



SHITO-RYU SHUKOKAI KARATEDO WIEN

Trainingsplan Karate & Iaido



August 2024

Tag	Datum	Mo, Fr 18:30 - 20:00 Allg. Kl.	Mi 19:00 - 20:30 Allg. Klasse	So 10:00 - 11:00 ZOOM	So 17:00 - 19:00 IAIDO	Abwesenheit / Anmerkung
Do.	01.08.2024					
Fr.	02.08.2024	KW				
Sa.	03.08.2024					
So.	04.08.2024				WH	Zoom: Summer break
Mo.	05.08.2024	TH				
Di.	06.08.2024					
Mi.	07.08.2024		AJ			
Do.	08.08.2024					
Fr.	09.08.2024	HP				
Sa.	10.08.2024					
So.	11.08.2024				WH	Zoom: Summer break
Mo.	12.08.2024	TH				
Di.	13.08.2024					
Mi.	14.08.2024		GB			
Do.	15.08.2024					
Fr.	16.08.2024	HP				
Sa.	17.08.2024					
So.	18.08.2024				WH	Zoom: Summer break
Mo.	19.08.2024	TH				
Di.	20.08.2024					
Mi.	21.08.2024		GB			
Do.	22.08.2024					
Fr.	23.08.2024	CC				
Sa.	24.08.2024					
So.	25.08.2024				WH	Zoom: Summer break
Mo.	26.08.2024	TH				
Di.	27.08.2024					
Mi.	28.08.2024		WH			
Do.	29.08.2024					
Fr.	30.08.2024	HP				
Sa.	31.08.2024					

Trainingsthemen: KATA: Kosokun Dai & Shisochin, Bunkai! KIHON: kosa-dachi, kokutsu dachi, sanchin dachi, mawashi-uke
IPPON-KUMITE: Angriffe kizami-zuki, gyaku-zuki, uraken uchi, haito-uchi, mae-geri, mawashi-geri, yoko-geri, ev ushiro-geri

NAME	Code
Thomas HAUSNER, 8. Dan	TH
Anton FREUDENSPRUNG, 6. Dan	AT
Andreas JERICHA, 6. Dan	AJ
Gayle BERRY-ZÖCHBAUER, 5. Dan	GB
Klaus WINKLER, 5. Dan	KW
Walter HERBECK, 4. Dan	WH
Philipp GRAF, 4. Dan	PG
Christoph CHWALCO, 4. Dan	CC
Helmut PFEFFER, 4. Dan	HP
Bettina VARGA, 3. Dan	BV
Internat. SSWU Trainer	SSWU

ERWACHSENENTRAINING: ab 16. Lebensjahr
Allgemeine Klasse: alle Graduierungen;
Anfänger: 8.-6. Kyu (weiß-grün)
Fortgeschrittenen-Training: 5. Kyu - Dan (blau - schwarz)
Dan-Training: 1. Kyu - Dan (3. braun - schwarz)
Mo & Fr (18:30 - 20:00): Karate Allg. Klasse
Mi (19:00 - 20:00 bzw 20:30): Karate allg. Klasse
So (10:00 - 11:00): ZOOM Training, Allg. Klasse, Internat. Trainer
IAIDO (So 17:00 - 19:00): 15 -99 Jahre, alle Graduierungen

