

INFOBLATT

des SSV Taufers Yoseikan Budo Unionbau

Oktober 2009
Ausgabe 3



Vorwort

Liebe Mitglieder,

da unser Infoblatt auf großen Anklang bei den Mitgliedern gestoßen ist, erscheint pünktlich zum Saisonsbeginn die dritte Auflage unseres Infoblattes.

Was wir natürlich beibehalten ist, dass ihr jede Menge interessante Artikel in diesem Heftchen finden werdet. Die Fortsetzung der Vereinschronik, Presseberichte und andere Neuigkeiten erweitern euer Wissen in Bezug auf unseren Verein. Außerdem findet ihr die Fortsetzung der Geschichte des Yoseikan Budo, erzählt von M° Hiroo Mochizuki und im Fachwortschatz findet ihr



die oft verwendeten japanischen Ausdrücke für das Tai Sabaki und die Positionen. In der Rubrik „Unser Körper- Gesundheit und Fitness“ werden wir uns mit dem zweiten Teil des Themas „Ausdauer“ beschäftigen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht,
das Presse- Team.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Verein: Chronik Teil 2 (1991- 1999).....	3
Herbstnewsletter.....	4
Presseberichte	7
Yoseikan Budo: Kleiner Fachwortschatz – Positionen und Tai Sabaki.....	8
Budo Weisheiten und Sprüche.....	10
Geschichtlicher Teil: Die Geschichte des Yoseikan Budo, erzählt von Hiroo Mochizuki....	11
Unser Körper- Gesundheit und Fitness: Ausdauer (Teil2).....	13
Veranstaltungskalender	15
Impressum.....	16

Unser Verein

Chronik Teil 2 (1991 bis 1999)

- 1991 Das Projekt Tennishalle wird ständig verschoben.
- 1993 UNIONBAU: Endlich findet Yoseikan Budo mit der UNIONBAU einen Hauptsponsor.
- 1993 Karl Kirchler wird 1. Dan und ist somit der erste Taferer, welcher dieses Ziel erreicht.
- 1993 Die Kaufmännische Lehranstalt und die Grundschule in Sand in Taufers organisiert in Zusammenarbeit mit der Sektion Yoseikan Budo für die Schüler Yoseikan Budo Kurse. Man erkennt die Yoseikan Budo Kurse für die gesunde körperliche, geistige und soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen als ausgesprochen förderlich und geeignet. Die Kurse leitet Siegmund Fuchsbrugger.
- 1994 Siegmund Fuchsbrugger wird 1. Dan und übernimmt die sportlich technische Leitung.
- 1994 Die Mitgliederzahl wächst weiter auf 89 Aktive. Inzwischen sind schon die Hälfte davon Kinder und Jugendliche.
- 1994 Siegmund Fuchsbrugger und Karl Kirchler siegreich bei der Italienmeisterschaft.
- 1995 3. Platz bei den Italienmeisterschaften der Mannschaften (Karl Kirchler, Siegmund Fuchsbrugger, Bernhard Palma, Klaus Oberschmied, Michael Röd).
- 1996 Das Platzproblem wird immer größer. Man bekommt immer mehr jene Situation zu spüren, die ein Übungsraum, welcher nicht für unsere sportlichen Bedürfnisse geeignet ist mit sich bringt. Das heißt: neben dem zeitaufwendigen Heraus- bzw. Zurücktragen der Übungsmatten (25 kg pro Matte), welche unter anderem Verletzungen vermeiden und für die Sicherheit der Aktiven erforderlich sind, kann ein regulärer Trainingsbetrieb erst mit 20 bis 30 Minuten Verspätung erfolgen. Weiters ist es kaum möglich mit den Kindern und Jugendlichen Kurse zu organisieren, nach dem das Gewicht der Matten die körperliche Kraft der Jugendlichen zu viel beansprucht. Außerdem ist es kaum möglich Geräte, die für diesen Sport erforderlich sind in einer Schulturnhalle zu fixieren. Teilweise muss man unmögliche Trainingszeiten in Kauf nehmen. Erwachsene können erst nach 21.30 Uhr trainieren. Gewisse Trainingseinheiten konnte man überhaupt nicht verwirklichen. Für einige Trainingseinheiten musste in andere Gemeinden ausgewichen werden. Trotzdem: Die Trainingsplanung wird immer konzeptreicher. Dadurch steigt erneut die Mitgliederanzahl. Der Verein setzt einen Mehrjahresplan für Kinder und Jugendliche um. Die Mitgliederanzahl wächst auf 141 Aktive an. Man sucht nach Übergangslösungen. Der Sektionsausschuss trifft sich des Öfteren mit dem SSV Präsidenten Manfred Ambach, mit dem Sportassessor Weger Walter und dem Vizebürgermeister Innerbichler Helmuth. Schließlich erklärt sich der Vizebürgermeister bereit die Sektion Yoseikan Budo, kostenlos in seinem privaten Malerbetrieb als Übergangslösung in einem Raum trainieren zu lassen.
- 1997 Schon seit 4 Jahren werden in der Kaufmännischen Lehranstalt Yoseikan Budo und Selbstverteidigungskurse mit der Sektion Yoseikan Budo organisiert. Mehr als 100 Jugendliche dieser Oberschule nahmen an diesen Projekten teil. Nun ergreift auch die Grundschule Sand in Taufers die Gelegenheit Kurse in Zusammenarbeit mit dem SSV Taufers Yoseikan Budo zu organisieren. Das Motto lautete „Umgang

mit Aggressionen, und „Durch Yoseikan Budo spielerisch den Körper kennen lernen“. 80 Grundschüler wurden von der Sektion Yoseikan Budo betreut. Seit 1997 gibt es eine regelmäßige Zusammenarbeit mit den Schulen des Tauferer Ahrntales.

- 1997 Der Vizebürgermeister wird von der Finanzpolizei darauf hingewiesen, dass die Räume seines Betriebes ausschließlich für seinen Malerbetrieb verwendet werden dürfen. Dieser Verstoß hatte dementsprechende strafrechtliche Folgen.
Die Athleten der Sektion Yoseikan Budo im SSV Taufers waren von heute auf morgen gezwungen die Übergangslösung aufzugeben. Für manche Mitglieder bedeutete dies, dass sie nicht mehr weiter trainieren konnten. Andere Athleten wurden in der Feuerwehrrhalle in Kematen zwischen Theke und Tischen untergebracht, andere trainierten in Privatwohnungen weiter. Kinder mussten von den Betreuern in Außengemeinden transportiert werden.
- 1998 Fuchsbrugger Siegmund schließt die Prüfung zum 2. Dan ab.
- 1998 Endlich kann sich die Sektion Yoseikan Budo in die Tennishalle einquartieren. Zwar sind die Kellerräume, in denen der Sektion Yoseikan Budo eine fixe Bleibe zugesichert wurde, noch nicht fertig gestellt, aber im ersten Geschoß darf man vorübergehend bleiben. Die Mitglieder Anzahl steigt auf 184 Aktive.
- 1999 Werner Weger übernimmt die Sektionsleitung.
- 1999 Das erste Mal darf der SSV Taufers die Regionalmeisterschaft organisieren und erntete von allen Seiten großes Lob. Das gute Gelingen war zweifellos der guten Organisation der Sektion zuzuschreiben. Natürlich wären solche Veranstaltungen ohne die Sporthalle (so wird die Tennishalle zu Recht getauft) in Taufers nicht möglich. Bei dieser Regionalmeisterschaft ist André Pfattner siegreich. Bei den Kinder und Jugendlichen holt der SSV Taufers die meisten Siege aller Vereine.
- 1999 Bei der Straßenküche sorgt die Sektion Yoseikan Budo durch Show und Vorführungen für großes Aufsehen.

Herbstnewsletter

1. Tauferer Sommercamp 2009

Das erste Mal fand in Sand in Taufers ein Sommercamp statt. 80 Kinder und Jugendliche wurden von der Sektion Yoseikan Budo Unionbau in Zusammenarbeit mit der Marktgemeinde Sand in Taufers und den Schulsprengel Sand in Taufers und Ahrntal über 2 Wochen von jeweils von 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr betreut.

Dieses Camp sorgte bei den Beteiligten für Begeisterung. Dank einer gelungenen Organisation, ein gut funktionierendes Konzept und einer kompetenten pädagogischen Betreuung fühlten sich die Kinder und Jugendlichen in diesen 2 Wochen sehr wohl. Neben sportlicher Betätigung wie Yoseikan Budo, Tanzen, Baseball, Fußball und anderen Ballspielen, Schwimmen, Kletter, Akrobatik oder Bogenschießen standen mit Malen und Basteln auch künstlerische Tätigkeiten und kreatives Gestalten, mit Schach, Brettspielen Musik hören, Mandala malen und relaxen auch ruhigere Tätigkeiten im Programm. Die Wanderungen zu den Wasserfällen und die Führung im Naturparkhaus waren eine sehr gelungene Aktion, um bewusst Natur und Umgebung zu erfahren. Besonders abenteuerlich und beliebt waren verschiedene Spiele, welche in der Natur stattfanden.



Gruppenfoto der ersten Woche



Gruppenfoto der zweiten Woche

Die Sektion Yoseikan Budo Unionbau möchte sich im Namen der zahlreichen Teilnehmer, deren Eltern und den Mitarbeitern bei der Gemeindeverwaltung und den Sponsoren für die Unterstützung bedanken. Sicherlich kann das Tauferer Sommercamp das nächste Jahr weiter ausgebaut werden. So wurden bereits von vielen Eltern gewünscht, die Betreuungszeiten auf 16.00 Uhr auszudehnen. Alle Bilder und einen ausführlichen Bericht sind auch unter www.yoseikan.taufers.com zu sehen und downloaden.

Neue Website

Ab sofort können alle News, Stundenpläne, Infos über Kampfsport, Yoseikan, den Verein, Angebote, Fotos und Filme auf der neuen Homepage www.yoseikan-taufers.com angesehen und heruntergeladen werden.

Außerdem kann die Sektion Yoseikan Budo auch unter www.facebook.com/yoseikantaufers erreicht werden.



Die Startseite unserer neuen Homepage

2. Herbst 2009

Mit der Vollversammlung am 15. September um 19.30 Uhr startet die neue Saison. Als sportlich technischer Leiter freue ich mich ganz besonders auf die neue Saison. Viele interessante neue Ideen bei den Kursen können es kaum erwarten angewandt zu werden. Von den Neuigkeiten und dem bewährten traditionelleren Methoden sollen die Besucher voll profitieren können. Das Trainerteam ist wiederum hervorragend dafür vorbereitet.

Stundenplan ab Oktober 2009				
DOJO - Yoseikan Budo Trainingszentrum Tauferer Ahrntal - Sand in Taufers, Industriestraße 21				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30-10.30 Yoseikan Freitraining		16.30-17.30 Yoseikan Spiel Kinder		15.30-16.15 Mini Gym Spiel Spaß (Vorschulalter)
17.30-18.30 Yoseikan Technisch Jugend		17.30-18.30 Yoseikan Sport Kinder, Jugend		17.00-18.00 Yoseikan Sport Kinder
	18.30-19.30 MAF in Group Free Specific Fitness & Martial Art Fitness	18.30-19.30 Individuelles Freitraining Akrobatik, Technik, Sport	18.30-19.30 MAF in Group Free Specific Fitness & Martial Art Fitness	18.00-19.00 Yoseikan Sport Wettkampfsport
19.30-21.15 Yoseikan Fitness Yoseikan Cardio Training <small>Sportliches Fluorstraining mit Kampfsport</small> Fitness Boxen	19.30-20.30 YCT Y Cardio Training 20.30-21.30 Okt Nov Dez Fernöstliches Budo AIKIDO Level 1	19.30-20.30 Yoseikan Technik Kampfsport, Kampfkunst 20.30-21.15 Yoseikan Anwendung Karaté und Yaka Soku	19.30-20.30 YCT Y Cardio Training 20.30-21.30 Okt Nov Dez Goshin Jutsu (Self Defence) Selbstverteidigungs Kurs für Sie und Ihn	19.00-20.00 Okt, Nov, Dez Fernöstliches Budo TAI KI 20.00-21.00 Fernöstliches Budo AIKIDO und Kampfkunst
Individual FSF & MAF				
Free Specific Fitness und Martial Art Fitness Individuell und Coaching <small>TÄGLICH-Individuelles Training im Dojo Sand in Taufers an alles Kursfreien Zeiten. Coaching durch Vorkämpfer.</small>				
Außensektionen des SSV Taufers Yoseikan Budo Unionbau				
Montag	Dienstag	Donnerstag		Freitag
St. Johann 18.00-19.00 Yoseikan Sport Jugend			St. Jakob 14.00-15.00 Yoseikan Spiel Kinder	Gais 14.00-15.00 Yoseikan Spiel Kinder
St. Johann 19.30-20.30 MAF & Yoseikan Fitness Bozen	St. Johann 19.30 - 20.30 Y Cardio Training	Mühlwald 18.15-19.15 Aerobic	St. Johann 19.30 - 20.30 Y Cardio Training	St. Johann 16.00-17.00 Yoseikan Spiel Kinder
		St. Peter 20.00-21.00 Aerobic	St. Johann 20.30-21.30 Kick Boxing und Yoseikan	

Änderungen des Stundenplans vorbehalten...

Die Kinder und Jugendkurse sind wieder alters- und niveaumäßig eingeteilt, wobei die verschiedenen Einheiten sich teilweise überschneiden. Das ermöglicht die Vorteile einer geschlossenen Gruppe auszukosten und zugleich Inhalte und Teilnehmer anderer Gruppen kennen zu lernen. Eine weitere Neuigkeit bei Jugend und Erwachsenen wird die Stunde mittwochs um 18.30 Uhr sein. Jedem ist es frei diese Stunde das Dojo fürs eigene Üben zu nutzen. Ob akrobatische Übungen auf den Weichmatten, individuelles Üben oder technische Ratschläge von Assistenten einholen- jeder kann diese Stunde unverbindlich auf die Matte kommen.

Bei den Erwachsenen wird wiederum der Mittwochabend ein Höhepunkt sein. Durch die besonderen technischen Eigenheiten des Kampfsports durch Yoseikan Budo wird beim Mittwochstraining eine individuelle sichtbare Niveausteigerung aller Grade garantiert. Während am Montag wiederum die körperliche Fitness durch Kräftigungsübungen und Konditionstraining mittels Fitness Boxen, Sparring und Circuit im Vordergrund steht werden am Freitag mit Tai Ki und Aikido energetische Feinheiten der fernöstlichen Lehre auskosten werden können. Dienstags und donnerstags findet mit Martial Art Fitness eine spezielle Art des Muskeltrainings und anschließend das konditionelle Y Cardio Training mit neuen Choreographien im Programm. Neu ist am Dienstag auch das Aikido für Neueinsteiger in Zusammenarbeit mit dem Leader Plus. Am Donnerstag findet das erste Mal ein spezieller Kurs traditioneller Selbstverteidigung für Sie und Ihn statt. Inhalt sind effiziente Techniken aus dem (Goshin) Jutsu. Dieser 3 Monats-Kurs ist sowohl für Neueinsteiger, für Personen, welche einen Selbstverteidigungskurs besucht haben und auch Fortgeschrittene zugänglich.

3. Vereinsevents

Der Verein plant diese Saison einige sehr attraktive, besondere Events. Mehr dazu im Laufe der Saison- lass Dich überraschen!

„Tauferer Böttl“ April 2009

ZU GAST IN VARESE

BUDOKAS BEI STAATSMEISTERSCHAFTEN ZAHLREICH VERTRETEN

Mit April erreichten die Yoseikan Budo Spordler den Höhepunkt der Wettkampfsaison 2008/2009, denn am 24.-26. April fanden in Varese die Staatsmeisterschaften 2009 statt.

VIELE TEILNEHMER

Die Qualifikationsturniere (Landesmeisterschaft und Regionalmeisterschaft) verliefen äußerst erfolgreich, sodass der technische Leiter des SSV Taufers Unionbau mit Weltmeister André Pfanner, Weltmeisterin Judith Caneppele, Regionalmeister Michael Engl, Regionalmeisterin Julia Unterhofer, Regionalmeister Kevin Menghin, Regionalmeisterin Petra Niederkofler, Landesmeister Markus Laner, Landesmeister Manuel Laner, Landesmeisterin Jana Fuchsbrugger, Andreas Früh, Anna Laner, Nora Kottersteiger, Felix Mantovan sowie die Regionalmeistermannschaft U11 mit Jana Fuchsbrugger, Nora Kottersteiger, Anna Laner, Leah Zink Scrobl, Felix Mantovan und die U14 Mannschaft mit Manuel Laner, Petra Niederkofler, Daniel Niederbrunner, Michael Oberbichler und Leo Kottersteiger 17 Athleten zur Italienmeisterschaft schicken durfte. Viele Sportbegeisterte durften den Athleten kräftig die Daumen drücken.

GUTE LEISTUNGEN

Auch bei den Landes-B-Turnieren, bei denen auch Unerfahrene dieses Kampfsports teilnehmen können, schnitten die Taufere Budokas hervorragend ab. Wobei der SSV Taufers zusammen mit der Firma



Ausgezeichnet: Eine großartige Veranstaltung ging in Sand in Taufers über die Bühne



Ansatz: Wurftechnik ist gutragt

Unionbau das erste Mal den Yoseikan Unionbau Cup in St. Johann organisierte.

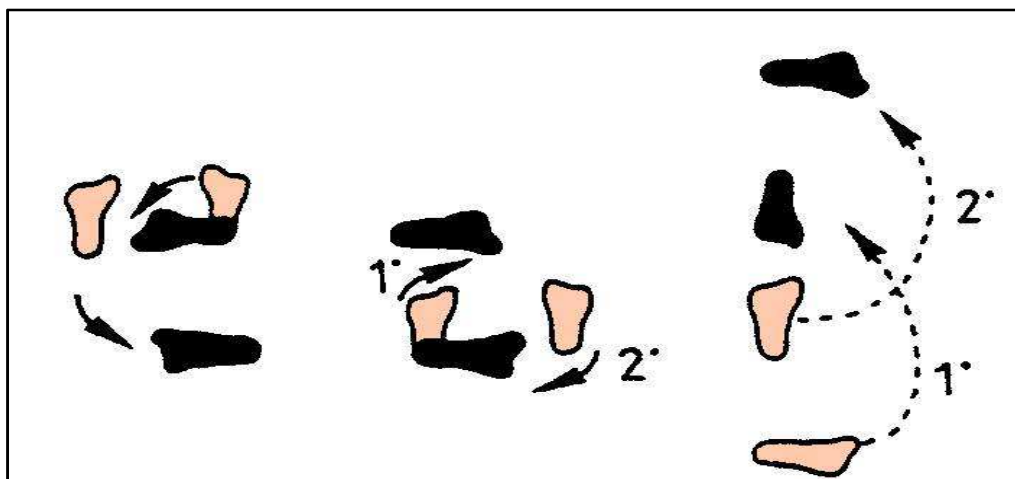
BEGEISTERT

130 Athleten aus ganz Südtirol waren begeistert von der Gastfreundlichkeit dieses Sportfestes. Nicht nur wegen der großzügigen Geschenke und der Unterstützung der Unionbau wird allen Beteiligten dieser, in Zukunft jährlich in Sand in Taufers stattfindenden Cup in Erinnerung bleiben. Ähnlich erfolgreich waren die jüngsten Wettkampfsportler (U8) beim Brunecker Stadt Turnier.

Yoseikan Budo

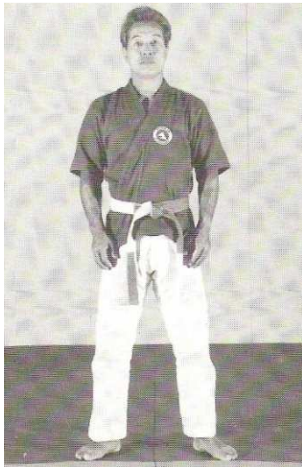
Kleiner Fach- Wortschatz

Tai Sabaki (Körperbewegung, Ausweichbewegung)

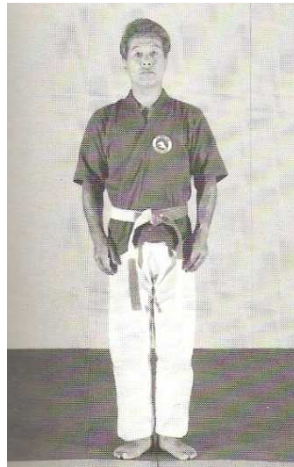


Irimi	Hineingehen, Schritt nach vorne	O Irimi	Großer Schritt nach vorne (hinterer Fuß nach vorne)	Ko Irimi	Kleiner Schritt nach vorne (nur Vorderbein bewegt sich)
Surikomi Irimi	Überkreuzt nach vorne	Ura Irimi	mit dem Rücken nach vorne – verkehrt nach vorne	Tobi Irimi	Gesprungen nach vorne
Hiki	ziehen, Schritt nach hinten	Hiraki	öffnen , Schritt auf die Seite	Nagashi	fließen lassen , Drehung (ca. 40- 90° Drehung)- Abb. 1
Jyoei Tai Sabaki	Ausweichbewegung ohne Schritte	Sukumi	zurückziehen, untertauchen, Oberkörper durch beugen der Beine nach unten fallen lassen.	Koguri	durchschlüpfen, beinahe vertikale Halbkreisbewegung des Oberkörpers

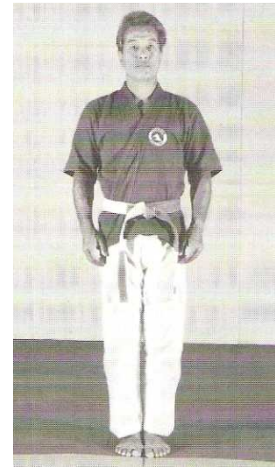
Positionen



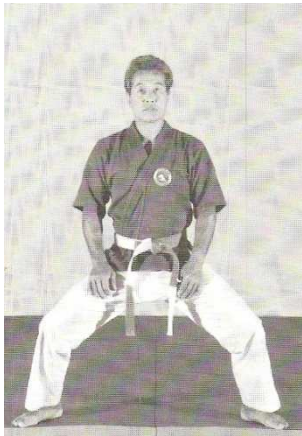
Hatchi Ji Datchi



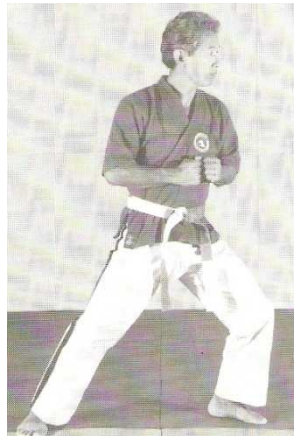
Ko Hatchi Ji Datchi



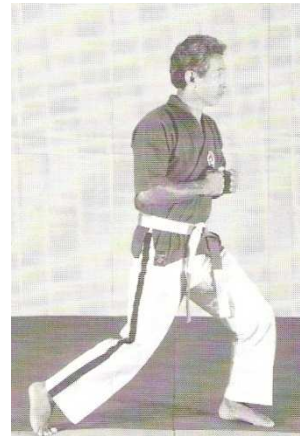
Ko Heiko Datchi



O Hatchi Ji Datchi



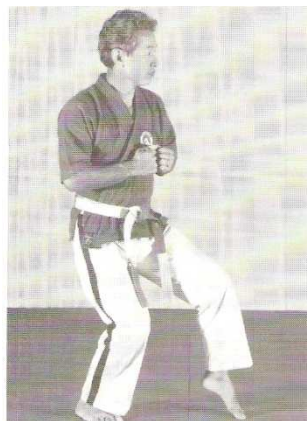
Zen Kotsu



Zen Kotsu Neko



Ko Kotsu



Ko Kotsu Neko



Kosa Datchi

Budo Weisheiten und Sprüche

**„Es gibt keine Fehler. Es gibt nur
Lektionen.“**

[Richard Kim]

**"Im Sport und Kampfsport gibt es das
Element der Zeit (Sen),
in den Kampfkünsten gibt es nur den
Augenblick.
Es gibt keine Wartezeit... Sieg oder Nicht-
Sieg,
Leben oder Nicht-Leben?
Das entscheidet sich in einem Augenblick.
In ihm entscheidet sich Leben und Tod ganz
und gar."**

[Sy]

**“Einen Fehler begangen haben und ihn nicht
korrigieren: Erst das ist ein Fehler.”**

[Konfuzius]



慧

**“Mach’ Dir keine Sorgen darüber, dass
die Menschen Dich nicht kennen,
sondern darüber, dass Du sie nicht
kennst.”**

[Konfuzius]

**„Das Wesentliche ist für das Auge
unsichtbar.“**

(Aus: Der kleine Prinz, Antonie de Saint- Expery’)

Geschichtlicher Teil

Die Geschichte des Yoseikan Budo, erzählt von Soke Kaiso Hiroo Mochizuki (Teil 3)

„Mit 28 Jahren heiratete mein Vater, und er eröffnete in Shizuoka eine Halle. Meine Mutter entstammte einer adeligen Familie, die in der Nähe von Shizuoka ein Schloss besaß, aber vor Generationen nach einer Niederlage gezwungen gewesen war, Namen zu wechseln und sich zu verbergen, indem sie sich unter das Volk mischte. In jenem Ort unterrichtete mein Vater Judo, Kendo, Aikido und Kobudo.

Meister Minoru Mochizuki besitzt den 9. Dan Judo, den 8. Dan Iaido, den 9. Dan Aikido und den 10. Dan Jiu-Jitsu. Er übte seine Tätigkeit in Shizuoka nur ganz kurz aus, da er nach dem Beginn des Zweiten Weltkriegs in den Nordosten Chinas entsandt wurde.

Nach seiner Rückkehr – ich war damals zwölf/dreizehn Jahre alt - eröffnete mein Vater in Shizuoka eine neue Halle, weil die alte – wie die gesamte Stadt – während des Krieges zerstört worden war, und ich begann unter seiner Anleitung Judo und Aikido zu lernen.



1951/52 hielt sich mein Vater über ein Jahr lang in Europa auf, um Judo zu unterrichten und die ersten europäischen Aikidoka auszubilden. Im betreffenden Zeitraum verbrachte ich die Ferien beim Meister Morihei Ueshiba (O Sensei), um Aikido zu lernen. Meister Ueshiba war meinem Vater, den er als seinen geistigen Sohn betrachtete, sehr verbunden. Ich wurde aufgenommen, als ob ich sein Enkel wäre. Ich schlief im Dojo, und am Morgen stand ich um sechs Uhr auf. Ich war für die Putzarbeiten und für den Garten verantwortlich.

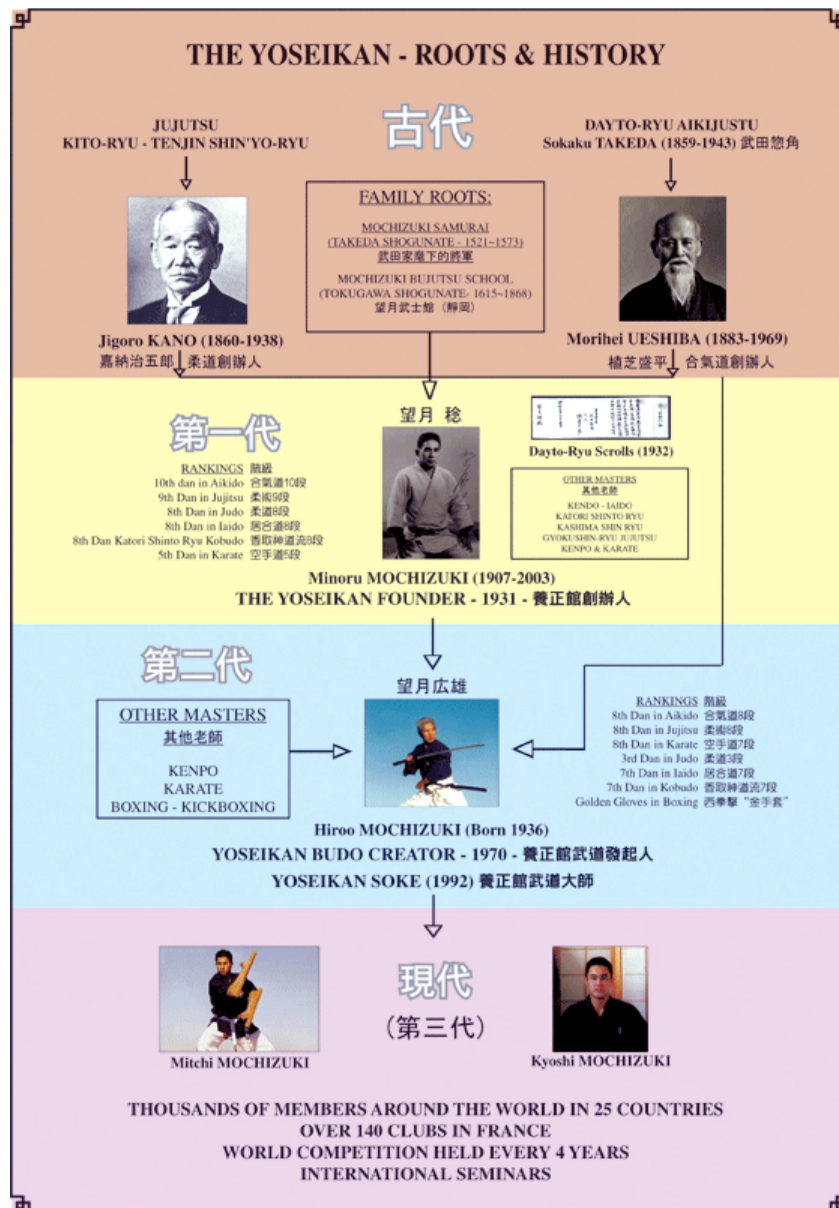
Es waren noch viele andere Schüler dort, die sich mit verschiedenen Aufgaben beschäftigten: mit dem Haus, mit den Kleidern des Meisters, mit dem Dojo, mit dem Tempel. Ich habe so das System des alten Japan kennen gelernt.

Vor dem Frühstück trainierte man auf dem Parkett und ging dann auf die Felder zu arbeiten. Nach der Rückkehr wurden die Geräte gereinigt, man trainierte und nahm das Abendessen ein. Wir halfen der Frau des Meisters, den Reis zu teilen, und gingen sehr früh schlafen. Ein solcher Monat ist sehr anstrengend, aber eine schöne Erinnerung für mich.



Eines Tages fragte mich Meister Ueshiba: „Magst du Garnelen?“ Ich bejahte. Eines Morgens verschwand er und kehrte gegen Mittag zurück: Er hatte eigens für mich Garnelen besorgt, um mir eine Freude zu bereiten. Er war sehr zuvorkommend, ein Mann mit großem Herzen. Ich denke, dass er den wahren Sinn des Budo begriffen hat: Er hatte viele Kämpfe ausgetragen und anfangs gedacht, der stärkste Mann der Erde zu werden; aber dann begriff er, dass der eigentliche Zweck indessen jener war, den Frieden zu suchen. Mein Vater

hingegen zeigte mir die Kraft des Kämpfers, er bildete mich als Krieger aus. Der Meister Ueshiba lehrte mich den Frieden.“



... FORTSETZUNG FOLGT!

Über die Erfahrungen Hiroo Mochizukis in seiner Jugend, sowie weitere Geschichten und Anekdoten erfahrt ihr in der nächsten Ausgabe.

Unser Körper - Gesundheit und Fitness

1. Ausdauer (Teil 2)

Ausdauer wird allgemein als Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung, sowie die Fähigkeit zur raschen Wiederherstellung nach einer Belastung definiert.

Da sportliche Handlungen aber durch unterschiedliche Dauer und Intensität (100m-Sprint / 10Km-Lauf) gekennzeichnet sind, Dauer und Intensität aber erhebliche Auswirkungen auf die Art der dafür notwendigen Energiebereitstellung hat, unterscheidet man im wesentlichen:



- a) **anaerobe Ausdauer:** d.h. Verbrauch muskeleigener Energiereserven und Gewinnung von Energie aus muskeleigenen Nährstoffen [weitgehend ohne Sauerstoffzufuhr]
Vorteil: reagiert sehr schnell, setzt daher bei sehr kurzen, intensiven Belastungen ein
Nachteil: durch den Anfall von Laktat/Milchsäure kommt es zu sehr schneller Ermüdung

- b) **aerobe Ausdauer:** d.h. Energiegewinnung durch Verbrennung von Kohlehydraten und Fetten, funktioniert aber nur unter Zufuhr von genügend Sauerstoff
Vorteil: sehr lange Belastungen sind möglich
Nachteil: keine hohen Intensitäten möglich, reagiert mit Verzögerung

Wie reagiert mein Körper auf regelmäßiges Ausdauertraining?

- 1.Phase:** Vergrößerung von Energiespeichern, Verstärkung von Enzymtätigkeiten, Verbesserung des Umschaltens von Ruhe auf Belastung.
- 2.Phase:** Verbesserung der Muskeldurchblutung durch Vermehrung und Vergrößerung kleinster Blutgefäße (Kapillarisierung); Blutzunahme, insbes. der sauerstofftragenden roten Blutkörperchen; dadurch verbesserte Sauerstoffaufnahmekapazität.
- 3.Phase:** Herzvergrößerung durch Erweiterung der Herzinnenräume (Dilatation) und Vergrößerung des Herzmuskels (Hypertrophie) ; dadurch ökonomischere Herzarbeit sowohl in Ruhe (Ruhepuls) als auch unter submaximaler Belastung.

Wie kann ich meine Ausdauer verbessern?

Es gibt natürlich verschiedenste Methoden die Ausdauer zu verbessern. Bei verschiedenen Individuen haben verschiedenste Methoden mehr oder weniger Erfolg (wie auch beim Krafttraining, Techniktraining und vielem mehr). Je mehr ein Trainer Erfahrung und Wissen hat, desto eher trifft er die richtige Methode. Ohne näher auf verschiedenste Möglichkeiten einzugehen, möchten wir hier kurz generelle Informationen über die Verbesserung der Ausdauer beschreiben:



Das Y Cardio Training eignet sich für verschiedenste Methoden des Ausdauertrainings.

Generell abgestimmt auf die unterschiedlichen Trainingszustände (Untrainierter/Leistungssportler) sowie auf die unterschiedlichen Umfänge und Belastungsintensitäten hat man verschiedene Trainingsmethoden entwickelt. Für das Ausdauertraining unterscheidet man im Wesentlichen die Dauer- und Intervall-Methoden.

Der Aufbau eines Trainingsprogramms basiert auf bestimmten Trainingsprinzipien. Ein wichtiges Prinzip dabei ist das der optimalen Relation von Belastung und Erholung (das betrifft die Trainingswoche, das Trainingsjahr und auch die einzelne Trainingseinheit). Wichtig sind weiterhin das Prinzip der progressiven Belastung, d.h. der Körper reagiert nur bei zunehmenden Belastungen, da er nach einer Anpassungsphase neue Reize zur weiteren Verbesserung benötigt. Anpassungsvorgänge wie z.B. Kapillarisierung - auch Adaptionen genannt - werden nur durch immer stärkere Reize hervorgerufen. Merke: „Ohne Belastung keine Anpassung!“ (oder auch: „No pains, no gains!“) Eine Progression soll immer in folgender Reihenfolge geplant werden:

- Erhöhung des Umfangs (längere Gesamtlaufzeit)
- Erhöhung der Dichte (kürzere Pausen)
- Erhöhung der Intensität (höhere Laufgeschwindigkeit, höhere Hf).

Grundlage für alle Leistungssteigerungen sind Anpassungsvorgänge, die dem Prinzip der Superkompensation unterliegen: Zwischen Belastung und Anpassungsreaktion des Körpers besteht ein Gleichgewicht (Homöostase); die durch erhöhte Belastung ausgelösten Wiederherstellungsprozesse verbessern das Leistungsniveau über den Ausgangswert hinaus (Superkompensation); die nach einer Belastung einsetzenden Wiederherstellungsprozesse zielen darauf ab, das belastete System vor einer erneuten Belastung zu schützen. Ist die Pause bis zum nächsten Belastungsreiz zu lang, bildet sich das Leistungsniveau wieder zurück: negative Anpassung. Wird der jeweils nächste Reiz am höchsten Punkt der Anpassungsphase gesetzt, kann dauerhaft eine sehr wirkungsvolle positive Anpassung erzielt werden.

Bei Anfängern kann man davon ausgehen, dass eine optimale Ermüdung - Wiederherstellung - Anpassungskurve erreicht wird, wenn alle 3 Tage ein neuer Belastungsreiz gesetzt wird.

Ausdauer für Gesundheit und Fitness



Regelmäßiges und richtiges Training führt zu spürbaren Erfolgen.

werden sie dem Ziel Gesundheitsaspekt normalerweise gerecht.

Normalerweise reichen 2-3 wöchentliche Ausdauerseinheiten völlig für eine allgemeine Fitness aus. Durch intensiveres Ausdauertraining mit mehr als 3 Einheiten pro Woche kann zwar eine Steigerung der Leistung die Folge sein, für den Gesundheitlichen Aspekt reichen jedoch 2-3 x wöchentlich aus. Wichtig ist es Verletzungen durch zu intensives und falsches Training zu vermeiden. Mit mäßigem, aber regelmäßigem Training

Veranstaltungskalender: September- Dezember

- 19.09.09** 1° Fortbildungskurs für alle Übungsleiter, Kurs in deutsche Sprache. Referent: Roman Patuzzi;
- 25.-27.09.09** MSP-AIYB Fortbildungskurs für natio. + reg. tech. Komm. mit Soke Hiroo Mochizuki in Bruneck; Update YWF;
- 03.10.09** 1° Yudansha Kai in Bruneck, Referent; Roman
- 10.-11.10.09** Ausbildungslehrgang zum Übungsleiter für das Schulprojekt: „Spiel-Sport-Budo“ in Bruneck; Referenten; Siegmund Fuchsbrugger und Jonny Milesi;
- 24.10.09** 2° Yudansha Kai in Bruneck, Referent; Fabrizio Tabella von 13h bis 17h
- 24.10.09** 1° Mudansha Kai - Südtirol - Stage für alle KYU i n Bruneck von 10h bis 17h; Referenten; Christian Malpaga, Siegmund Fuchsbrugger, Giancarlo Milesi, Florian Spechtenhauser und Marco Buraschi
- 25.10.09** Training – Aikido Yoseikan in Bruneck Roman Patuzzi
- 07.11.09** 1° Kompakttraining - Dan-Prüfungsprogramme in Bruneck mit Roman Patuzzi
- 08.11.09** Auswahlverfahren Südtiroler Jugendkader – Test und Aufnahme in Bruneck
- 15.11.09** Turnier – Vergleichskampf: Südtiroler Kader – Veneto in Verona
- 28.11.09** 3° Yudansha Kai in Bruneck, Referent; Roman Patuzzi
- 28.11.09** 2° Mudansha Kai – Stage für alle KYU in Bruneck Referenten; Christian Malpaga und Siegmund Fuchsbrugger
- 05.-08.12** Leistungscamp Jugend - Training und Ausbildung ab 12 Jahre; im Feriendorf Candriai TN
- 12.12.09** Internationales Turnier in Casablanca (Marokko)
- 12.12.09** Provinzialer Verbandsstage – für alle Schüler der Unterstufe (Anfänger > 3. Kyu); Orientierungstest
- 19.12.09** 2° Kompakttraining - Dan-Prüfungsprogramme in Bruneck mit Roman Patuzzi;
- 19.12.09** 1° Prüfungssession von 10h bis 12h und von 14h bis 16h in Bruneck; Dan-Prüfungen - Test für alle Kyu-Grade - Aikido Dan-Prüfung

SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
DI 1	DO 1	SO 1	DI 1
MI 2	FR 2	MO 2	MI 2
DO 3	SA 3 DAN	DI 3 Aiki, YCT, MAF	DO 3
FR 4	SO 4 Work Shop Ita.	MI 4	FR 4
SA 5	MO 5	DO 5	SA 5 Kader
SO 6	DI 6	FR 6	SO 6 Trainingslager
MO 7	MI 7	SA 7 Kompakt	MO 7 (MAF)
DI 8	DO 8	SO 8 Test	DI 8 in Candriai
MI 9	FR 9	MO 9	MI 9
DO 10	SA 10 Schulprojekt	DI 10	DO 10
FR 11	SO 11 Ausbildung	MI 11	FR 11
SA 12	MO 12	DO 12	SA 12
SO 13	DI 13	FR 13	SO 13
MO 14	MI 14	SA 14	MO 14
DI 15 Vollversammlung	DO 15	SO 15 Kader Südtirol, Veneto	DI 15
MI 16	FR 16	MO 16	MI 16
DO 17	SA 17	DI 17	DO 17
FR 18	SO 18	MI 18	FR 18
SA 19 Work Shop dt.	MO 19	DO 19	SA 19 Prüfung + Kompakt
SO 20	DI 20	FR 20	SO 20
MO 21 Trainingsitzung	MI 21	SA 21	MO 21
DI 22	DO 22	SO 22	DI 22
MI 23	FR 23	MO 23	MI 23
DO 24	SA 24 Kyu / DAN	DI 24	DO 24
FR 25 für nationale und regionale	SO 25 Aikido Stage	MI 25	FR 25
SA 26 regionale	MO 26	DO 26	SA 26
SO 27 Kommissionen	DI 27	FR 27	SO 27
MO 28	MI 28	SA 28 Kyu / DAN	MO 28 MAF
DI 29	DO 29	SO 29	DI 29 YCT
MI 30	FR 30	MO 30	MI 30 YB
	SA 31		DO 31
Training im Verein		Assistenten, Trainer Lehrer	
Trainingspause aller Gruppentrainings Erwachsenen und Jugend		Stage Mochizuki	
Trainingspause Kinder Jugend		Yudansha Kai Weiterbildung für DAN	
Vereinstermine		Mudansha Kai Fortbildung vom Kyu zum Dan	
Wettkämpfe Wettkämpfe		Prüfungen	
Jugend Kader			
Besondere Kurse			
Kompakttraining - Coaching für Dan Prüfung			Änderungen vorbehalten

Ein großes Danke an unsere Sponsoren



SSV Taufers Sektion Yoseikan Budo Unionbau
Industriestraße 21, 39032 Sand in Taufers
Telefon: 348 6675971
Home Page: www.yoseikan-taufers.it
E-mail: taufers@yoseikan.it

Impressum

Redaktionsleitung: Presse- Team des SSV Taufers Sektion Yoseikan Budo Unionbau
Mitarbeiter: Judith Caneppele, David Seiwald, Siegmund Fuchsbrugger

Grafik: Presse Team

Druck: Panther

Datenquellen: Yoseikan History YWF, BSFS, PA SSVTYBU, Werner Lind- Kampfkunst Lexikon, Bernd Stumpp, RP, YB Hiroo Mochizuki 1

Fotoquellen: YWF, SVYB, SSVTYBU, Bushido