

## ACCADEMIA ESTIVA YOSEIKAN 2021

**Sabato 24-07-2021**

ALLENAMENTO – FORMAZIONE – PERCORSO TECNICO

### STAGE PER TUTTI GLI YOSEIKAN BUDOKA

con Roman Patuzzi, Christian Malpaga, Florian Spechtenhauser

a Brunico – Hombu Dojo

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

Rispettare le regole di igiene e di protezione Covid in vigore – Allenarsi insieme in modo sano

Sessione 1 > 09 <sup>30</sup> -12 <sup>00</sup>	Sessione 2 > 13 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>
<b>Training Open Class</b>	<b>Formazione individualizzata</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Esercizi di mobilità. Struttura</li><li>2. Preparazione forma fisica e Respirazione</li><li>3. Formazione sistema energetico</li><li>4. Allenare i movimenti di base</li><li>5. Tecniche di base a mani nude</li><li>6. Tecniche di base con armi</li><li>7. Ippon Kumite Atemi</li><li>8. Emono Ippon Kumite</li><li>9. Formazione e approfondimenti Kata</li><li>10. Kata di base della Scuola Yoseikan</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>11. Preparazione individualizzata</li><li>12. Formazione e preparazione esame</li><li>13. Master Class Program</li><li>14. Aikido Yoseikan Program</li><li>15. Dan Examen Program</li><li>16. Approfondimento Kata superiori</li><li>17. Kumidachi</li><li>18. Studio progressione personale (Coaching)</li><li>19. Programmazione sistemi d'allenamento</li><li>20. Preparazione test di valutazione</li></ol>

**ULTERIORI INFORMAZIONI SU: [www.yoseikan-suedtirol.it](http://www.yoseikan-suedtirol.it)**

**Iscrizione ONLINE + relativo versamento del contributo (verificare la disponibilità).**

**CONTRIBUTO SPESE PARTECIPAZIONE:**

**1 SESSIONE = 55€ (1/2 GIORNATA)**

**2 SESSIONI = 100€ (GIORNO INTERO)**

**4 SESSIONI IN ANTICIPO = 180 €**

**6 SESSIONI IN ANTICIPO = 240 €**

**9 Sessioni in Anticipo = 330 €**

**La riservazione dei posti di partecipazione è attiva solo con il pagamento del contributo**

**NB:** per usufruire del contributo agevolato il versamento deve essere effettuato prima dell'inizio dei corsi (vedi circolare)

**Modalità di pagamento:** versamento bancario

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

**Iscrizione e prenotazione: [www.yoseikan-suedtirol.it](http://www.yoseikan-suedtirol.it) (Posti assegnati: per la riservazione è determinante la data dell'iscrizione)**

**CF:** Crediti formativi per aspiranti esami KYU e DAN e per Insegnanti e Responsabili Tecnici Associazioni

**COVID:** L'allenamento viene svolto in rispetto alle norme vigenti anti COVID. Consultare le indicazioni sul sito della provincia autonoma di

Bolzano <https://www.provincia.bz.it/sicurezza-protezione-civile/protezione-civile/coronavirus.asp>

A decorrere dal 24 maggio 2021, sono consentite le attività al chiuso di palestre, centri fitness e centri sportivi comunque denominati, nel rispetto delle modalità e dei limiti di cui dall'allegato A della legge provinciale 8 maggio 2020, n. 4, e **previa presentazione della certificazione verde** di cui al punto 46).

L'utilizzo dei locali di docce e spogliatoi al chiuso è condizionato alla presentazione della **certificazione verde** di cui al punto 46).

**TERMINE D'ISCRIZIONE: verificare la disponibilità**