



**Chef Leistungssport**

daniel.humbel@karate.ch ♦ www.karate.ch

 **MEMBER**

Member of European and  
World Karate Federation

# Commitments Kaderbetrieb sowie EM/WM SKF

## Allgemein

Diese Commitments regeln den Kaderbetrieb SKF. Es sind persönliche Stellungnahmen/Absichtserklärungen welche auf der Basis von gemeinsamen kollegialen Anliegen einen reibungslosen Kaderbetrieb garantieren.

## Verband

- Der Verband SKF garantiert die Struktur für einen geregelten Nationalkaderbetrieb
- Der Verband stellt ausgebildete Nationaltrainer zur Verfügung
- Der Verband garantiert ein Coaching durch ausgebildete Coachs an EM/WM
- Der Verband SKF garantiert ein gerechtes Selektionsverfahren für die Kaderbildung
- Der Verband setzt sich bei Swiss Olympic für Talentkarten/Elite Karten sowie Gold Silber und Bronzekarten für die Athleten ein.
- Der Verband ermöglicht sportmedizinische Untersuchungen SPU (alle 2 Jahre)
- Der Verband führt Leistungstests durch
- Der Verband verlangt die Einhaltung des Athletenvertrages durch die Kadermitglieder
- Der Verband verlangt tadelloses Verhalten der Kadermitglieder

## Nationaltrainer/Nationalcoach

- Ich führe eine Absenzenkontrolle und weiss vor jedem Training, wer weshalb fehlt
- Ich führe und plane die Kadertrainings zielgerichtet auf das WKF Karate durch
- Ich versuche die Mitglieder individuell zu fördern
- Ich kontrolliere die Eintragungen im Trainingsnotizbuch
- Ich bin pünktlich im Training und an vereinbarten Terminen

Swiss Karate Federation Partners



**qualitop**

**Budo-Sport AG Bern**  
Offizieller Ausrüster der SKF  
Fournisseur officiel du FSK

**CONCORDIA**

- Ich behandle alle Kadermitglieder gleich
- Ich (Coach) begegne den Schiedsrichtern positiv-aufbauend
- Ich unternehme alles, dass sich die Kadermitglieder wohl fühlen
- Ich erwarte, dass alle zuhören, wenn ich etwas erkläre

## Athleten

- Ich erscheine pünktlich zum Training
- Ich trage den SKF Kadertrainingsanzug auf dem Hin- und Rückweg zum Nationalkadertraining
- Ich trage das gesponsorte Material im Training
- Ich melde mich korrekt ab bei Krankheit und Unfall
- Ich hole frühzeitiges Einverständnis des Trainers ein wenn aus zwingenden schulischen, beruflichen oder gesundheitlichen Gründen einzelne Absenzen oder vorübergehende Einschränkungen des vorgenannten Trainingsumfangs notwendig sind.
- Ich behandle meine Kaderkollegen mit Respekt
- Ich höre zu, wenn der Kadertrainer etwas erklärt
- Ich halte mich an die Cool and Clean Commitments
- Ich führe einen gesunden Lebenswandel der meiner Rolle/Vorbildfunktion eines Leistungssportlers entspricht
- Ich halte mich an die Bestimmungen der Ethik Charta von Swiss Olympic
- Ich erledige administrative Arbeiten Termingerecht (Trainingstagebuch, Trainingsnotizbuch) usw.
- Ich vertrete in der Öffentlichkeit die Interessen des Verbandes

## Sanktionen

Bei Nichteinhaltung der Commitments können durch den Nationalcoach folgende Sanktionen ausgesprochen werden.

Beispiele:

- Zu spätes Erscheinen zum Training/Meeting (begründet oder nicht begründet)
- Unentschuldigtes fernbleiben vom Training/Meeting (keine fristgerechte Abmeldung)
- Nicht tragen des Nationaltrainingsanzuges (nicht Einhaltung Dresscode)
- Nicht tragen des gesponsorten Materiales
- Unaufmerksamkeit im Training (sprechen mit anderen während Anweisungen usw.)
- Die Kadertrainer führen eine Buchhaltung über die Sanktionen

### Sanktionen:

1. Persönliche Ermahnung
2. Persönliche Verwarnung
3. Kaderausschluss

## Anhang

- Cool and Clean Commitments
- Swiss Olympic Ehik Charta
- Unterschriftenliste Kadermitglieder



**Chef Leistungssport**  
daniel.humbel@karate.ch ♦ www.karate.ch



Member of European and  
World Karate Federation

Genehmigt durch den Chef Leistungssport am:

**Swiss Karate Federation**

.....

Daniel Humbel  
Chef Leistungssport SKF

**Swiss Karate Federation**  
Nationaltrainer/Coach Kata

.....

Michelle Saner

**Swiss Karate Federation**  
Nationaltrainer/Coach Kata

.....

Simone Posavec

**Swiss Karate Federation**  
Nationaltrainer/Coach Kumite Nachwuchs

.....

David Baumann

**Swiss Karate Federation**  
Nationaltrainer/Coach Kumite Elite

.....

Franco Pisino

**Swiss Karate Federation**  
Assistenztrainer/Coach Kumite Elite

.....



## Anhang 1



### 1. Ich will meine Ziele erreichen!

Mein Herz schlägt für sportliche Herausforderungen. Im Sport kann ich Freude, Fortschritte und Erfolg erleben. Ich bin bereit, mich einzusetzen und meine Grenzen kennen zu lernen. Ich weiss, dass auch Misserfolge, Enttäuschungen und Niederlagen zum Sport gehören, und ich lerne daraus.



### 2. Ich verhalte mich fair!

Mein Umgang mit Mitspielern, Gegnern, Trainern, Betreuern und Schiedsrichtern ist geprägt von Respekt und Offenheit. Ich anerkenne Regeln, Entscheide von Schieds- und Kampfrichtern sowie von Kontrolleuren. Ich stelle mich gegen jede Form von Gewalt. Ich bin bereit, mich in ein Team zu integrieren und andere in das Team aufzunehmen. Wir tragen gemeinsam zu fairem Sport bei.



### 3. Ich leiste ohne Doping!

Meine Ziele erreiche ich durch eigene Anstrengungen. Es gibt keine Abkürzungen. Ich lasse meiner Entwicklung genügend Zeit. Durch Training verbessere ich Kondition, Technik, Taktik und mentale Stärke. Deshalb sage ich Nein zu verbotenen Substanzen und zu Produkten, die mir sportliche Erfolge versprechen. Ich missbrauche weder Aufputsch- noch Schmerzmittel.



#### 4. Ich verzichte auf Tabak!

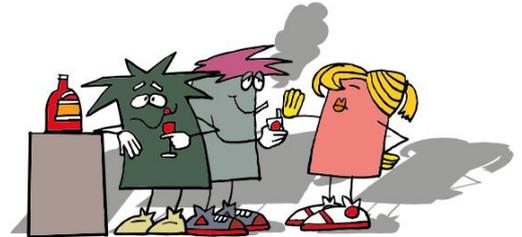
Ich brauche für gute Erlebnisse keinerlei Suchtmittel, die meine Gesundheit gefährden, abhängig machen und meine Wahrnehmung oder mein Verhalten beeinflussen. Tabak mindert meine Leistungsfähigkeit. Ich konsumiere keinen Tabak. Cannabis ist illegal und gilt als Doping.



#### 5. Ich verzichte auf Alkohol!

Ich konsumiere keinen Alkohol und halte den Jugendschutz ein.

Das Gesetz gibt vor: kein Alkohol unter 16 Jahren; Wein, Bier und Apfelwein ab 16 Jahren; Spirituosen und Alcopops ab 18 Jahren.



#### 6. Ich ...! / Wir ...! (eigenes Commitment)

Dieses Commitment formuliere ich für mich oder wir formulieren es für unser Team.

Ich überlege mir, wozu ich mich verpflichten will und wie ich dies einhalten kann.

Alle machen sich Gedanken und wir sprechen darüber. Ich halte mein/unser eigenes Commitment schriftlich fest.



## Anhang 2



Der Schweizer Sport hat ein klares Fundament

# Die Ethik-Charta im Sport

... for the **SPIRIT of SPORT** ist der oberste Leitsatz für den Schweizer Sport. Wo immer er auftaucht, erinnert er daran, dass Sport vom Sportgeist lebt

... for the **SPIRIT of SPORT** fasst zusammen, was die Ethik-Charta des Schweizer Sports fordert. Ihre neun Prinzipien für gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport sind eine Verpflichtung für alle im Sport

... for the **SPIRIT of SPORT** setzen Swiss Olympic und das Bundesamt für Sport (BASPO) dort ein, wo Sportgeist sichtbar gelebt wird

[www.spiritofsport.ch](http://www.spiritofsport.ch)

Die Ansprechpartner für Verbände und Sportorganisationen:

Judith Conrad  
Swiss Olympic Association, Ittigen  
[judith.conrad@swissolympic.ch](mailto:judith.conrad@swissolympic.ch)

Walter Mengisen  
Bundesamt für Sport, Magglingen  
[walter.mengisen@baspo.admin.ch](mailto:walter.mengisen@baspo.admin.ch)





Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport.

## Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

### 1 Gleichbehandlung für alle.

Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

### 2 Sport und soziales Umfeld im Einklang.

Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

### 3 Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.

Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

### 4 Respektvolle Förderung statt Überforderung.

Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.

### 5 Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.

Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

### 6 Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.

Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.

### 7 Absage an Doping und Drogen.

Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.

### 8 Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.

Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.

### 9 Gegen jegliche Form von Korruption.

Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern.  
Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.

[www.spiritofsport.ch](http://www.spiritofsport.ch)

... for the SPIRITof SPORT

2015