



SHITO-RYU SHUKOKAI KARATEDO WIEN

Trainingsplan Karate & Iaido



November 2025

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
Sa.	01.11.2025						
So.	02.11.2025				PG	WH	
Mo.	03.11.2025	HP					
Di.	04.11.2025						
Mi.	05.11.2025			AJ			
Do.	06.11.2025						
Fr.	07.11.2025	HP					
Sa.	08.11.2025						
So.	09.11.2025				PG	WH	
Mo.	10.11.2025	PG					
Di.	11.11.2025						
Mi.	12.11.2025			GB			
Do.	13.11.2025						
Fr.	14.11.2025	KW					
Sa.	15.11.2025						
So.	16.11.2025				PG	WH	
Mo.	17.11.2025	CC					
Di.	18.11.2025						
Mi.	19.11.2025			TH			
Do.	20.11.2025						
Fr.	21.11.2025	GB					
Sa.	22.11.2025						
So.	23.11.2025				PG	WH	
Mo.	24.11.2025	TH					
Di.	25.11.2025						
Mi.	26.11.2025			WH			
Do.	27.11.2025						
Fr.	28.11.2025	HP					
Sa.	29.11.2025						
So.	30.11.2025				PG	WH	

Kata des Monats: ANF: Gekisai Dai Ni, FORTGESCHR: Paiku

Kumite (Vorschlag): Kombinationen mit Ashi barai, Tai sabaki - Übungen zum Ausweichen

NAME	Code
Thomas HAUSNER, 8. Dan	TH
Anton FREUDENSPRUNG, 6. Dan	AF
Andreas JERICH, 6. Dan	AJ
Gayle BERRY-ZÖCHBAUER, 5. Dan	GB
Klaus WINKLER, 5. Dan	KW
Walter HERBECK, 5. Dan	WH
Philipp GRAF, 5. Dan	PG
Christoph CHWALKO, 5. 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

