

# Taekwondo

## Strukturen des Athlet\*innenwegs im Leistungssport

| FTEM                             | Foundation   |       |               | Talent           |                      |                                |   | Elite                             |                            | Mastery             |
|----------------------------------|--|-------|---------------|------------------|----------------------|--------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------|---------------------|
| Phase                            | F1   | F2    | F3            | T1               | T2                   | T3                             | T4  | E1                                | E2                         | M                   |
| <b>Schlagwort</b>                | Freudvolles Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielgrundformen |       |               | Potenzial zeigen | Potenzial bestätigen | Trainieren und Ziele erreichen | Durchbruch schaffen und belohnt werden              | Die Schweiz (int.) repräsentieren | International Erfolg haben | Sportart dominieren |
| <b>Internationale Wettkämpfe</b> | Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen               |       |               |                  |                      |                                | EM (G4), WM (G14), EG (G4), OS (G20) (ab 17J)       |                                   |                            |                     |
|                                  |  |       |               |                  |                      |                                | WT G-Ranking Championships G1, G2, G6, G10 (ab 17J) |                                   |                            |                     |
|                                  |  |       |               |                  |                      |                                | 3IT YOG (16-17J)                                    |                                   |                            |                     |
|                                  |  |       |               |                  |                      |                                | JEM, JWM (15-17J)                                   |                                   |                            |                     |
|                                  |  |       |               |                  |                      |                                | Kadetten EM, Kadetten WM (12-14J)                   |                                   |                            |                     |
|                                  |  |       |               |                  |                      |                                | WT G-Ranking Championships G1 & G2                  |                                   |                            |                     |
| <b>Card/Kaderstruktur</b>        | Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)                                  |       |               |                  |                      |                                | Elite National Team/Squad                           |                                   |                            |                     |
|                                  |  |       |               |                  |                      |                                | Bronze U21  |                                   |                            |                     |
|                                  |  |       |               |                  |                      |                                | National Junior National Team/Squad (15-17J)        |                                   |                            |                     |
|                                  |  |       |               |                  |                      |                                | Regional Cadet National Team/Squad (12-14J)         |                                   |                            |                     |
|                                  |  |       | Regionalkader |                  |                      |                                |   |                                   |                            |                     |
| <b>Wochenumfang in Stunden</b>   | 5  | 6     | 8             | 11               | 13                   | 16                             | 17  | 19                                | 21                         | 24                  |
|                                  | 5  | 2 1 3 | 3 2 4         | 3 2 6            | 3 2 8                | 3 3 10                         | 2 3 12  | 4 14                              | 4 16                       | 5 18                |
| <b>Anzahl Wettkämpfe/Jahr</b>    |  | 4     | 6             | 8                | 9                    | 10                             | 12  | 16                                | 22                         | 20                  |

■ Sportartenspezifisch (Training & Wettkämpfe) ■ Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination) ■ Allgemein sportliche Aktivitäten (Schulsport, Polysportives, Ausgleichstraining)

### Koordination Schule/Lehre und Leistungssport (Sek I und II, inkl. Berufsschule)

[Merkblatt «Schule/Lehre & Leistungssport»](#)  
[Broschüre «Berufliche Grundbildung und Leistungssport»](#)

#### Der Verband empfiehlt:

- Flexibilität zur Freistellung von einzelnen Trainings/Wettkämpfen (auch in der Regelschule): ab T2
- Dispensationen (auch in der Regelschule): ab T2
- Sportklasse/Sportschule (abhängig von Trainings-/Schul- und Wohnort): ab T3 (TC N)

#### Kontakt Verband:

Mergim Krasniqi  
 kramergim@gmail.com  
 Telefon 076 443 25 92

### Cards

**Gültigkeit:** Talent Cards (R, N): 01.01.–31.12.  
 Elite Cards (E, B, S, G): 01.01.–31.12.  
**Altersrange:** Talent Card Regional: ~12-17J  
 Talent Card National: ~14-17J

### NWF-Trägerschaften

Die Trägerschaften können [hier](#) aufgerufen und u.a. nach Stufe und Kanton gefiltert werden.