



SHITO-RYU SHUKOKAI KARATEDO WIEN

Trainingsplan Karate & Iaido



Juli 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
Mi.	01.07.2026			WH			
Do.	02.07.2026			TH			KYU Gürtelprüfung, 19:00 - 20:00
Fr.	03.07.2026	HP					
Sa.	04.07.2026						
So.	05.07.2026				PG	WH	
Mo.	06.07.2026	TH					
Di.	07.07.2026						
Mi.	08.07.2026			PG			
Do.	09.07.2026						
Fr.	10.07.2026	HP					
Sa.	11.07.2026						
So.	12.07.2026				PG	WH	
Mo.	13.07.2026	CC					
Di.	14.07.2026						
Mi.	15.07.2026			AJ			
Do.	16.07.2026						
Fr.	17.07.2026	HP					
Sa.	18.07.2026						
So.	19.07.2026				PG	WH	
Mo.	20.07.2026	TH					
Di.	21.07.2026						
Mi.	22.07.2026			TH			
Do.	23.07.2026						
Fr.	24.07.2026	KW					
Sa.	25.07.2026						
So.	26.07.2026				PG	WH	
Mo.	27.07.2026	TH					
Di.	28.07.2026						
Mi.	29.07.2026			GB			
Do.	30.07.2026						
Fr.	31.07.2026	KW					

Kata des Monats: ANF: Wiederholung, FORTGESCHR: Ohan

Kihon: exakte Grundtechniken & Dachi-waza; **Kumite:** Timing, Angriffskombinationen

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, 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

