

Infoblatt

SSV Taufers Yoseikan Budo Unionbau



WWW.YOSEIKAN-TAUFRERS.COM



Vorwort

Liebe Mitglieder,
zum Saisonsbeginn erscheint die 6. Ausgabe unseres Infoblattes. Wissbegierige und interessierte Mitglieder werden in dieser Ausgabe wiederum voll auf ihre Kosten kommen.

Zu Beginn blicken wir auf die vergangene Saison zurück und reflektieren über die Mitgliederzahl, Ehrenamtlichkeit, Weiterbildungen und die sportlichen Erfolge. Dann findet ihr eine Vorschau auf die Saison 2010/2011 und die zahlreichen geplanten Events und Veranstaltungen. Im Geschichtlichen Teil befassen wir uns mit dem letzten Teil der Yoseikan Geschichte und dem „Shu- Ha- Ri“. Einen Großteil widmen wir dem Fachwortschatz, welcher wieder mit Fotos verbildlicht wurde. Im letzten Teil beschäftigen wir uns mit dem Phänomen „Kraft“.

Viel Spaß beim Lesen und einen erfolgreichen Start in die neue Saison wünscht das Presse- Team.

In dieser Ausgabe:

Vorwort	1
Verein- Das war 2009/2010 - Technische Grade	2
Verein- 2010/2011 wird eine sehr- lebendige Saison	5
Yoseikan Geschichte- Hiroo Mochizuki erzählt (Teil 6 von 6)	6
Kampfkunst- Was versteht man unter dem Begriff „Shu-Ha-Ri“ (Teil 1)	7
Yoseikan Fach Wortschatz- Ukemi, Atemi, Nage, Kanzetsu	8
Unser Körper. Gesundheit und Fitness- 3. Kraft (Teil 1)	12
Impressum	14

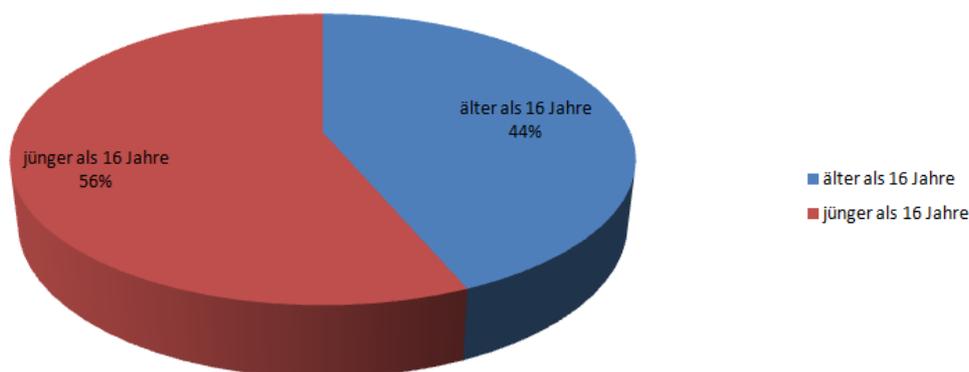
VEREIN

Das war die Saison 2009/2010

Mitglieder 2009/2010

In der Saison 2009/2010 trainierte und betreute die Sektion Yoseikan Budo Unionbau **291** aktive Mitglieder, wobei 164 Mitglieder jünger als 16 Jahre sind und 127 Mitglieder bei den Erwachsenen trainieren. Das ist bisheriger aktiver Mitgliederrekord.

Aktive Mitglieder der Sektion Yoseikan Budo Unionbau im SSV Taufers ASV in der Saison
2009/2010
291



1) Weiterbildungen, Förderungen:

Die Mitglieder des SSV Taufers ASV Yoseikan Budo Unionbau nahmen in der Saison 09/10 bei 56 regionalen, nationalen und internationalen Weiterbildungen und Events teil.

2) Ehrenamtlichkeit:

Damit der gesamte Trainingsbetrieb und die Vereinstätigkeit für unsere Mitglieder möglich sind, benötigt es enormen ehrenamtlichem Einsatz. Der gesamte Sektionsausschuss, Übungsleiter und weitere ehrenamtliche Mitglieder setzen sich unentgeltlich für Jugend und Erwachsene der Sektion ein.

Dazu gehören Aufgaben wie: Vereinsverwaltung, Buchhaltung, Büroarbeiten, Instandhaltungen der Struktur und der Sportgeräte, Presse, unentgeltliche Betreuung der Jugend bei Wettkämpfen, Besprechungen und Sitzungen, andere ehrenamtliche Tätigkeiten für den Verein.

Im Jahr 2009 wurden von der Sektion **2.462 ehrenamtliche und unentgeltliche Stunden geleistet. 1.169 Übungseinheiten wurden mit pauschalen Vergütungen und Spesenrückvergütungen** (Art.81, Absatz 1, Buchstabe m, Gesetz vom 22.12.1986, Nr.917) vergütet.

3) Sportliche Erfolge:

Seit 10 Jahren liefern die Athleten des SSV Taufers Unionbau sportliche Spitzen- Ergebnisse auf regionaler, nationaler und auch internationaler Ebene. Diese Erfolgserie hält auch 2010 weiter an.

Ergebnisse:

Internationale Ebene-

Judith Caneppele ist Siegerin des internationalen Weapon Turnier in Monza

Kevin Menghin und Michael Oberbichler gewannen mit einer Südtiroler Jugendauswahl den Vergleichskampf gegen die Provence.

Staatsmeisterschaft-

3 Staatsmeistertitel
8 Vizestaatsmeistertitel
2 Bronzemedailen

Regionalmeisterschaft-

6 Regionalmeistertitel
5 Vizeregionalmeistertitel
6 Bronzemedailen

Provinzialmeisterschaften und Turniere-

12 x Gold
11 x Silber
19 x Bronze



VEREIN

4): Resultate der technischen Grade bis zum 04.06.2010

Technische Leitung M° Fuchsbrugger 4°

Caneppele Gabi	2 DAN	Gartner Jakob	4 Kyu	Oberhofer Michael	5 Kyu
Elzenbaumer Siegfried	2 DAN	Paprian Laura ST	4 Kyu	Astner Hannes	5 Kyu
Engl Bernhard	2 DAN	Rohregger Mara ST	4 Kyu	Niederbrunner Michael	5 Kyu
Pfattner André	2 DAN	Kirchler Bernhard	4 Kyu	Innerhofer Viktoria	5 Kyu
Caneppele Judith	1 DAN	Furggler Maria	4 Kyu	Tasser Aron	5 Kyu
Pfendt Verena	1 DAN	Gartner Helmuth	4 Kyu	Oberleiter Katharina G	5 Kyu
Engl Michael	1 DAN	Niederbrunner Benjamin	4 Kyu	Berger Tobias	5 Kyu
Moser Andreas	1 DAN	Hofer Julia ST	4 Kyu	Oberleiter Judith	5 Kyu
Wenger Ingrid	1 Kyu	Niederkofler Sarah	4 Kyu	Plankensteiner Matthias	5 Kyu
Innerhofer Hugo	1 Kyu	Steiner Moriz	4 Kyu	Augschöll Jakob	5 Kyu
Menghin Kevin	1 Kyu	Prenn Markus	4 Kyu	Augschöll Sebastian	5 Kyu
Palmieri Manuele	1 Kyu	Zimmerhofer Eva ST	4 Kyu	Stolzlechner Fabian ST	5 Kyu
Niederkofler Herbert	1 Kyu	Anrather Maximilian	4 Kyu	Tasser Sigrid	5 Kyu
Laner Markus	1 Kyu	Feichter Marion ST	4 Kyu	Lechner Martina	5 Kyu
Astner Monika	1 Kyu	Kofler Ailin ST	4 Kyu	Hofer Anna	5 Kyu
Leimgruber Johann	1 Kyu	Gartner Isabel	5 Kyu	Grießmair Elisabeth	5 Kyu
Erlacher Jochen	1 Kyu	Moser Maximilian	5 Kyu	Burgmann Armin	5 Kyu Aikido Mochizuki
Niederkofler Nicole	1 Kyu	Kirchler Thomas ST	5 Kyu	Unterkofler Klara SJ	6 Kyu
Niederkofler Petra	1 Kyu	Rabensteiner Julia	5 Kyu	Hofer Valentin ST	6 Kyu
Caneppele Paul	1 Kyu	Stolzlechner Valentina ST	5 Kyu	Furggler Edith	6 Kyu
Untergasser Simon	1 Kyu	Niederkofler Carolin ST	5 Kyu	Oberleiter Noah Gabriel ST	6 Kyu
Laner Manuel	1 Kyu	Moser Katharina	5 Kyu	Seeber Matthias	6 Kyu
Mölgg Peter	1 Kyu	Unterkofler Paul SJ	5 Kyu	Steger Alexander	6 Kyu
Wenger Karin	1 Kyu	Zink Petra	5 Kyu	Berger Hannah	6 Kyu
Zimmerhofer Andreas	2 Kyu	Unterkofler Franz SJ	5 Kyu	Schrott Matthäus	6 Kyu Aikido Mochizuki
Hofer Gabi	2 Kyu	Niederbrunner Thomas	5 Kyu	Unterhofer Agnes	6 Kyu
Oberlechner Andreas	2 Kyu	Lacedelli Giovanni	5 Kyu	Raoui Mounir	6 Kyu
Abfalterer Natalie	2 Kyu	Klammer Samuel	5 Kyu	Tasser Jonas	6 Kyu
Oberbichler Michael	2 Kyu	Zemmer Theo G	5 Kyu	Aichner Ulrich	6 Kyu
Kottersteger Leo	2 Kyu	Hofer Pauline ST	5 Kyu	Steinkasserer Michael	6 Kyu
Niederbrunner Daniel	2 Kyu	Holzer Martin	5 Kyu	Steger Ida SJ	6 Kyu
Hofer Hannes	2 Kyu	Fuchsbrugger Noah	5 Kyu	Achmüller Stefan	6 Kyu
Delazer Maxilmilian	2 Kyu	Knapp Corinna	5 Kyu	Innerbichler Helga	6 Kyu
Hofer Evi	2 Kyu	Fuchsbrugger Roland	5 Kyu Aikido Mochizuki	Künig Sarah ST	6 Kyu
Gartner Johannes	3 Kyu	Hofer Hannes	5 Kyu	Wolfgruber Juri G	6 Kyu
Engl Christine	3 Kyu	Voppichler Matthias	5 Kyu	Forer Vera	6 Kyu
Weissteiner Hannes	3 Kyu	Rier Stefanie	5 Kyu	Holzer Lisa Maria	6 Kyu
Oberfrank Dominik	3 Kyu	Pezzi Johannes	5 Kyu	Voppichler Sophie	6 Kyu
Irschauer Peter	3 Kyu	Cicolò Laura	5 Kyu	Mittermair Lea	7 Kyu
Fuchsbrugger Jana	3 Kyu	Fuchsbrugger Daniel	5 Kyu	Serdah Gabriel	7 Kyu
Kottersteger Nora	3 Kyu	Oberleiter Sylvia	5 Kyu Aikido Mochizuki	Kirchler Matthias	7 Kyu
Mittermair Anna	3 Kyu	Prenn Andreas	5 Kyu	Pranter Maximilian	7 Kyu
Steger Lena	3 Kyu	Mutschlechner Valentina	5 Kyu	Leiter Philipp	7 Kyu
Laner Anna	3 Kyu	Innerbichler Martin SJ	5 Kyu	Holzer Josef	7 Kyu
Mantovan Felix	3 Kyu	Abfalterer Michael ST	5 Kyu	Nothdurfter Lukas	7 Kyu
Zink Strobl Lea	3 Kyu	Posch Martin	5 Kyu Aikido Mochizuki	Hofer Ingrid	7 Kyu
Holzer Moritz ST	3 Kyu			Stocker Barbara	7 Kyu
Künig Karin ST	3 Kyu			Niederkofler Petra st	7 Kyu
Pfattner Monika	3 Kyu Aikido Mochizuki			Künig Theresa ST	7 Kyu
Unterhofer Maria	3 Kyu Aikido Mochizuki			Niederbrunner Maximilian	7 Kyu
Knollseisen Albin	3 Kyu Aikido Mochizuki			Seeber Tom	7 Kyu
				Lacedelli Alessandro	8 Kyu
				Oberlechner Bernhard	8 Kyu
				Eder Edith	8 Kyu
				Hofer Victoria ST	8 Kyu
				Seeber Dennis	8 Kyu
				Seeber Janis	8 Kyu
				Lingg Aliah	8 Kyu
				Oberparleiter Georg	8 Kyu
				Brugger Marie SJ	9 Kyu
				Lechner Eliah G	9 Kyu
				Ausserhofer Anna	9 Kyu
				Greinwalder Julian	9 Kyu
				Peer Raffael G	9 Kyu

2010/2011 wird eine sehr lebendige Saison

Einige der bevorstehenden Events

- 30 Jahre Fern-Ost-Express zum Erfolg!
- Yoseikan Unionbau Alpen Cup 2011 mit interregionaler Beteiligung und Regionalmeisterschaft
- Stage mit der Ecole Mochizuki und unserem technischen Leiter in Japan.
- Vereinsinterner Stage in New York
- 3. Tauferer Sommercamp 2011 ausgeweitet auf 4 Wochen
- Neue Kurse, Programme und weitere Events
- Und hoffentlich so bald als möglich die nötige Erweiterung unseres Dojos.



Yoseikan Unionbau Alpen Cup 2011
mit der Regionalmeisterschaft und
einem interregionalem Turnier.

• Vereinsinterner Stage in New York

2 wöchiger Stage ab Mitte Juni 2011.



FernOstExpress
SSV Taufers
Sektion Yoseikan Budo-Unionbau

30 Jahre Fern-Ost-Express zum Erfolg!

• 3. Tauferer Sommercamp 2011

4 Wochen Tauferer Sommercamp

1. Woche: 11. Juli-15. Juli
2. Woche: 18. Juli-22. Juli
3. Woche: 1. August-5. August
4. Woche: 8. August-12. August



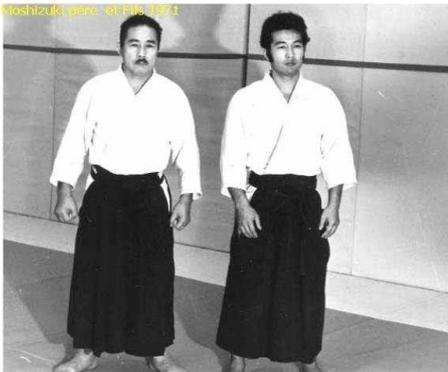
• Erneuerung und Erweiterung des Dojos

www.yoseikan-taufers.com

Geschichtlicher Teil

Die Geschichte des Yoseikan Budo, erzählt von Soke Kaiso Hiroo Mochizuki (Teil 6 von 6)

Das Erbe vom Großmeister Minoru Mochizuki



Minoru und Hiroo Mochizuki



Hiroo Mochizuki mit seinem
Sohn Mitchi Mochizuki



.....
.....So gelangte Meister Mochizuki im Laufe der siebenziger Jahre zu einer klaren Sicht der Sackgasse, in der die japanischen Disziplinen einmündeten, indem sie der westlichen Art des Wettstreits und des Mythos vom Champion folgten. Als Konsequenz aus dieser Erkenntnis konzipierte er eine Rückkehr zu den Ursprüngen, zur Universalität der alten Kampfschulen des japanischen Mittelalters. Seine Planung ging von einigen universalen Basisbewegungen aus, die studiert worden waren, um das Erlernen unterschiedlicher Disziplinen zu vereinfachen, die scheinbar voneinander so entfernt waren. Meister Hiroo Mochizuki vereinte gemäß der Logik der gefundenen Bewegungsabläufe diesen Interpretationskodex mit dem Studium und der Anwendung einer Emissionsform der kinetischen Energie, nämlich der Schockwelle. Diese Erfindung oder besser diese Wiederentdeckung verlieh dem neuen Stil, wo die Bewegungen eine Wirksamkeit erhalten, die lange Zeit verloren gegangen war, einen zusätzlichen Wert. Forschung, Studium und Experimentieren sind die Meilensteine des Yoseikan Budo. Da Meister Hiroo Mochizuki der Ansicht ist, dass der Kampf die entscheidende

Prüfung jeder Technik sei, propagiert er Systeme eines „Verifizierungskampfes“, die es dem Schüler aufgrund des Gebrauchs verschiedener Arten von Schutzvorrichtungen erlauben, die Techniken, die er lernt, wirksam zu erproben, so dass er eine reale Vorstellung davon erhält. So entstand das Yoseikan Budo, das in Europa sowie in Nordamerika rasch große Verbreitung fand und derzeit Tausende von Praktikanten zählt. Meister Hiroo Mochizuki nahm das Studium der monodisziplinären Kampfkünste weiter auf, indem er jede einzelne Kampfkunst mit einem breiten Repertoire anreicherte, das oft in die anderen hineinreicht. Er wollte damit seinen Schülern des Budo eine Vertiefungsmethode bieten und jenen entgegenkommen, die sich zwar für die Yoseikan-Schule interessieren, sich aber nicht fühlen, sich mit der Universalität dieser Hauptdisziplin auseinanderzusetzen. Außerdem fördert er durch die Wiederentdeckung der ritterlichen Reitkunst in hohem Maße die Nähe zwischen seinen Schülern und der Natur. Im Laufe der Jahre gründeten sich der Weltverband (YWF), der Europäische Verband und in Nationen aus Afrika, Amerika, Asien und Australien gründeten sich

ebenfalls nationale Verbände
2001 holte Hiroo Mochizuki seinen Vater Minoru Mochizuki nach Frankreich, welcher dort weiter seine Lehre an einige Schüler weitergab. Roman Patuzzi wurde von Minoru des Öfteren eingeladen nach Frankreich zu kommen, um dadurch sein Wissen durch kompetente Budokas weiterleben zu lassen. Des weiteren unterrichtete er auch an mehreren internationalen Yoseikan Stages. Bevor M^o Minoru Mochizuki verstarb vererbte er seinem Sohn Hiroo Mochizuki alle Rechte des Yoseikan. Zur Zeit gründet sich der Weltverband neu (WYF). Dadurch ermöglichen sich neue Wege für die organisatorische Effizienz des Yoseikan Budo. Roman Patuzzi ist der aktuelle Präsident der WYF. Die Söhne von Hiroo Mochizuki helfen weltweit das Yoseikan zu verbreiten. 2010 nahm Hiroo Mochizuki eine alte Form der Begrüßungszeremonie wieder ins Yoseikan Budo auf um unter anderem auch den einzigartigen Wurzeln dieser Kampfkunst Respekt zu zollen und darauf hinzuweisen, aus welchen reichen Fundus die Entwicklung des Yoseikan Budo schöpfen kann.

Kampfkunst—Bezeichnung der Budo Begriffe SHU-HA-RI- Teil 1 von 2

SHU-HA-RI

Vom Lehrling
zum Meister

Das Shu-Ha-Ri bezeichnet drei traditionelle Abschnitte in der Entwicklung des Einzelnen in der Kampfkunst. Ähnlich wie im generellen Leben bezeichnen diese verschiedenen Abschnitte das Lernen in der Jugend zum mittleren Lebensabschnitt hin zum, im Idealfall reiferen Abschnitt im Leben. Also von Unerfahrenheit zur Erfahrung und inneren Freiheit.



Um zu reifen muss nach der Kampfkunst geübt werden. Dazu dienen äußere Formen und Übungsformen. In der äußeren Form zeigt sich der Fortschritt durch den Körper und die technische Ausführung, nach innen formen sich Tugenden und Bewusstsein. Der Fortschritt liegt also in der Veränderung im Sein und betrifft das Bewusstsein ebenso wie die äußere Form.

守
破
離

Die Entwicklung im Shu-Ha-Ri funktioniert nicht automatisch. Sie ist u.a. abhängig von der Führung (praktischen und vorbildhaften „Nahrung“) und der

Bereitschaft sowie inneren Einstellung. > Shitei und Shisei.



Hier können Tugenden wie Geduld, Gehorsam, Respekt, Disziplin usw. eine entscheidende Hilfe sein. Hinweise wie in den Dojo-kun erwähnt sollen Hilfestellungen zur Entwicklung sein.

Was die einzelnen Stufen Shu-Ha-Ri bedeuten, wie und wann man den jeweils nächsten Abschnitt erreichen kann wird im zweiten Teil (nächstes Info Heft) beschrieben.



Yoseikan Fach-Wortschatz (Teil 6)

UKEMI



Guruma Ukemi



Mae Kesa Kaiten



Ushiro Kesa Kaiten

TE HODOKI



Eri



Kata



Sode



Hiji

ATEMI Waza



Yoseikan Fach-Wortschatz (Teil 6)

NAGE Waza



KANZETSU Waza

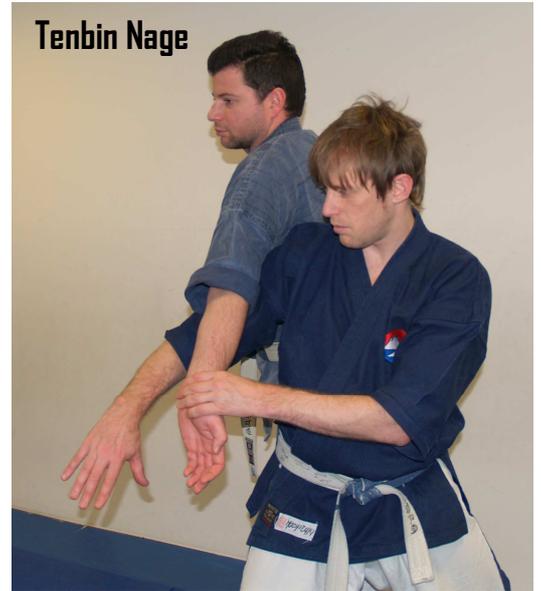
Yuki Tchigae



Ude Garami



Tenbin Nage



Tenbin Nage



Robuse

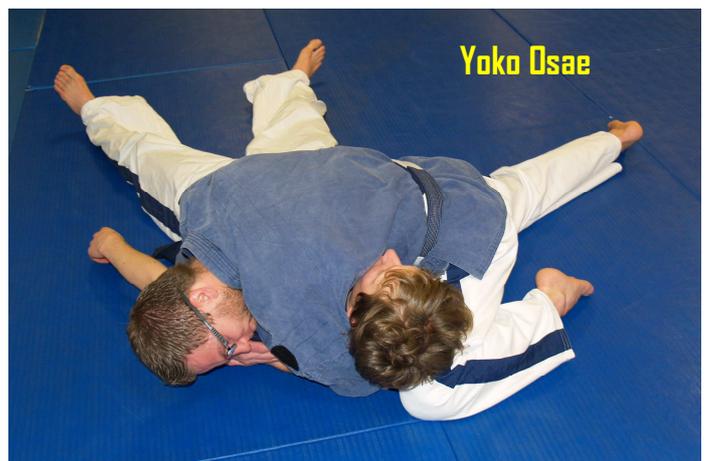


OSAE Waza

Kesa Osae



Yoko Osae



Unser Körper—Gesundheit und Fitness

3. Kraft (Teil 1)

Als Kraft versteht man einen gewissen Widerstand entgegenzuwirken

Es gibt verschiedene Ziele bzw. verschiedene Kraftarten beim Krafttraining. Einige davon sind die dynamische oder statische Maximalkraft, die Schnellkraft und die Kraftausdauer.

Was bedeutet Kraft? Welche Kraftarten gibt es?

Maximalkraft (dynamisch): Stoßkraft, Zugkraft, Schubkraft

Maximalkraft (statisch): Haltekraft, Zugkraft, Druckkraft

Die Maximalkraft stellt die höchstmögliche Kraft dar, die das Nerv- Muskel- System bei maximaler willkürlicher Kontraktion ausüben vermag.

Höher noch liegt die Absolut-kraft die aus der Summe von Maximalkraft und Kraftreserven besteht. (Diese kann nur unter besondere Bedingungen mobilisiert werden, Todesangst, Hypnose , usw.)

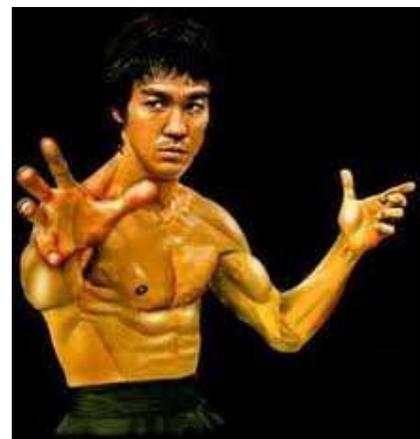
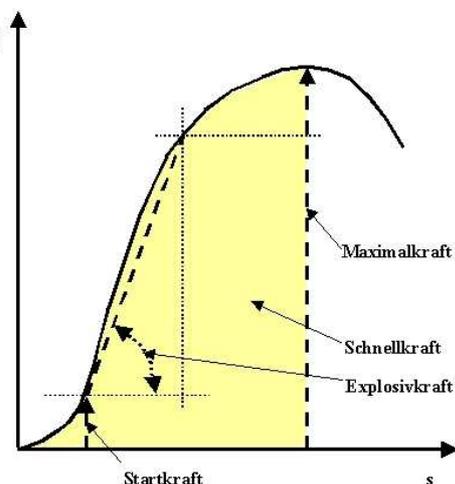
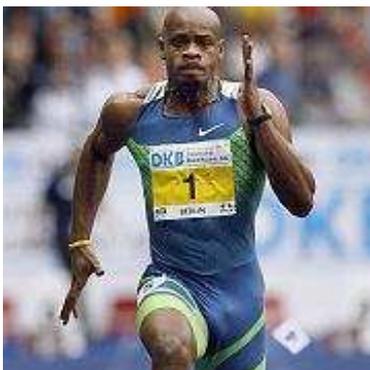
Schnellkraft: Sprint-, Schlag-, Sprung-, Schuss-, Wurf-, Zug-, Stoßkraft

Die Schnellkraft stellt die höchstmögliche Fähigkeit des Nerv- Systems dar, den Körper oder Teile davon (Arme, Beine) oder Gegenstände (Kugeln, Bälle, Speere, Sportwaffen, usw.) mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen.

Die entsprechenden Bewegungen sind im Nervensystem gespeichert und sind sofort abrufbar.

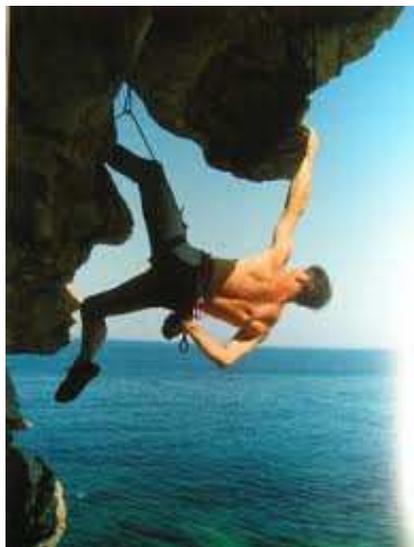
Kraftausdauer: Sprint-, Schlag-, Sprung-, Schuss-, Wurf-, Zug-, Stoßausdauerkraft

Die Kraftausdauer ist die Fähigkeit einen kraftvollen Bewegungsablauf unverändert in einem bestimmten „längeren“ Zeitvolumen zu halten.



Beispiel einer von „Brzycki“ erarbeiteten Formel:

Ziel	% der Max Kraft	Wiederholungen	PAUSE
Maximalkraft	85 bis 100	1 bis 5	1' bis 20' 24h
Maximalkraft	70 bis 85	6 bis 8	40" bis 60" 36h
Hypertrophie	70 bis 80	9 bis 12	30" bis 90" 48h
Kraftausdauer	50 bis 70	13 bis 100	/ 24h
Kraftausdauer	50	13 bis 100	/ 12h
Kraftausdauer	<30	Zeitbestimmt	/ 12h



Im 2. Teil der nächsten Ausgabe lesen Sie über Krafttrainingsmethoden für Maximalkraft-, Reaktivkraft-, Schnellkraft- und Kraftausdauertraining nach Grosser.

Sie finden uns auch im Web:
www.yoseikan-taufers.com

SSV Taufers ASV
Yoseikan Budo Unionbau

Ein herzliches Danke an unsere Sponsoren



UNIONBAU



THE NEW BANK



EURODECOR 2000
OHG

apart.

HECHER
TREPPENBAU & HOLZBÖDEN



AUTO ENGL



Marktgemeinde Sand in Taufers
Comune di Borgata Campo Tures

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SUDTIROL

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, Michael Engl, Siegmund Fuchsbrugger
Grafik: Presse Team

Druck: Panther

Datenquellen: Yoseikan History YWF, BSFS, PA SSVTYBU, Werner Lind- Kampfkunst
Lexikon, Trainerschule SVYB, Deutsche Sportwissenschaft, YB Hiroo Mochizuki 1, SF
Fotoquellen: WYF, SVYB, SSVTYBU, **Tourismus Zillertal, Das Leben des Bruce Lee, Sportgrößen, FB MM**



Yoseikan Trainingszentrum
SSV Taufers Yoseikan Budo Unionbau
Yoseikan Dojo Taufers - Sporthalle
Industriestraße 21 - 39032 Sand in Taufers
Homepage: www.yoseikan-taufers.com
e-mail: taufers@yoseikan.it
Tel: 348 6675971

Sektionsleiter: Jochen Erlacher
Sportlich Technische Leitung: Siegmund Fuchsbrugger

