



SHITO-RYU SHUKOKAI KARATEDO WIEN

Trainingsplan Karate & Iaido



Oktober 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
Di.	01.10.2024					
Mi.	02.10.2024		AJ			
Do.	03.10.2024					
Fr.	04.10.2024	HP				
Sa.	05.10.2024					
So.	06.10.2024			SSWU / ISKU	WH	
Mo.	07.10.2024	AJ				
Di.	08.10.2024					
Mi.	09.10.2024		WH			
Do.	10.10.2024					
Fr.	11.10.2024	KW				
Sa.	12.10.2024					
So.	13.10.2024			SSWU / ISKU	WH	
Mo.	14.10.2024	CC				
Di.	15.10.2024					
Mi.	16.10.2024		WH			
Do.	17.10.2024					
Fr.	18.10.2024	HP				
Sa.	19.10.2024					
So.	20.10.2024			SSWU / ISKU	WH	
Mo.	21.10.2024	TH				
Di.	22.10.2024					
Mi.	23.10.2024		TH			
Do.	24.10.2024					
Fr.	25.10.2024	HP				
Sa.	26.10.2024					
So.	27.10.2024				WH	Herbstferien
Mo.	28.10.2024	CC				Herbstferien
Di.	29.10.2024					Herbstferien
Mi.	30.10.2024		GB			Herbstferien
Do.	31.10.2024					Herbstferien

Trainingsthemen: ANF: Gekisaidai Ichi (WH heian), FORTGESCHR: Seisan, KIHON: sukui-uke, ura-zuki, hiza-geri, jodan mawashi-geri, ushiro-geri, ashi-barai
IPPON-KUMITE: Angriffe kizami-zuki, gyaku-zuki, mae-geri, mawashi-geri; Unterschied Go-no-sen : Sen-no-sen

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, 3. 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

