



SHITO-RYU SHUKOKAI KARATEDO WIEN

Trainingsplan Karate & Iaido



Februar 2026

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
So.	01.02.2026				PG	WH	
Mo.	02.02.2026	GB					
Di.	03.02.2026						
Mi.	04.02.2026			HP			
Do.	05.02.2026						
Fr.	06.02.2026	HP					
Sa.	07.02.2026						
So.	08.02.2026				PG	WH	
Mo.	09.02.2026	HP					
Di.	10.02.2026						
Mi.	11.02.2026			AJ			
Do.	12.02.2026						
Fr.	13.02.2026	HP					
Sa.	14.02.2026						
So.	15.02.2026				PG	WH	
Mo.	16.02.2026	CC					
Di.	17.02.2026						
Mi.	18.02.2026			WH			
Do.	19.02.2026	ev TH					19:00-20:00
Fr.	20.02.2026	KW					
Sa.	21.02.2026						
So.	22.02.2026				PG	WH	
Mo.	23.02.2026	PG					
Di.	24.02.2026						
Mi.	25.02.2026			GB			
Do.	26.02.2026	ev TH					19:00-20:00
Fr.	27.02.2026	HP					
Sa.	28.02.2026						

Kata des Monats: Anf: TENSHO, Fortgeschr: ANNANKO

Kumite: exakte Stände (Dachi-waza), Mae-geri, Mawashi-geri, Yoko-geri, Hüfteinsatz gyaku-zuki

NAME	Code
Thomas HAUSNER, 8. Dan	TH
Anton FREUDENSPRUNG, 6. Dan	AT
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
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