

# KARATE

## STRUKTUREN DES ATHLETENWEGS IM LEISTUNGSSPORT

FTEM	FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Schlagwort	Entdecken, erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen			Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz (int.) repräsentieren	International Erfolg haben	Dominieren der Sportart
Internationale Wettkämpfe	Anwenden und variieren der Bewegungsgrundformen						EM, WM, OS*			
							YOG (16-17 J)			
							EM & WM U16, U18, U21 (14-17 J)			
							Karate1 Youth League U14, U16, U18			
							Karate1 Premier League / Series A*			
Card/ Kaderstruktur	Sportartenspezifisches Engagement und/oder Wettkampf						Förderpool (Kata & Kumite)			
							Elite Nationalmannschaft*			
							Nationalkader U21 (18-20 J)			
							Nationalkader U16 & U18 (14-17 J)			
			Stützpunkte (10-20 J)							
Dojo										
Wochen- umfang in Stunden	3	6	8	11	13	13	17	18	20	24
Anzahl Wett- kämpfe/Jahr	3	3	5	8	8	10	12	14	15	15

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

\* Kata ab 16 J, Kumite ab 18 J

### SCHULE / AUSBILDUNG / BERUF / STUDIUM

**Schullösung notwendig bzw. vom nationalen Verband ab dieser Phase empfohlen: T2 (frühestens ab 12 J)**

Koordinationsstelle für die Schulen beim nationalen Verband:

Chef Leistungssport, Daniel Humbel, daniel.humbel@karate.ch

Koordinationsstelle für Karriereplanung beim nationalen Verband:

Chef Leistungssport, Daniel Humbel, daniel.humbel@karate.ch

### CARDS

**Gültigkeit:** Talent Cards (L, R, N): 01.01.-31.12.  
Elite Cards (E, B, S, G): 01.02.-31.01.

**Altersrange:** Talent Card Regional: ~10-20 J  
Talent Card National: ~14-20 J

### NWF-TRÄGERSCHAFTEN

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