Lo Yudansha Kai è diviso in 2 MODULI.

Il Maestro Roman Patuzzi (istruttori ospiti: Fabrizio Tabella, Kyoshi Mochizuki) ti offre in DUE MODULI conoscenze tecniche approfondite sulle arti marziali e sull'allenamento fisico e mentale. Scoprirai come approfondire le tue conoscenze tecniche nello Yoseikan Budo e rendere l'intero movimento più armonico, e perché, dopo un buon allenamento di livello, sarai più flessibile, libero e rilassato.

Imparerai molte preziose esercitazioni tecniche e capirai le connessioni che le kata hanno tra di loro. Roman Patuzzi ti condurrà più in profondità nel mondo delle arti marziali.

RAFFORZARE - MOVERSI - Nuovi esercizi - Scambio

MODULO 1 > Keiko - allenamento collegale

09:30 - 12:00

Al mattino, sotto la guida del Maestro, l'allenamento sarà focalizzato sull'ulteriore miglioramento e approfondimento delle competenze tecniche dei programmi DAN successivi. I membri avranno l'opportunità di partecipare a vari esercizi e perfezionare le proprie tecniche.

IL CAMMINO VERSO UN PROGRESSO COSTANTE

MODULO 2 > Forme - Kata e Bunkai

12:30 - 15:00

Nel pomeriggio, l'allenamento continuato si concentrerà sulle forme di Kata. I membri avranno la possibilità di imparare e approfondire le diverse forme di Kata in base ai propri interessi. Attraverso la pratica e la ripetizione regolare della Kata, i Budoka migliorano la loro concentrazione, coordinamento e controllo del corpo. La Kata è una componente importante nel Budo, poiché non rappresenta solo una sequenza di movimenti, ma serve anche a promuovere lo sviluppo mentale e fisico del praticante.

ISTRUTTORI: M° Roman Patuzzi; Istruttore ospite: M° Kyoshi Mochizuki; Istruttore ospite: M° Fabrizio Tabella
oppure

COACHING PER L'ESAME con il Maestro Christian Malpaga (accessibile solo con la scheda di esame)

MODULO COACHING> per il programma d'esame 2° - 3° DAN

12:30 - 15:00

Attraverso il coaching DAN nell'Yudansha Kai, i membri hanno l'opportunità di approfondire e migliorare le proprie competenze tecniche per il programma d'esame. Con l'allenamento intenso del programma d'esame, i Budoka possono raggiungere i propri obiettivi e continuare a crescere. Il coaching sostiene e promuove il Budoka in un'area specifica, consentendo di esprimere appieno il proprio potenziale tecnico.

PRE-REQUISITO PER il coaching d'esame = Possesso della scheda d'esame

Termine	09:30-12:00	Tema	12:30-15:00	FORME	12.30-15.00 – COACHING Yoseikan Budo – Karate Yoseikan – Aikido – Iai - Kempo
12-10-2024	Sude Waza Keiko		Kata Happoken & Hashakuken		COACHING 2 & 3 DAN
09-11-2024	Emono Waza Keiko		Katas Ken Kihon / Ken Jiutsu		COACHING 1° DAN
14-12-2024	Ne Waza Keiko		Kata Tsurugusa & Harakure		COACHING 2 & 3 DAN
11-01-2024	Aikido Keiko		Kata Happo / Hyori / Tai No Kata		COACHING 1° DAN
08-02-2024	Nage Waza Keiko		Kata Tai Sabaki No Kata		COACHING 2 & 3 DAN
15-03-2024	Ken Jiutsu Keiko		Kata Bo/Jo – Nunchaku – Tonfa		COACHING 1° DAN
05-04-2024	Sude-Nage-Osae Waza		Formen Atemi Kihon		COACHING 2 & 3 DAN
10-05-2024	Aikido Keiko		Jo – Bo – Bo Tai Jo		COACHING 1° DAN
14-06-2024	Ken Jiutsu Keiko		Iai Do		
12-07-2024	Ne Waza Keiko		Kata Tsurugusa & Harakure		

Quote di partecipazione per la partecipazione al Yudansha Kai

Regolare	Per 1 incontro intera giornata	85,00 €
	Per tutti gli incontri stagione da ottobre 2024 a luglio 2025	650,00 €
	Per tutti gli incontri del 1 semestre da ottobre 2024 a febbraio 2025 (non trasferibile)	375,00 €
	Per tutti gli incontri del 2° semestre da marzo 2024 a luglio 2025 (non trasferibile)	375,00 €
	Per 1 incontro di mezza giornata	55,00 €

Studenti	Per 1 incontro di un'intera giornata	50,00 €
----------	--------------------------------------	---------

II TEAM REGIONALE - CADER

Allenamento per la competizione

L'allenamento preparatorio per il team regionale è un passo importante verso la squadra di élite nazionale italiana. Qui, i concorrenti vengono testati a fondo per garantire che siano pronti per le sfide di alto livello.

Il responsabile del team regionale, Florian Spechtenhauser, si concentrerà intensamente sulla preparazione fisica e tecnica degli atleti. Fornirà suggerimenti su cosa può essere migliorato per aumentare le possibilità di essere selezionati per la squadra di élite.

Gli incontri di allenamento sono un'opportunità per gli atleti di Yoseikan di mettere alla prova le proprie abilità e continuare a svilupparsi. È un periodo difficile ma gratificante che può aprire la strada a una carriera di successo nello sport d'élite di Yoseikan. Con duro lavoro, determinazione e una forte volontà, il sogno di far parte della squadra di élite italiana è a portata di mano.

Allenatore regionale: Florian Spechtenhauser

Date	09:30-12:00				
09-11-2024	Test di ammissione per il Cader agonistico regionale			Tests	
14-12-2024	Allenamento sportivo e analisi delle competenze			Controlling & Test	
11-01-2025	Allenamento sportivo e analisi delle competenze			Controlling & Test	
08-02-2025	Allenamento sportivo e analisi delle competenze			Controlling & Test	
15-03-2025	Allenamento sportivo e analisi delle competenze			Controlling & Test	
05-04-2025	Allenamento sportivo e analisi delle competenze			Controlling & Test	

Quote di partecipazione all'allenamento del TEAM REGIONALE

Regolare: per tutti gli incontri offerti nella stagione da ottobre 2024 a luglio 2025 -	100,00€
-----------------------------------------------------------------------------------------	---------

LE COMPETIZIONI

I tornei di competizione Yoseikan Budo possono essere molto importanti per lo sviluppo personale. Offrono l'opportunità di confrontarsi con altri, di mettere alla prova e di sviluppare le proprie abilità. Partecipando alle competizioni, si può imparare a gestire le sconfitte e le vittorie, a motivarsi e a rafforzare le proprie capacità mentali. Inoltre, le competizioni favoriscono lo spirito, la disciplina e l'ambizione.

	Ausschreibung		
1-4 Nov 2024	Coppa del Mondo WYF	Algeria	
01-12-2024	Torneo San Nicolò	Val d'Isarco	
07-12-2024	Grand Prix European Ligaue	Francia	
15-12-2024	Campionato Nazionale Squadre	Trentino	
25-01-2025	Torneo Invernale	Vinschgau / Val Venosta Zona 2	
23-02-2025	Coppa Dolomiti	Unterland / Bassa Atesina Zona3	
30-03-2025	Golden Cup	Val Pusteria	
26-04-2025	Campionato Nazionale Assoluto	Milano	
	Coppa Italia Giovani		
	Gran Prix European Ligaue		

YOSEIKAN BAJUTSU AUSBILDUNG & TRAINING

Con Siegfried e Brigitte continua anche questa stagione l'incontro di Bajutsu a Caldaro. **Gli allenamenti di Bajutsu vengono organizzati dall'associazione ASV Yoseikan Budo Bolzano.** L'addestramento di Bajutsu consiste in esercizi di equitazione e tecniche di arti marziali, che Siegfried e Brigitte insegnano con grande passione. Da molti anni budoka e cavalieri da tutta la regione si riuniscono per imparare dai due allenatori esperti e migliorarsi in questa disciplina unica.

L'incontro di Bajutsu a Caldaro è noto per la sua atmosfera familiare e le sessioni di allenamento condivise, dove sia principianti che esperti possono sviluppare le proprie capacità. I partecipanti apprezzano soprattutto l'attenzione individuale e la guida professionale di Siegfried e Brigitte, che preparano sempre nuovi esercizi e sfide.

Anche in questa stagione tutti i partecipanti possono aspettarsi ore di allenamento emozionanti, esercizi di equitazione entusiasmanti e tanto divertimento.

Docenti: Maestro Siegfried Reif und Morandell Brigitte

DATE	Luogo	09:00-12:00	13:30-16:00
21-09-2024	Caldaro	Bajutsu Yoseikan Adulti	Bajutsu Yoseikan Giovani
19-10-2024	Caldaro	Bajutsu Yoseikan Adulti	Bajutsu Yoseikan Giovani
26-10-2024	Caldaro	Bajutsu Yoseikan Adulti	Bajutsu Yoseikan Giovani
02-11-2024	Caldaro	Bajutsu Yoseikan Adulti	Bajutsu Yoseikan Giovani
08-03-2025	Caldaro	Bajutsu Yoseikan Adulti	Bajutsu Yoseikan Giovani
19-04-2025	Caldaro	Bajutsu Yoseikan Adulti	Bajutsu Yoseikan Giovani
03-05-2025	Caldaro	Bajutsu Yoseikan Adulti	Bajutsu Yoseikan Giovani
07-06-2025	Caldaro	Bajutsu Yoseikan Adulti	Bajutsu Yoseikan Giovani
21-06-2025	TORNEO Yoseikan Bajutsu		

CONTRIBUTI DI PARTECIPAZIONE ALLO YOSEIKAN BAJUTSU

Regular	Per 1 incontro	65,00 €
	Per tutti gli incontri della stagione Ottobre 2024 fino luglio 2025	400,00 €
	Per 4 incontri in autunno o primavera	200,00 €
Studenten	1 incontro riservato agli studenti e scolare	35,00 €

Importante avviso: Per partecipare agli incontri di Bajutsu è necessario seguire le seguenti indicazioni:

- c) fare l'iscrizione all'ASV Yoseikan Budo Bolzano con Euro 50,00 (quota associativa)
- d) effettuare il pagamento del contributo per la partecipazione al corso scelto

Gli importi devono essere versati all'ASV Yoseikan Budo Bolzano mediante bonifico bancario:
Volksbank Auer: IBAN IT 90 Y058 5658 3700 5857 1144 289