

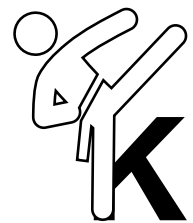
Kick-Off Day 2026

Alles rund um den Kaderbetrieb der SKF

17. Januar 2026, Sportcampus Sursee

**Die deutsche Version dieser Präsentation hat Vorrang gegenüber der französischen im Fall eines Interpretationskonflikts*





Kick-Off Day 2026

Alles rund um den Kaderbetrieb der SKF

17. Januar 2026, Sportcampus Sursee

**Die deutsche Version dieser Präsentation hat Vorrang gegenüber der französischen im Fall eines Interpretationskonflikts*



Programm - Vormittag

09:00 CHECK-IN & BEGRÜSSUNGSKAFFEE

09:30

- Anmeldung & Unterzeichnung Präsenzliste
- 📍 Ort: Foyer Konferenzsaal, Zentralgebäude (3. Stock)

09:30 BEGRÜSSUNG & RÜCKBLICK 2025

10:00

- Ablauf Kick-Off Day
 - Rückblick auf die Erfolge unserer Athlet*innen 2025
- 📍 Ort: Konferenzsaal, Zentralgebäude (3. Stock)

10:00 PODIUMSGESPRÄCH

10:30

- Auf dem Podium: Yuki Ujihara, weitere TBC
- 📍 Ort: Konferenzsaal, Zentralgebäude (3. Stock)

10:30 AUSBLICK 2026 - TEIL 1

11:15

- Nationalkader
 - Betreuungsteam
 - Ausrüster (Budo-Sport AG)
- 📍 Ort: Konferenzsaal, Zentralgebäude (3. Stock)

11:30 MITTAGESSEN

12:15

- 📍 Ort: Restaurant MERCATO

Programm - Nachmittag

Verschiebung in die Dreifachsporthalle

12:30  **SPECIAL-SHOOTING SELEKTIONIERTER JJU21 EM**

13:30

- Restliche Kadermitglieder: Pause & bereitmachen fürs Training

 Ort: Dreifachsporthalle

13:30 **TRAINING NATIONALKADER KUMITE & KATA**

15:00

 Ort: Dreifachsporthalle

Umziehen & Verschiebung in den Konferenzsaal

15:45 **AUSBLICK 2026 - TEIL 2**

16:30

- Trainingsbetrieb & Turniere 2026
- Pflichten der Kadermitglieder
- Militär & Karate

 Ort: Konferenzsaal, Zentralgebäude (3. Stock)

16:45 **INFOS KADERMITGLIEDER BEITRITT AB 2025**

17:15

- FTEM Karate
- Ethik & Antidoping, Sporthilfe, Karriereplanung

 Ort: Konferenzsaal, Zentralgebäude (3. Stock)

Rückblick 2025



Stiftung Sportförderung Schweiz

Auch der Schweizer Karatesport wurde wieder durch Gelder der «Stiftung Sportförderung Schweiz» unterstützt.



Stiftung Sportförderung Schweiz

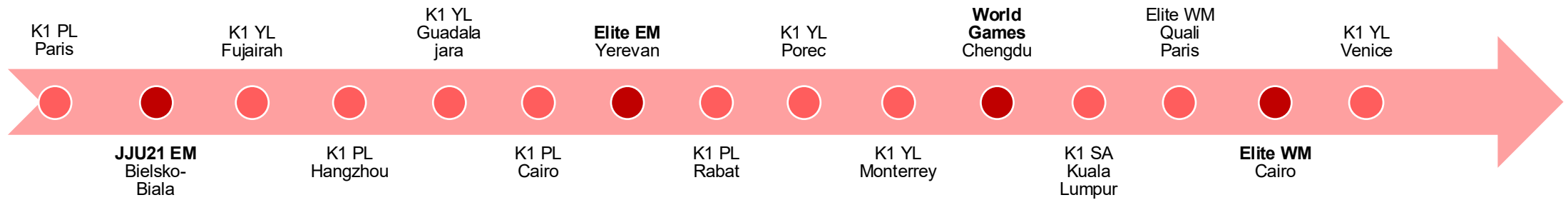
La Fondation suisse pour l'encouragement du sport

La Fondazione per la promozione dello sport in Svizzera



Top 7 Resultate 2025

Unsere Athlet*innen konnten im vergangenen Jahr an folgenden WKF Events Top 7 Resultate erzielen...



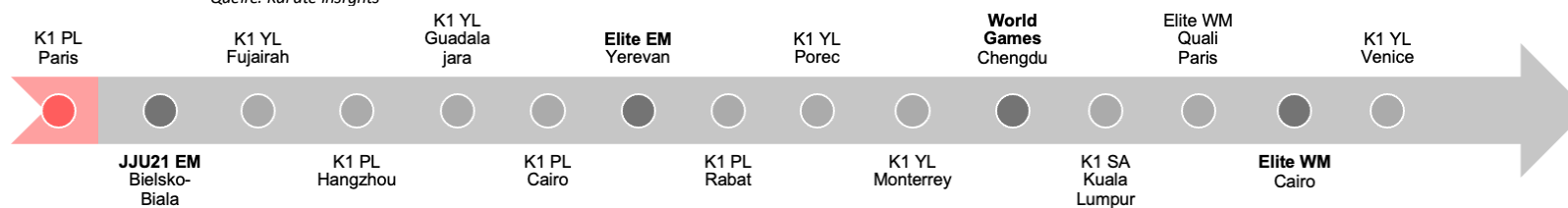
Karate1 Premier League – Paris



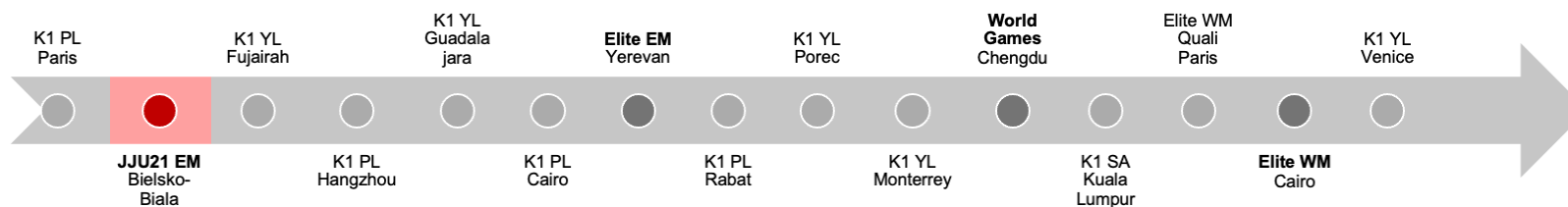
3. Platz: Elena Quirici (Kumite Female Senior -68kg)



Quelle: Karate Insights



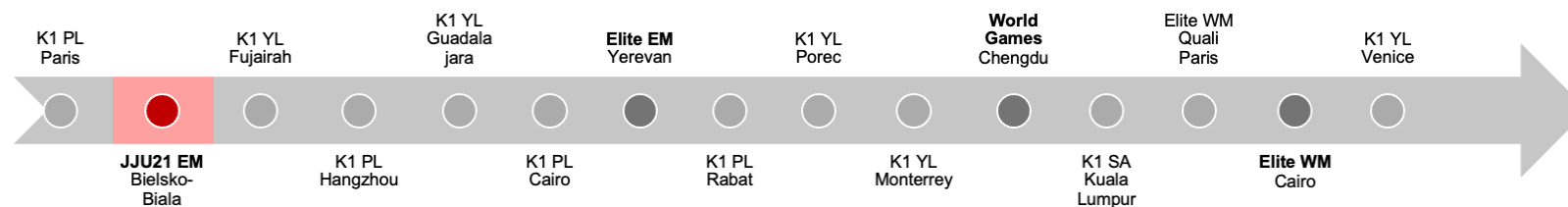
EKF Junior, Cadet & U21 Championships – Bielsko-Biala



EKF Junior, Cadet & U21 Championships – Bielsko-Biala



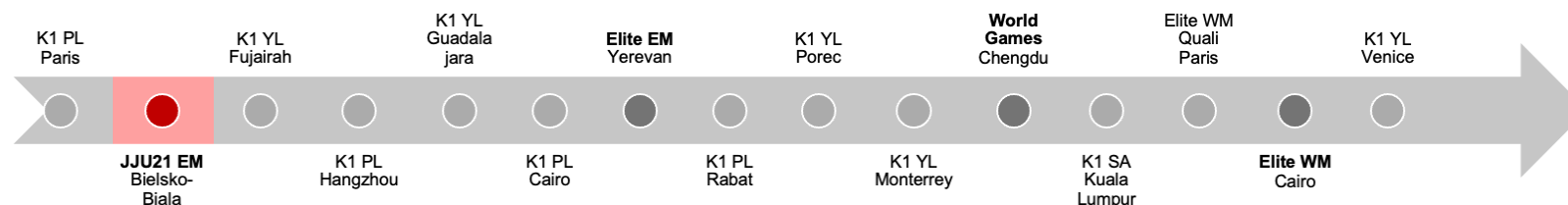
3. Platz: Lea Huber
(U21 Kumite Female -50kg)



EKF Junior, Cadet & U21 Championships – Bielsko-Biala

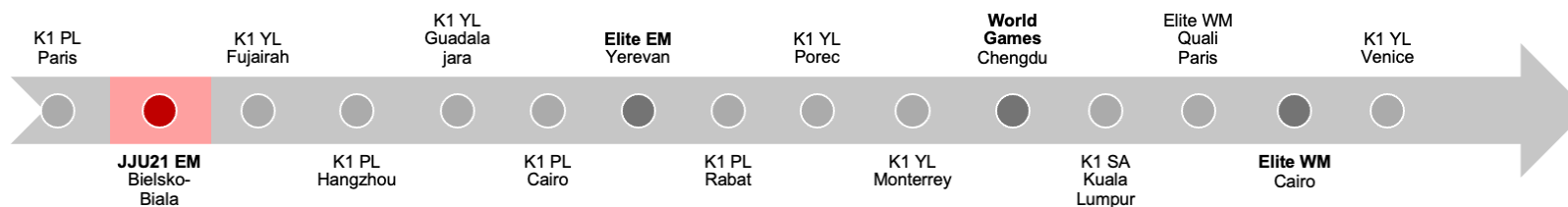


3. Platz: Elson Jason Kabashi (U18 Kumite Male -61kg)



EKF Junior, Cadet & U21 Championships – Bielsko-Biala

5. Platz: Lea Bosshard (Kumite Female U21 -68kg)



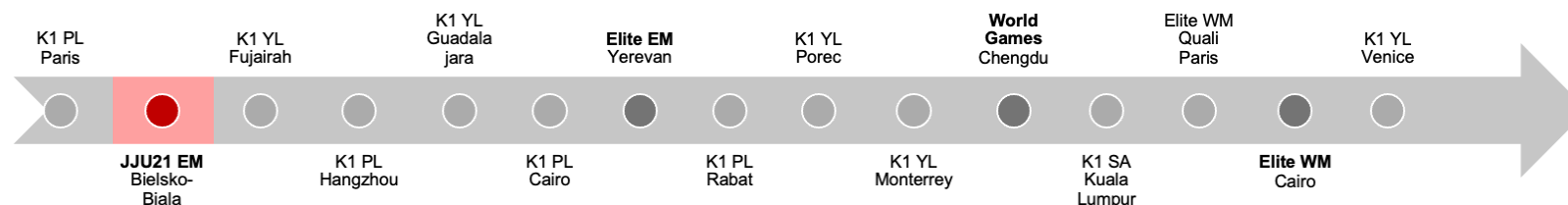
EKF Junior, Cadet & U21 Championships – Bielsko-Biala

Kick-Off
2026

7. Platz: Steven Torres
(Kumite Male U21 -67kg)

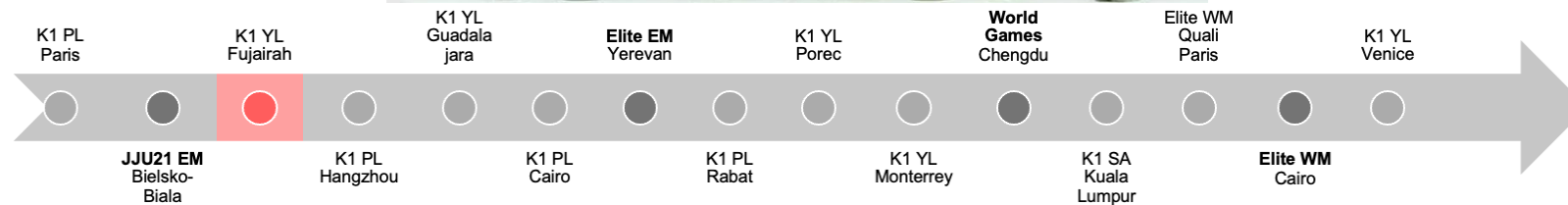
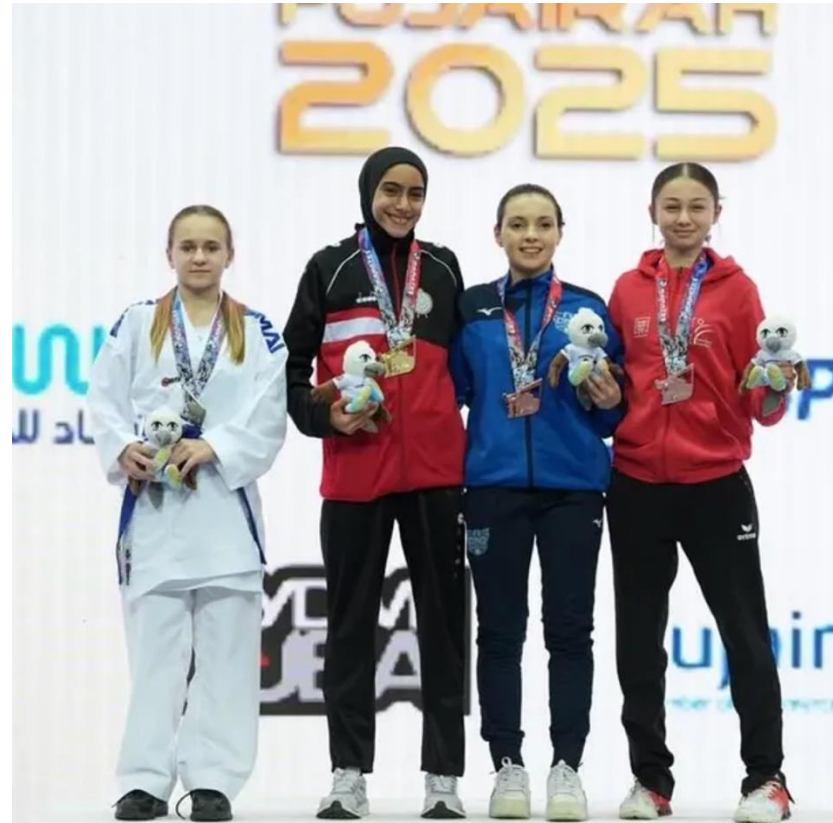


7. Platz: Théo Karlen
(Kumite Male U18 -68kg)



Karate1 Youth League – Fujairah

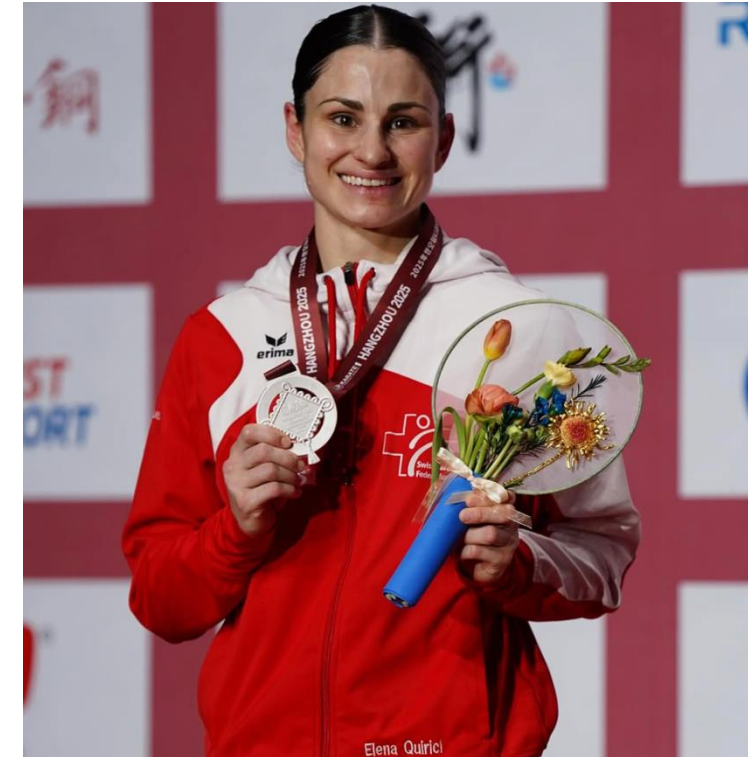
 **3. Platz: Demet Özdemir**
(U16 Kumite Female -47kg)



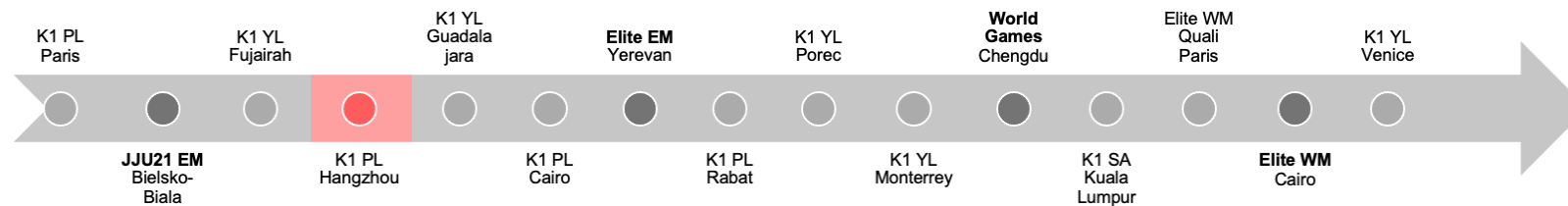
Karate1 Premier League – Hangzhou



2. Platz: Elena Quirici
(Kumite Female Senior -68kg)



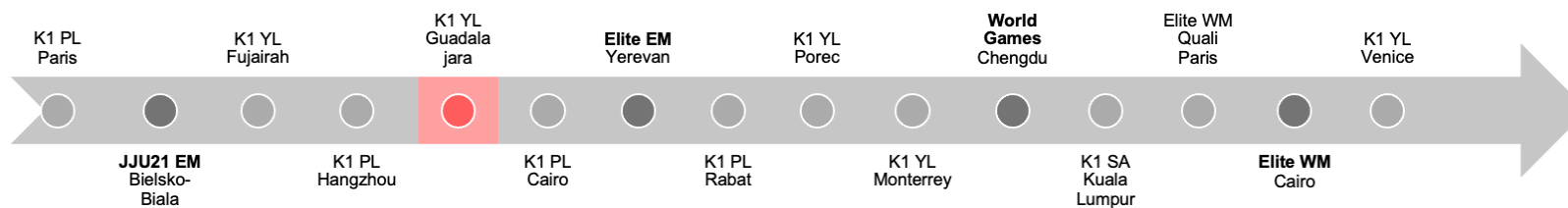
Quelle: KarateInsights



Karate1 Youth League – Guadalajara



1. Platz: Fatumata Sanneh
(U16 Kumite Female -61kg)



Karate1 Youth League – Guadalajara

5. Platz: Oksana Duperrex
(U21 Kumite Female -61kg)



5. Platz: Lorian Musa
(U16 Kumite Male -57kg)

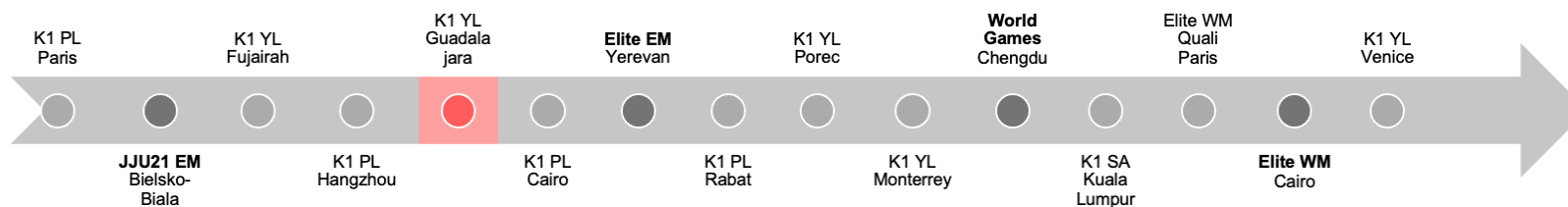


7. Plätze:

Liliane Burri
(Kumite Male U21 -61kg)

Théo Karlen
(Kumite Male U18 -68kg)

Swan Lorenz
(Kumite Male U21 -67kg)



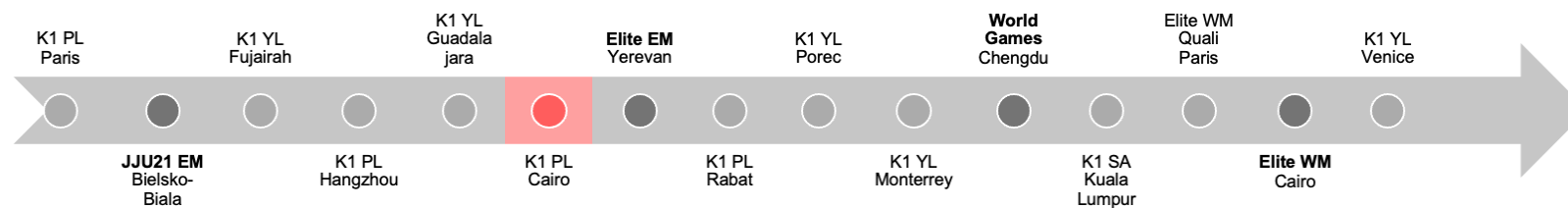
Karate1 Premier League – Cairo



1. Platz: Elena Quirici
(Kumite Female Senior -68kg)

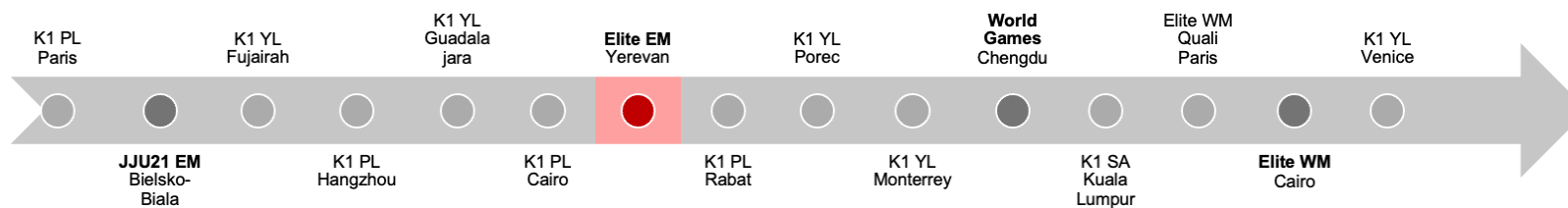


Quelle: KarateInsights



EKF Senior Championships - Yerevan

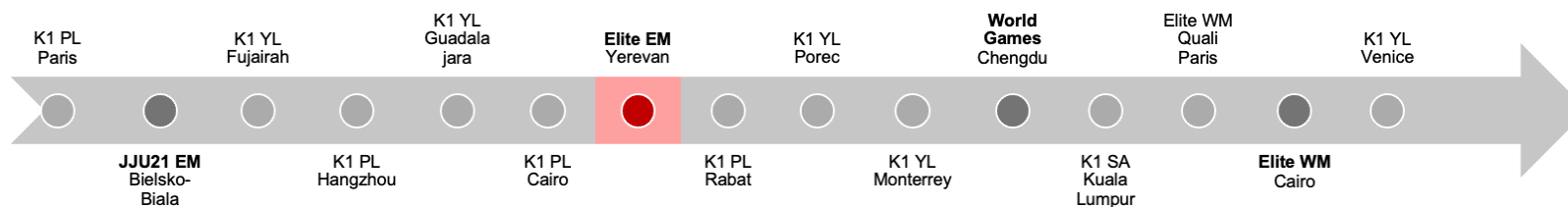
Kick-Off
2026



EKF Senior Championships - Yerevan

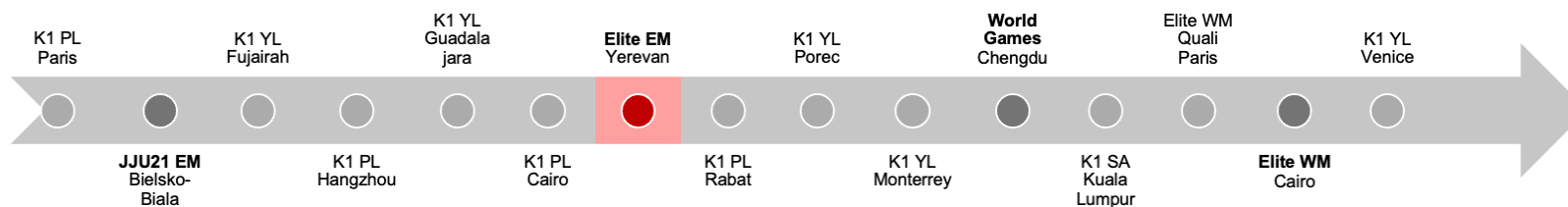


3. Platz: Elena Quirici (Kumite Female Seniors -68kg)



EKF Senior Championships - Yerevan

5. Platz: Yuki Ujihara (Kata Male Seniors)

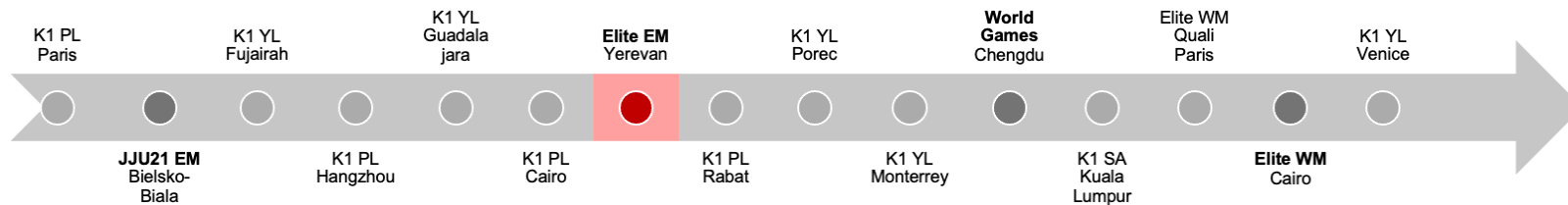


EKF Senior Championships - Yerevan

7. Platz: Nina Radjenovic
(Kumite Female -61kg)



7. Platz: Nico Sparer
(Kumite Male -75kg)

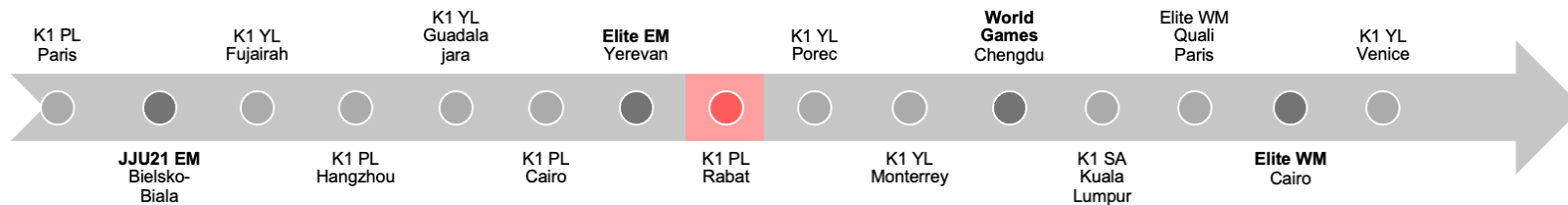


Karate1 Premier League – Rabat

5. Platz: Nina Radjenovic
(Kumite Female Seniors -61kg)



7. Platz: Elena Quirici
(Kumite Female Seniors -68kg)



Karate1 Youth League – Porec

Kick-Off
2026

5. Platz: Jonathan Tiefenauer
(U14 Kumite Male -55kg)



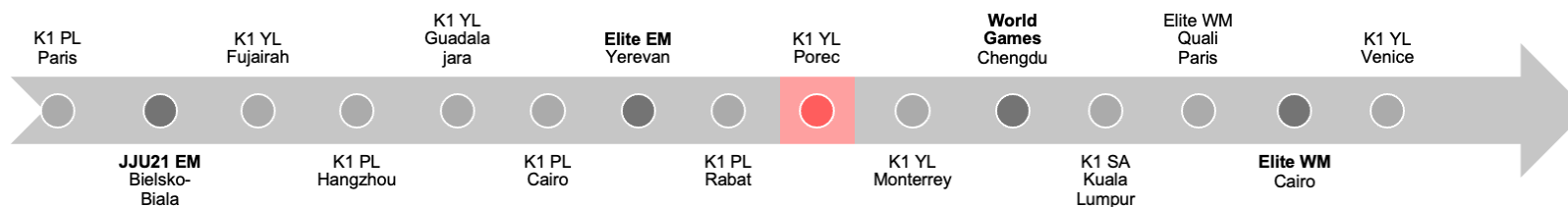
5. Platz: Sanneh Fatumata
(U16 Kumite Female -61kg)



7. Plätze: Swan Lorenz
(Kumite Male U21 -67kg)

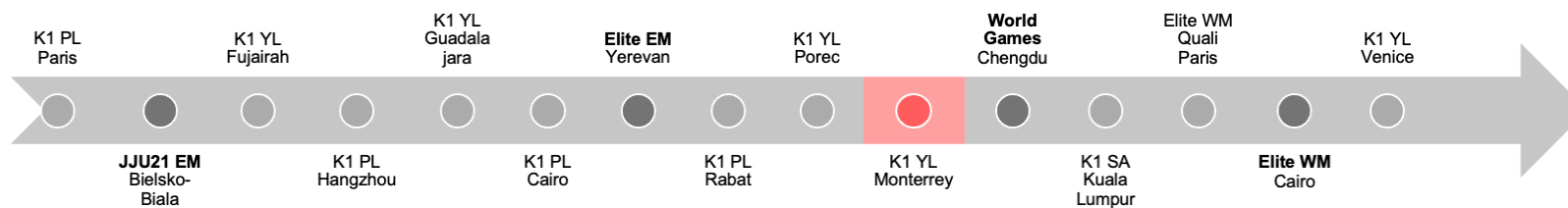


& Lorian Musa
(U16 Kumite Male -57kg)



Karate1 Youth League – Monterrey

5. Platz: Corsin Dion Lüthy (U16 Kumite Male -52kg)

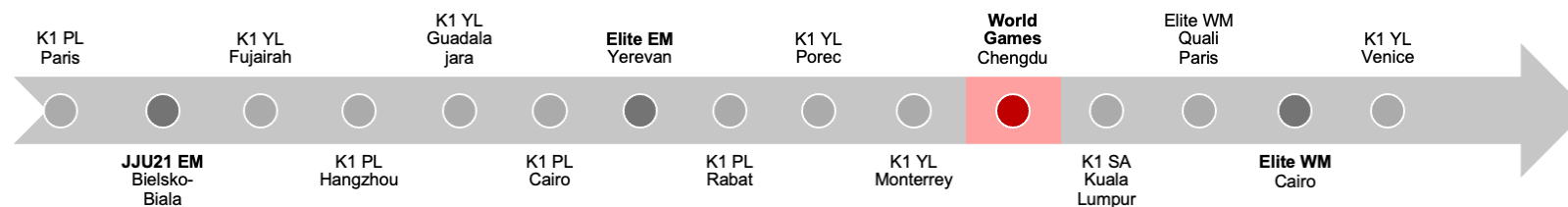


The World Games – Chengdu



THE WORLD GAMES 2025 CHENGDU

2025年第12届世界运动会



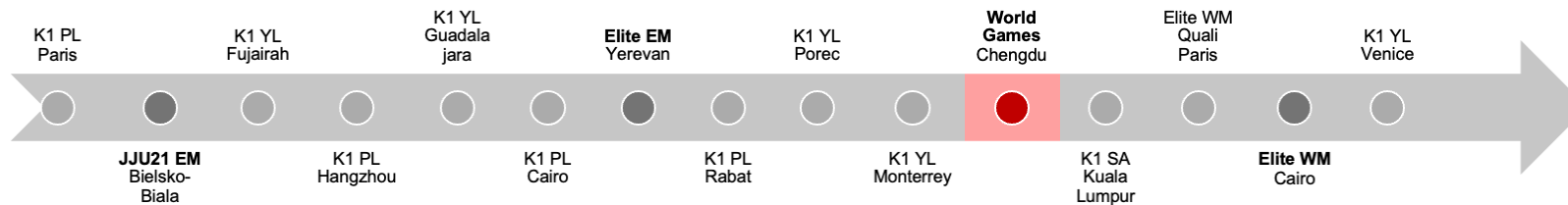
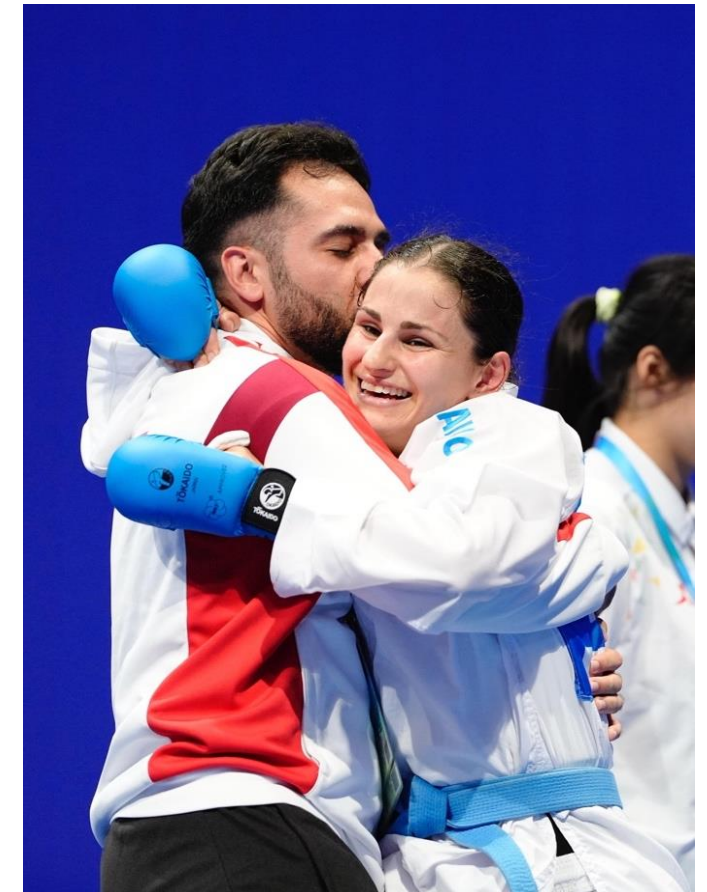
The World Games – Chengdu



Quelle: Karatelsights



1. Platz: Elena Quirici (Kumite Female Senior -68kg)

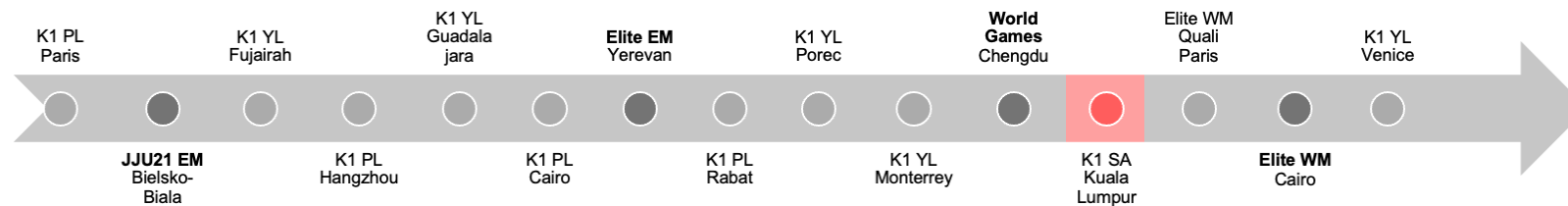


Karate1 Series A – Kuala Lumpur

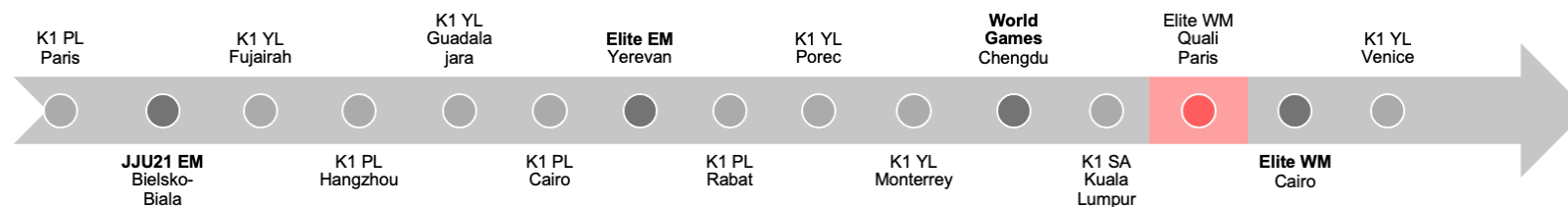
5. Platz: Maya Schärer
(Kumite Female Seniors -50kg)



7. Platz: Kata Team Female
(Suter, Mark, Blaser)



WKF Senior Championships – Qualification Phase Paris



WKF Senior Championships – Qualification Phase Paris



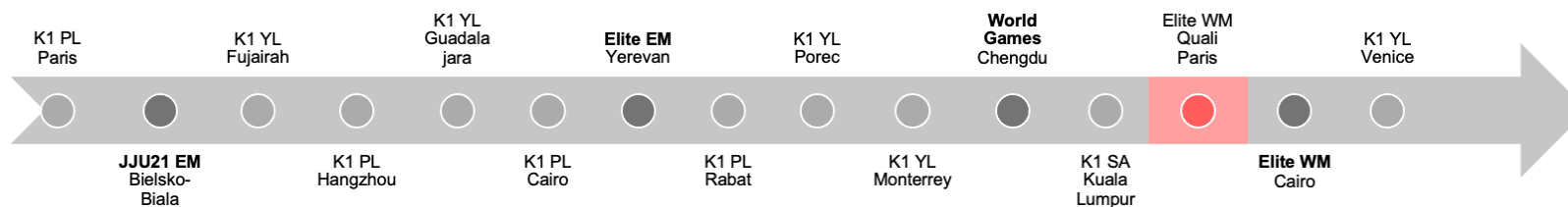
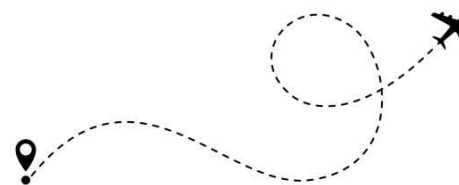
Maya Schärer
(Kumite Female Seniors -50kg)



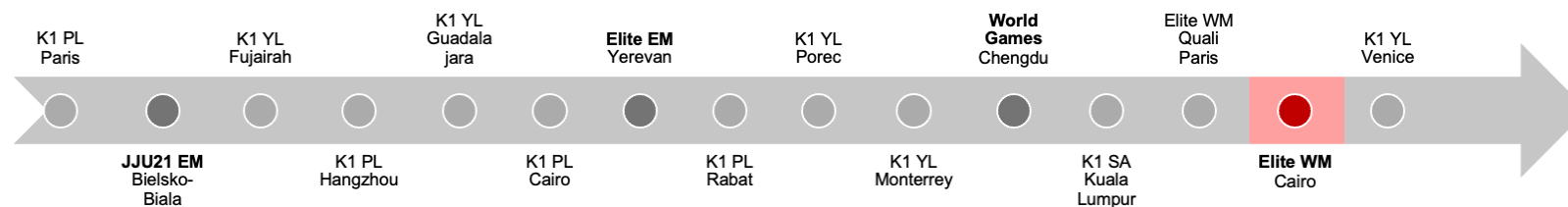
Nina Radjenovic
(Kumite Female Seniors -61kg)



Tickets to Cairo

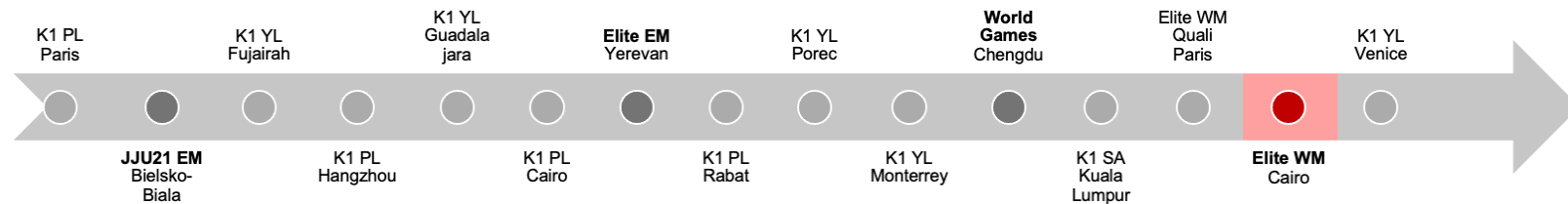


WKF Senior Championships – Final Phase Cairo



WKF Senior Championships – Final Phase Cairo

5. Platz: Elena Quirici (Kumite Female Senior -68kg)



WKF Senior Championships – Final Phase Cairo

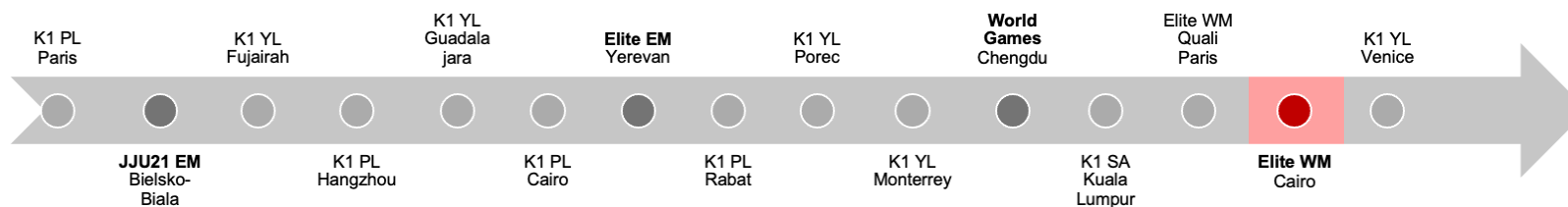
1/8-Final: Yuki Ujihara
(Kata Male Senior)



1/8-Final: Maya Schärer
(Kumite Female Senior -50kg)



Nina Radjenovic
(Kumite Female Senior -61kg)



Karate1 Youth League – Venice

5. Platz: Lila Ritz
(U18 Kata Female)

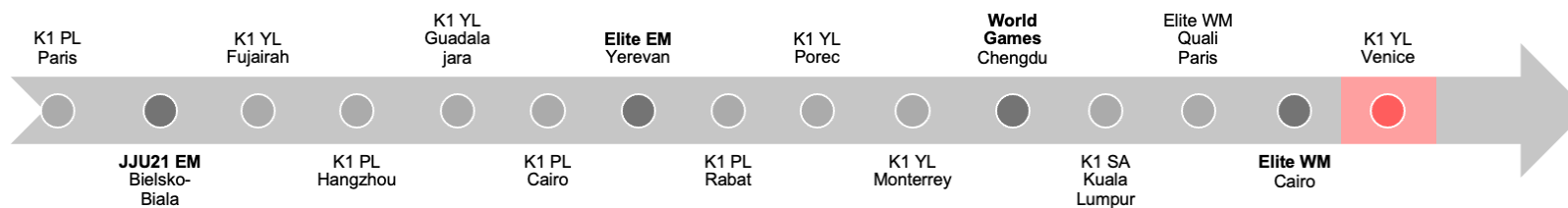


Quelle: foto.kjetil

5. Platz: Elie Hachem
(U14 Kumite -55kg)



7. Platz: Corsion Dion Lüthy
(U16 Kata Male)



Grand Winner 2025



Elena Quirici

4 Premier League Turniere:



1 x 1. Platz



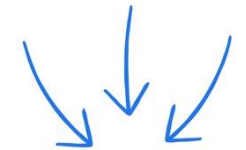
1 x 2. Platz






1 x 3. Platz

1 x 7. Platz

Wahl «Aargauer
Sportlerin des
Jahres»



STANDING	LASTNAME	FIRSTNAME	COUNTRY	RANK	EVENTS	TOTAL POINTS
TOP 10						
1	QUIRICI	ELENA	 SWITZERLAND (SUI)	2	4	2640
2	SOMBE	THALYA	 FRANCE (FRA)	1	4	2460 -180
3	KAMA	TSUBASA	 JAPAN (JPN)	4	4	2310 -150

World Ranking (Stand 26.12.2025)

Top 10
Elite



ELENA QUIRICI



Country: SWITZERLAND
ID: SUI202
Age: 31
Total Bouts: 349
Win Rate: 77.08%

Female Kumite -68 kg

2 RANK 5745 points

Honours

- 9 11 10 Karate1 Premier League
- 3 3 1 Continental Championships
- 1 2 2 Karate1 Series A
- 0 1 0 World Championships



World Ranking (Stand 26.12.2025)

Top 32
Elite



NINA RADJENOVIC



Country: SWITZERLAND

ID: SUI2015

Age: 27

Total Bouts: 144

Win Rate: 48.61%

Female Kumite -61 kg

19 RANK 1830 points

Honours

0 **1** **0** Karate1 Series A



YUKI UJIHARA



Country: SWITZERLAND

ID: SUI2121

Age: 24

Total Bouts: 133

Win Rate: 57.14%

Male Kata

24 RANK 1417.5 points

Honours

0 **1** **0** Karate1 Premier League
0 **0** **3** Continental Championships
0 **0** **1** Karate1 Series A


World Ranking (Stand 26.12.2025)





LILA RITZ



Country: SWITZERLAND
ID: SUI02740
Age: 17
Total Bouts: 71
Win Rate: 66.20%



THÉO KARLEN



Country: SWITZERLAND
ID: SUI02734
Age: 17
Total Bouts: 61
Win Rate: 68.85%




CORSIN DION LUETHY



Country: SWITZERLAND
ID: SUI003341
Age: 15
Total Bouts: 38
Win Rate: 52.63%



LORIAN MUSA



Country: SWITZERLAND
ID: SUI003152
Age: 15
Total Bouts: 15
Win Rate: 80.00%

Junior Kata Female

7 RANK 1350 points

Honours

0 0 1 Karate1 Youth League

Junior Kumite Male -68 kg

7 RANK 1150 points

Cadet Kata Male

7 RANK 790 points

Cadet Kumite Male -57 kg

8 RANK 740 points

World Ranking (Stand 26.12.2025)




OKSANA DUPERREX



Country: SWITZERLAND
ID: SUI02280
Age: 20
Total Bouts: 100
Win Rate: 58.00%



SHANIA BONNY



Country: SWITZERLAND
ID: SUI02568
Age: 19
Total Bouts: 61
Win Rate: 37.70%



STEVEN TORRES



Country: SWITZERLAND
ID: SUI02282
Age: 19
Total Bouts: 32
Win Rate: 56.25%



LEANDRO PETRONE



Country: SWITZERLAND
ID: SUI003155
Age: 20
Total Bouts: 24
Win Rate: 33.33%



SWAN LORENZ



Country: SWITZERLAND
ID: SUI02269
Age: 19
Total Bouts: 61
Win Rate: 70.49%

U21 Kumite Female -61 kg

12 RANK 945 points

U21 Kumite Female 68+ kg

19 RANK 390 points

U21 Kumite Male -67 kg

23 RANK 590 points

Under 21 Kata Male

31 RANK 490 points

U21 Kumite Male -67 kg

32 RANK 470 points

World Ranking (Stand 26.12.2025)

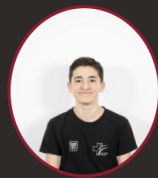
Top 32
U16/U18



DEMET ÖZDEMİR



Country: SWITZERLAND
ID: SUI03111
Age: 16
Total Bouts: 36
Win Rate: 63.89%



LUCAS ZECCA



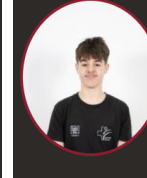
Country: SWITZERLAND
ID: SUI03114
Age: 16
Total Bouts: 40
Win Rate: 72.50%



FATUMATA SANNEH



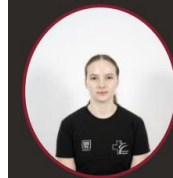
Country: SWITZERLAND
ID: SUI004971
Age: 16
Total Bouts: 19
Win Rate: 84.21%



**PATRICK ALVES DA
GLORIA**



Country: SWITZERLAND
ID: SUI003763
Age: 16
Total Bouts: 16
Win Rate: 62.50%



SUSAN ALARI



Country: SWITZERLAND
ID: SUI003344
Age: 15
Total Bouts: 13
Win Rate: 53.85%

Junior Kumite Female -48 kg

19 RANK 20 points

Junior Kumite Male -68 kg

20 RANK

Junior Kumite Female -59 kg

25 RANK 100 points

Junior Kumite Male -55 kg

25 RANK 460 points

Cadet Kumite Female 61+ kg

28 RANK 350 points

Talenttreff 3T Tenero

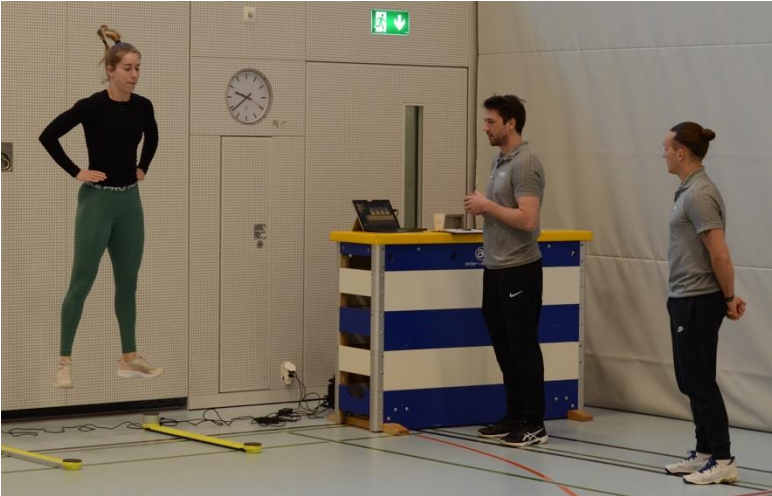




SpiSpo-RS 2/25 – Steven Torres



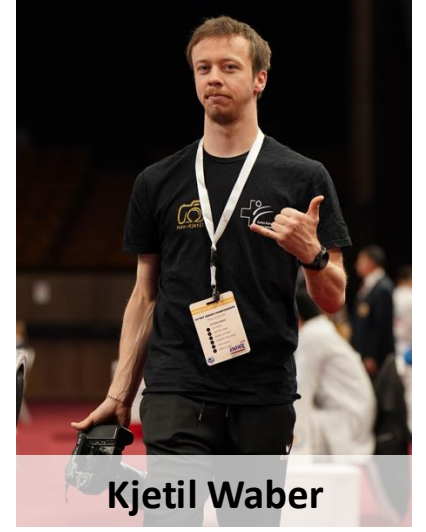
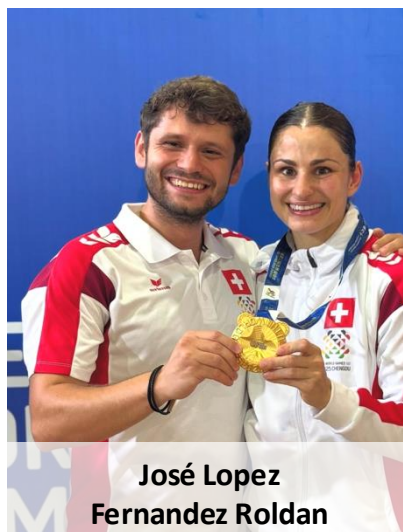
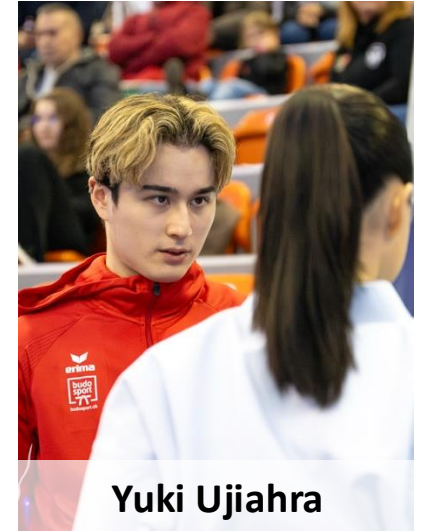
Elite Leistungstests in Wettingen



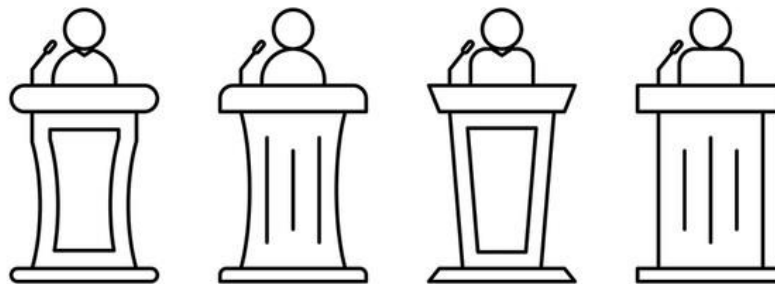
Talentsichtungstag in Zuchwil (PISTE)



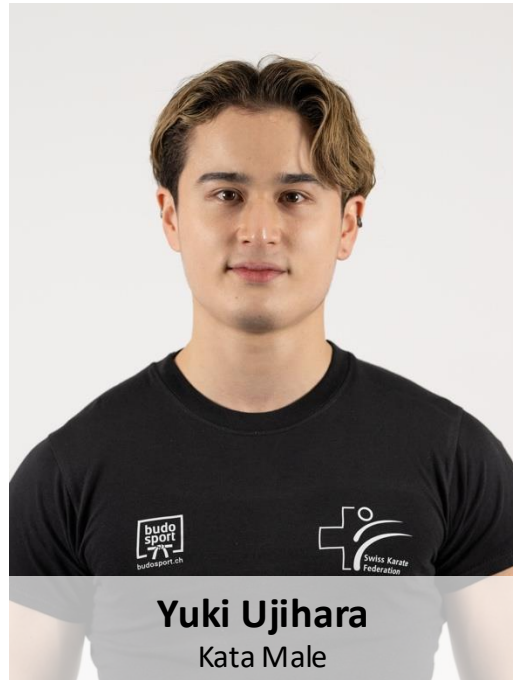
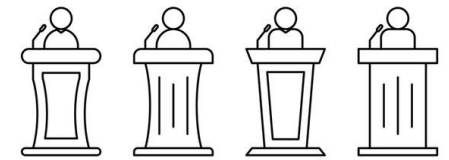
Herzlichen Dank für euren ausserordentlichen Einsatz!



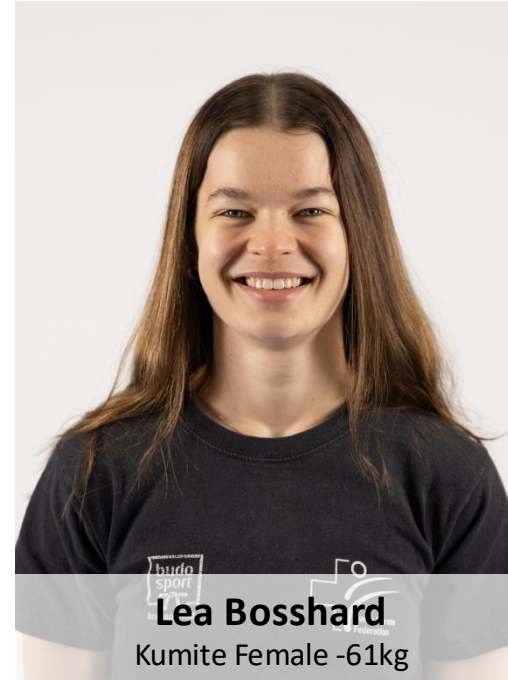
Podiumsgespräch



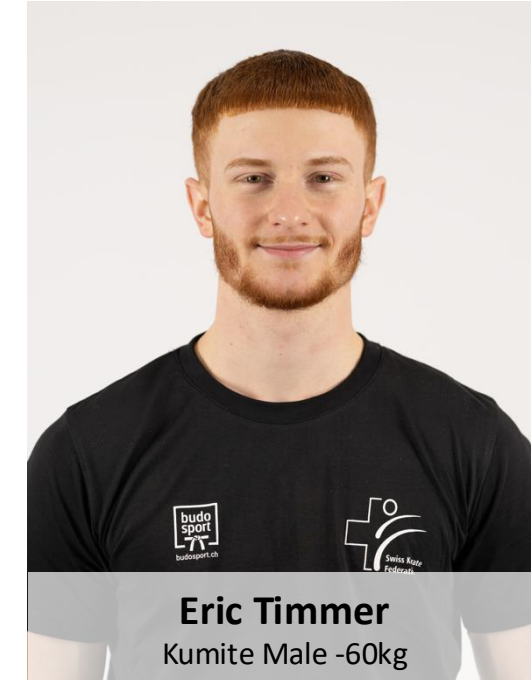
Podiumsgespräch



- 24 Jahre, seit 2015 im Kader
- 58 Turniere EKF/WKF (48 Elite)
- 🏆 European Games 2023
- 🏆 3x Bronze Elite EM
- 🏆 U21 EM 2022
- 🏆 2x U18 EM
- 5. Platz Elite WM 2021



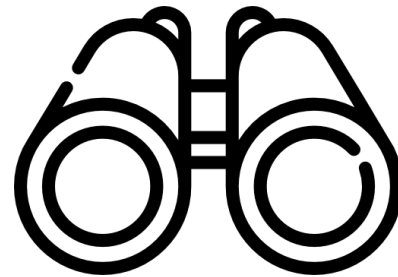
- 21 Jahre, seit 2018 im Kader
- 36 Turniere EKF/WKF (14 Elite)
- 5. Platz U21 EM 2025
- 🏆 K1 Youth League U18 & U21
- 3x 9. Platz K1 Series A



- 22 Jahre, seit 2023 im Kader
- 30 Turniere EKF/WKF (17 Elite)
- 5. Platz U21 WM 2024
- 9. Platz K1 Series A 2023

Ausblick 2026

Teil 1



Das Betreuungsteam

Das Betreuungsteam

Zentralsekretariat Leistungssport



Rahel de Virgala

Verantwortlichkeiten:

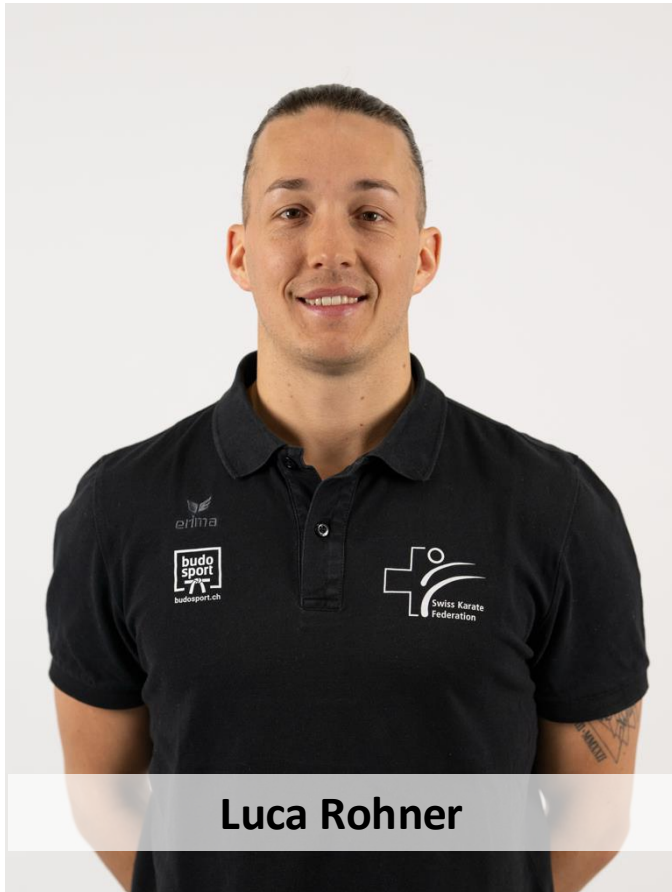
Administrative Organisation und
Koordination im
Leistungssportbereich

E-Mail:

skf-leistungssport@karate.ch

Das Betreuungsteam

Chef Leistungssport



Luca Rohner

Verantwortlichkeiten:
Gesamtverantwortlich für den
Bereich Leistungssport

E-Mail:

luca.rohner@karate.ch

Das Betreuungsteam

Chef Nachwuchs



Verantwortlichkeiten:

Verantwortlich für den Bereich
Nachwuchs in Zusammenarbeit mit
Chef Leistungssport

E-Mail:

raphael.iseli@karate.ch

Das Betreuungsteam

Nationaltrainer Head-Coach Kumite



Verantwortlichkeiten:

- Fachtechnischer Lead, konzeptionelle Weiterentwicklung
- Trainingskoordinierung, -planung und Durchführung Kumite
- Coaching an EM/WM Senioren und Nachwuchs
- Coaching an Karate1 Premier League
- Weitere Aufgaben gemäss Pflichtenheft

E-Mail:

dragan.leiler@karate.ch

Das Betreuungsteam

Nationaltrainer Kumite Elite/U21



Franco Pisino

Verantwortlichkeiten:

- Trainingsplanung und Durchführung U21/Elite
- Coaching an EM/WM Senioren und Nachwuchs
- Coaching an Karate1 Premier League
- Weitere Aufgaben gemäss Pflichtenheft

E-Mail:

franco.pisino@karate.ch

Das Betreuungsteam

Nationaltrainer Kumite U16/U18



Demian Seiler

Verantwortlichkeiten:

- Trainingsplanung und Durchführung U16/U18
- Coaching an EM/WM Jug/Jun/U21
- Coaching an definierten Karate1 Youth League
- Weitere Aufgaben gemäss Pflichtenheft

E-Mail:

demian.seiler@karate.ch

Das Betreuungsteam

Nationaltrainer Kata



Franco Sacristani

Verantwortlichkeiten:

- Trainingsplanung und Durchführung alle Kaderstufen
- Weiterentwicklung Nationalkaderbetrieb Kata
- Coaching an definierten K1 Youth League Turnieren & EM/WM
- Weitere Aufgaben gemäss Pflichtenheft

E-Mail:

franco.sacristani@karate.ch

Das Betreuungsteam

Assistenztrainer Kata



Aufgaben:

- Trainingsplanung und Durchführung alle Kaderstufen
- Coaching an definierten EM/WM

Das Betreuungsteam

Physiotherapeutin



Verantwortlichkeiten:

- Physio-Interventionen
EM/WM

E-Mail:

saskia.seitz@gmx.at

Das Betreuungsteam

Sportwissenschaftler



Verantwortlichkeiten:

- Entwicklung von Sportwissenschaftlichen Projekten in Zusammenarbeit mit der SKF
- Durchführung Elite Leistungstestungen

E-Mail:

info@personal-training.ch

Das Betreuungsteam

Mentaltrainer



Rinaldo Manferdini

MENTAL DRIVE  **SPORTS
BUSINESS
SCHOOL**

Verantwortlichkeiten:

- Ausbildung der Athlet*innen
- Interventionen auf Anfrage

E-Mail:

r.manferdini@mentaldrive.ch

Das Betreuungsteam

Mentaltrainerin



Tina Elisabeth Dyck

E-Mail:

t.dyck@mentaldrive.ch

Mentaltrainer



Michael Kaufmann

E-Mail:

m.kaufmann@mentaldrive.ch

Mentaltrainer

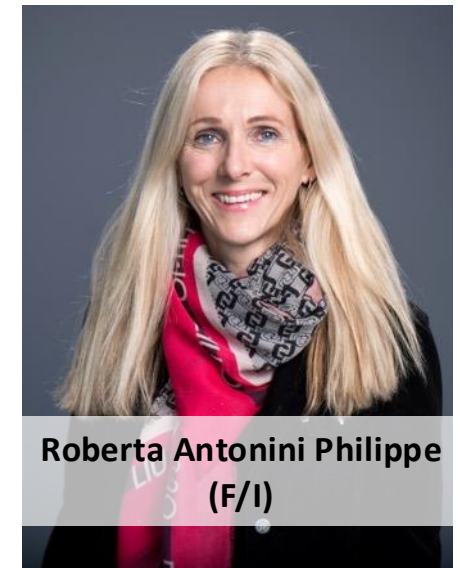


Thomas Reutimann

E-Mail:

t.reutimann@mentaldrive.ch

Mentaltrainerin



**Roberta Antonini Philippe
(F/I)**

E-Mail:

Roberta.AntoniniPhilippe@unil.ch

Das Betreuungsteam

Verbandsarzt



Verantwortlichkeiten:

- Med. Abklärungen
- Sportmedizinische Untersuchung (SPU)
- Turnierpräsenz in der Schweiz

E-Mail:

zenhaeusern@rehazeno.ch

c.rosso@arthro.ch

Stellv. Verbandsarzt



Das Betreuungsteam

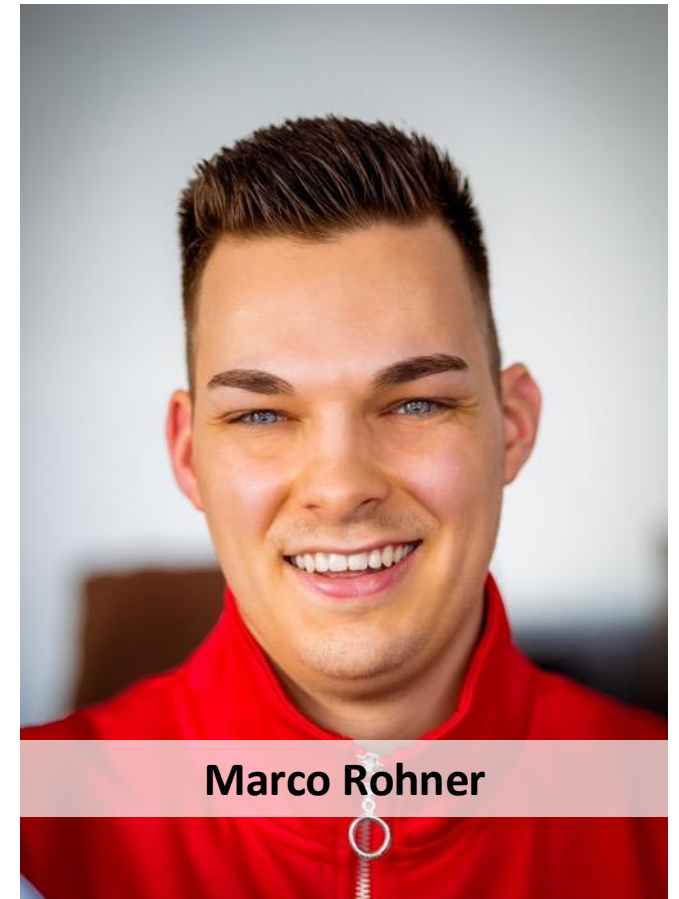
Fotografen

Verantwortlichkeiten:

- Foto-Produktion bei EM/WM und weiteren Events



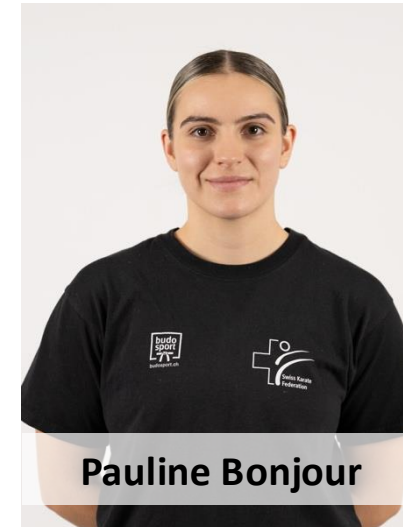
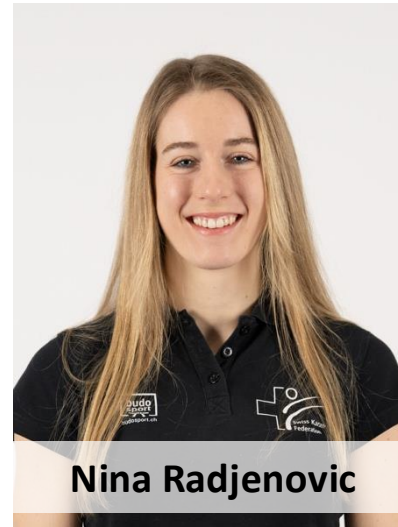
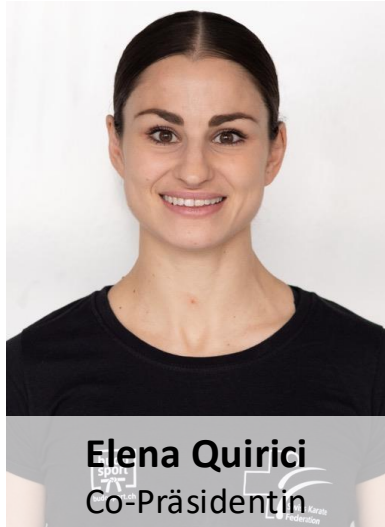
Kjetil Waber



Marco Rohner

Das Betreuungsteam

Athlet*innenkommission → athletes@karate.ch



Aufgaben:

- Vertreten der Interessen der Athlet*innen
- Bindeglied zwischen Athlet*innen und Verband (Zentralvorstand/Ethikkommission/Führungsstab Leistungssport)
- Beratung des Verbandes generell bei der (Weiter-)Entwicklung des Leistungs- und Spitzensportes

Das Nationalkader



Das Nationalkader

Kaderbildung Nachwuchs (Nationale Talent Card)

Die Kaderbildung im Nachwuchsbereich (U16/U18/U21) basiert auf der PISTE-Rangliste

➔ *Total 60 Cards: 48 Kumite und 12 Kata im Verhältnis 50:50 m/f*

Erreicht ein Kadermitglied die Limite für die Nationale Talent Card nicht, kann er/sie für das Folgejahr auf „save“ gesetzt werden.

Hinweis: Sportler ohne Schweizer Staatsbürgerschaft und ohne eingeleitetes Einbürgerungsverfahren können trotzdem ins Nationalkader aufgenommen werden, sofern sie gemäss PISTE-Ranking die Kriterien für den Erhalt einer nationalen Talent Card erfüllt hätten – jedoch erfolgt die Aufnahme in diesem Fall ohne tatsächliche Vergabe der Karte.

Das Nationalkader

Kaderbildung Elite (Elite Card)

Voraussetzungen:

- Teilnahme an total mind. 4 internationalen Wettkämpfen im aktuellen Jahr (mind. 1 WKF-Turnier)
- Mind. entweder **500 Punkte U18 und/oder U21** oder **400 Punkte Elite** im SKF-Ranking (national & internationale Punkteturniere, 12 Monate zurück zum Zeitpunkt der Kaderbildung)
- Einhalten des Athletenvertrages (Trainingspflicht, Führen Online Trainingstagebuch, etc.)

Eine/mehrere dieser Anforderungen nicht erfüllt → Evaluierung am Ende des Jahres durch Chef Leistungssport und National-Coaches (Kaderauschluss oder Status „save“ für Folgejahr)

Das Nationalkader

Kaderbildung Team-Kata

Kata-Teams (U16/U18 & Elite) mit Ambitionen, in Zukunft die Schweiz an EM/WM zu vertreten, können **bis am 31. Oktober des jeweiligen Jahres** einen schriftlichen Antrag an Chef Leistungssport stellen

→ Evaluierung durch Chef Leistungssport und Nationalcoaches mit Entscheid ob Team im Folgejahr vom Verband gefördert wird

Das Nationalkader

Swiss Olympic Cards Bronze, Silber, Gold:



Kriterien:

- Potenzial für Weltspitze
- U21 WM Top 16
- bzw. U21 EM Top 12
- Erstes Ranglistendrittel
- Max. 4-6 Jahre gültig



Kriterien:

- WM Rang 4-16
- bzw. EM Rang 2-12
- Erstes Ranglistenviertel
- Max. 2 Jahre gültig



Kriterien:

- WM Rang 1-3
- bzw. EM Rang 1
- 1 Jahr gültig

→ CHLSP stellt bei erfüllen der Kriterien bei Swiss Olympic einen Antrag auf die neue Card-Vergabeperiode

Das Nationalkader – Kata

KATA Elite 2026							
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	SO Card	Bemerkung
BLASER	Elena	w	01.03.00	KATA - TEAM	Elite	Elite	Bestehend
BUCHSER	Anel	w	12.09.04	KATA	Elite	Elite	Bestehend
CODES	Julien	m	17.04.02	KATA - TEAM	Elite	Elite	Bestehend
MARK	Melinda	w	25.02.95	KATA - TEAM	Elite	Elite	Bestehend
MORENO DOMONT	Matias	m	23.04.02	KATA	Elite	Elite	Bestehend / Status Save (Einzel)
PETRONE	Leandro	m	08.03.05	KATA	Elite	Elite	Bestehend
SCHEDEL	Keni	m	16.11.04	KATA	Elite	Elite	Bestehend
SUTER	Anina	w	12.09.03	KATA - TEAM	Elite	Elite	neu nur Team
TSCHANZ	Olivia	w	13.01.05	KATA	Elite	Elite	Bestehend / Status Save
UJIHARA	Yuki	m	13.01.01	KATA	Elite	Elite	Bestehend

KATA U21 2026							
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	SO Card	Bemerkung
MISCHLER	Kevin	m	16.08.07	KATA	U21/Elite	Elite	Bestehend / neu Elite
RITZ	Lila	w	03.04.08	KATA	U21/Elite	Elite	Bestehend / neu Elite
CAJÖRI	Milo	m	19.05.08	KATA	U21	National	Bestehend / Status Save
SCHEDEL	Nolan	m	14.04.08	KATA	U21	National	Bestehend

Das Nationalkader – Kata

KATA U18 2026

Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	SO Card	Bemerkung
DOS SANTOS	Samuel	m	20.01.09	KATA	U18	National	Bestehend
GOLUBOVIĆ	Inija	w	06.12.10	KATA	U18	National	neu
LIMACHER	Ramon	m	09.07.10	KATA	U18	National	Bestehend
RITZ	Maia	w	04.03.10	KATA	U18	National	Bestehend
SCHEDL	Kaena	w	23.09.10	KATA	U18	National	Bestehend

KATA U16 2026

Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	SO Card	Bemerkung
ISEPPI	Nevio	m	24.07.11	KATA	U16	National	Bestehend
PRESTON RICO	Isla	w	27.03.13	KATA	U16	National	neu
SIGILLÒ	Anastasia	w	31.03.11	KATA	U16	National	Bestehend
VOGLER	Ryu	m	13.12.13	KATA	U16	National	neu

Das Nationalkader – Kata

KATA U18 2026							
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	SO Card	Bemerkung
DOS SANTOS	Samuel	m	20.01.09	KATA	U18	National	Bestehend
GOLUBOVIĆ	Inija					National	neu
LIMACHER	Ramon					National	Bestehend
RITZ	Maia					National	Bestehend
SCHEDL	Kaena					National	Bestehend
Vorstellung neue Kadermitglieder: <ul style="list-style-type: none"> • Name, Vorname • Dojo/ persönlicher Trainer • Stützpunkttrainer • Meine Vorbilder im Karate • Meine Vision im Nationalkader 							
Name	Vorname					SO Card	Bemerkung
ISEPPI	Nevio					National	Bestehend
PRESTON RICO	Isla					National	neu
SIGILLÒ	Anastasia	w	31.03.11	KATA	U16	National	Bestehend
VOGLER	Ryu	m	13.12.13	KATA	U16	National	neu

Das Nationalkader – Kumite

KUMITE Elite 2026

Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	SO Card	Bemerkung
BONJOUR	Pauline	w	01.05.99	KUMITE	Elite	Elite	Bestehend
BONNY	Shania	w	11.04.06	KUMITE	Elite	Elite	Bestehend
BOSSHARD	Lea	w	27.05.04	KUMITE	Elite	Elite	Bestehend
CARNEIRO	Fabienne	w	20.01.97	KUMITE	Elite	Elite	Bestehend / Status Save
DI GIOIA	Raffaele	m	14.06.00	KUMITE	Elite	Elite	Bestehend
DI GIOIA	Gabriele	m	27.05.04	KUMITE	Elite	Elite	Bestehend / Status Save
JOST	Ruben	m	28.06.05	KUMITE	Elite	Elite	Bestehend
LORENZ	Swan	m	31.10.06	KUMITE	Elite	Elite	Wiedereintritt
QUIRICI	Elena	w	16.02.94	KUMITE	Elite	Elite	Bestehend
RADJENOVIC	Nina	w	24.08.98	KUMITE	Elite	Elite	Bestehend
SCHÄRER	Maya	w	22.03.98	KUMITE	Elite	Elite	Bestehend
SPARER	Nico	m	23.09.03	KUMITE	Elite	Elite	Bestehend
TIMMER	Eric	m	09.11.03	KUMITE	Elite	Elite	Bestehend
TORRES	Steven	m	02.08.06	KUMITE	Elite	Elite	Bestehend
WYSSBROD	Selin	w	28.11.06	KUMITE	Elite	Elite	Bestehend

Das Nationalkader – Kumite

KUMITE U21 2026							
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	SO Card	Bemerkung
BANDELIER	Mathis	m	22.08.07	KUMITE	U21/Elite	Elite	Bestehend / neu Elite
BÜRKI	Danicha	w	18.09.07	KUMITE	U21/Elite	Elite	Bestehend / neu Elite
GUYE	Nina	w	31.08.07	KUMITE	U21/Elite	Elite	Bestehend / neu Elite
KABASHI	Elson Jason	m	28.09.07	KUMITE	U21/Elite	Elite	Bestehend / neu Elite
PEDRO	Théo	m	20.11.07	KUMITE	U21/Elite	Elite	Bestehend / neu Elite
STREIT	Kim	w	26.01.07	KUMITE	U21/Elite	Elite	Bestehend / neu Elite
TSCHARNER	Loan	m	07.04.07	KUMITE	U21/Elite	Elite	Bestehend / neu Elite
BUHURCU	Jiyan	m	17.02.08	KUMITE	U21	National	Bestehend
KARLEN	Théo	m	08.02.08	KUMITE	U21	National	Bestehend
LÜTHI	Moritz	m	15.12.08	KUMITE	U21	National	Bestehend
REDZIC	Esma	w	18.12.08	KUMITE	U21	National	Bestehend
SIEBER	Elija	m	13.06.08	KUMITE	U21	National	Bestehend / Status Save
SOLAZZO	Ilario	m	25.12.05	KUMITE	U21	National	neu
SOLAZZO	Diamante	w	21.02.08	KUMITE	U21	National	neu
WENGER	Levin	m	13.02.08	KUMITE	U21	National	Bestehend / Status Save

Das Nationalkader – Kumite

KUMITE U21 2026							
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	SO Card	Bemerkung
BANDELIER	Mathis	m	22.08.07	KUMITE	U21/Elite	Elite	Bestehend / neu Elite
BÜRKI	Danicha					Elite	Bestehend / neu Elite
GUYE	Nina					Elite	Bestehend / neu Elite
KABASHI	Elson Jason					Elite	Bestehend / neu Elite
PEDRO	Théo					Elite	Bestehend / neu Elite
STREIT	Kim					Elite	Bestehend / neu Elite
TSCHARNER	Loan					Elite	Bestehend / neu Elite
BUHURCU	Jiyan					National	Bestehend
KARLEN	Théo					National	Bestehend
LÜTHI	Moritz					National	Bestehend
REDZIC	Esma					National	Bestehend
SIEBER	Elija					National	Bestehend / Status Save
SOLAZZO	Ilario	m	25.12.05	KUMITE	U21	National	neu
SOLAZZO	Diamante	w	21.02.08	KUMITE	U21	National	neu
WENGER	Levin	m	13.02.08	KUMITE	U21	National	Bestehend / Status Save

Vorstellung neue Kadermitglieder:

- Name, Vorname
- Dojo/ persönlicher Trainer
- Stützpunkttrainer
- Meine Vorbilder im Karate
- Meine Vision im Nationalkader

Das Nationalkader – Kumite

KUMITE U18 2026							
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	SO Card	Bemerkung
ALARI	Susan	w	25.01.10	KUMITE	U18	National	Bestehend
ALVES DA GLORIA	Patrick	m	27.02.09	KUMITE	U18	National	Bestehend
ARIFAGIC	Almina	w	17.11.09	KUMITE	U18	National	Bestehend
BAUMGARTNER	Cebrail	m	13.05.10	KUMITE	U18	National	Bestehend / Status Save
DUMITRAS	Pia	w	24.07.09	KUMITE	U18	National	Bestehend
HERMENIER	Norah	w	11.07.09	KUMITE	U18	National	neu
LÜTHY	Corsin Dion	m	16.04.10	KUMITE	U18	National	Bestehend
MATEUS GOMES	Leonardo	m	28.05.10	KUMITE	U18	National	neu
MÜHLEMANN	Noemi Emma	w	09.08.09	KUMITE	U18	National	neu
MUSA	Lorian	m	17.09.10	KUMITE	U18	National	Bestehend
NÄF	Sylvie	w	18.06.10	KUMITE	U18	National	Bestehend / Status Save
OYMAK	Almina	w	22.02.10	KUMITE	U18	National	Bestehend
ÖZDEMIR	Demet	w	02.10.09	KUMITE	U18	National	Bestehend
PATRICIO--CLÉMONT	Johan	m	18.08.09	KUMITE	U18	National	Bestehend / Status Save
SANNEH	Fatumata	w	12.08.09	KUMITE	U18	National	Bestehend
SOLIARYK	Platon	m	03.12.09	KUMITE	U18	National	Bestehend
STREIT	Mila	w	21.06.09	KUMITE	U18	National	Bestehend / Status Save
TSCHARNER	Anais	w	27.03.09	KUMITE	U18	National	Bestehend / Status Save
ZECCA	Lucas	m	01.12.09	KUMITE	U18	National	Bestehend

Das Nationalkader – Kumite

KUMITE U18 2026							
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	SO Card	Bemerkung
ALARI	Susan	w	25.01.10	KUMITE	U18	National	Bestehend
ALVES DA GLORIA	Patrick	m	27.02.09	KUMITE	U18	National	Bestehend
ARIFAGIC	Almina		17.11.09	KUMITE	U18	National	Bestehend
BAUMGARTNER	Cebrail					National	Bestehend / Status Save
DUMITRAS	Pia					National	Bestehend
HERMENIER	Norah					National	neu
LÜTHY	Corsin Dion					National	Bestehend
MATEUS GOMES	Leonardo					National	neu
MÜHLEMANN	Noemi Emma					National	neu
MUSA	Lorian					National	Bestehend
NÄF	Sylvie					National	Bestehend / Status Save
OYMAK	Almina					National	Bestehend
ÖZDEMIR	Demet					National	Bestehend
PATRICIO--CLÉMONT	Johan	m	18.08.09	KUMITE	U18	National	Bestehend / Status Save
SANNEH	Fatumata	w	12.08.09	KUMITE	U18	National	Bestehend
SOLIARYK	Platon	m	03.12.09	KUMITE	U18	National	Bestehend
STREIT	Mila	w	21.06.09	KUMITE	U18	National	Bestehend / Status Save
TSCHARNER	Anais	w	27.03.09	KUMITE	U18	National	Bestehend / Status Save
ZECCA	Lucas	m	01.12.09	KUMITE	U18	National	Bestehend

Vorstellung neue Kadermitglieder:

- Name, Vorname
- Dojo/ persönlicher Trainer
- Stützpunkttrainer
- Meine Vorbilder im Karate
- Meine Vision im Nationalkader

Das Nationalkader – Kumite

KUMITE U16 2026							
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	SO Card	Bemerkung
AREGGER	Leila	w	26.10.12	KUMITE	U16	National	neu
BATTISTEL	Florin	m	04.04.11	KUMITE	U16	National	Bestehend / Status Save
CARVALHO PEREIRA	Rafael	m	30.10.12	KUMITE	U16	National	Bestehend / Status Save
GNÄGI	Naya	w	25.11.11	KUMITE	U16	National	Bestehend / Status Save
HACHEM	Elie	m	17.06.12	KUMITE	U16	National	neu
HÜGLI	Elena	w	16.09.12	KUMITE	U16	National	Bestehend
KÜHL	Bjarne	m	28.10.11	KUMITE	U16	National	Bestehend
MARANO	Nerea Mey	w	08.12.13	KUMITE	U16	National	neu
PACE	Gioia	w	16.08.12	KUMITE	U16	National	Bestehend
PAYZINER	Asya	w	12.09.13	KUMITE	U16	National	neu
SCHWERZMANN	Mona	w	22.11.13	KUMITE	U16	National	neu
SISSOKHO	Aissata	w	24.12.13	KUMITE	U16	National	neu
SIVARASALINGAM	Laarushan	m	03.08.11	KUMITE	U16	National	neu
TARTAGLIONE	Roméo	m	12.12.11	KUMITE	U16	National	Bestehend / Status Save
TIEFENAUER	Jonathan	m	11.01.12	KUMITE	U16	National	Bestehend
VUIONG	Yven	m	09.11.13	KUMITE	U16	National	neu
VUONG	Levin	m	05.03.11	KUMITE	U16	National	Bestehend / Status Save
WÄCHTER	Felicia	w	20.06.11	KUMITE	U16	National	Bestehend / Status Save
WIDMER	Alisha	w	20.06.11	KUMITE	U16	National	Bestehend / Status Save

Das Nationalkader – Kumite

KUMITE U16 2026							
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	SO Card	Bemerkung
AREGGER	Leila	w	26.10.12	KUMITE	U16	National	neu
BATTISTEL	Florin	m	04.04.11	KUMITE	U16	National	Bestehend / Status Save
CARVALHO PEREIRA	Rafael	m	30.10.12	KUMITE	U16	National	Bestehend / Status Save
GNÄGI	Naya					National	Bestehend / Status Save
HACHEM	Elie					National	neu
HÜGLI	Elena					National	Bestehend
KÜHL	Bjarne					National	Bestehend
MARANO	Nerea Mey					National	neu
PACE	Gioia					National	Bestehend
PAYZINER	Asya					National	neu
SCHWERZMANN	Mona					National	neu
SISSOKHO	Aissata					National	neu
SIVARASALINGAM	Laarushan					National	neu
TARTAGLIONE	Roméo					National	Bestehend / Status Save
TIEFENAUER	Jonathan	m	11.01.12	KUMITE	U16	National	Bestehend
VUIONG	Yven	m	09.11.13	KUMITE	U16	National	neu
VUONG	Levin	m	05.03.11	KUMITE	U16	National	Bestehend / Status Save
WÄCHTER	Felicia	w	20.06.11	KUMITE	U16	National	Bestehend / Status Save
WIDMER	Alisha	w	20.06.11	KUMITE	U16	National	Bestehend / Status Save

Vorstellung neue Kadermitglieder:

- Name, Vorname
- Dojo/ persönlicher Trainer
- Stützpunkttrainer
- Meine Vorbilder im Karate
- Meine Vision im Nationalkader

Das Nationalkader – Förderpool Elite

- **Voraussetzung → Top-100 im WKF Seniors Ranking per 18. Dezember 2025**
- Weiter unterteilt in:
 - Förderpool A (Top-32)
 - Förderpool B (Top-64)
 - Förderpool C (Top-100)
- Die Athleten*innen aus dem Förderpool werden von der SKF im 2026 bei **K1 Premier League und K1 Series A Turnieren finanziell unterstützt** .
- Unterstützung bis Ende 2026 gesichert (bzw. bis Betrag aufgebraucht ist), sofern Athletenvertrag eingehalten wird.
- Finanzieller Betrag nimmt von «Förderpool A» zu «Förderpool C» ab
- Das Budget 2026 für diese Athlet*innen wird demnächst zugestellt
- «*Mastery*» → zusätzliche Unterstützung (individuelle Rahmenbedingungen)

**Rapportpflicht für K1 Premier League und Series A Turniere!
Prozedere und Vorlage folgt per E-Mail**

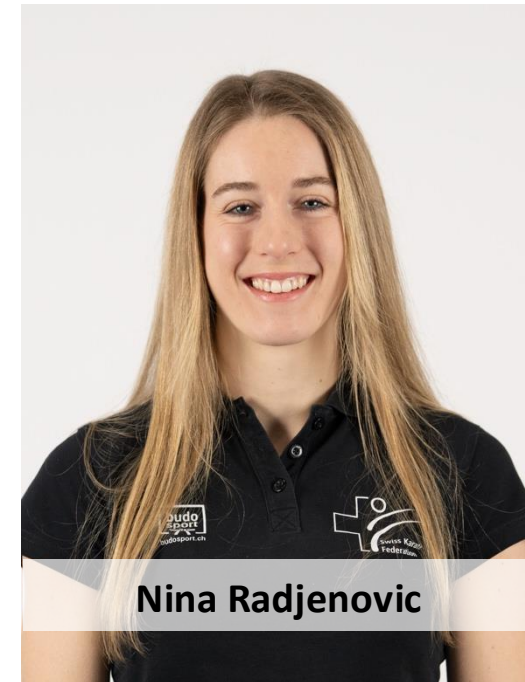
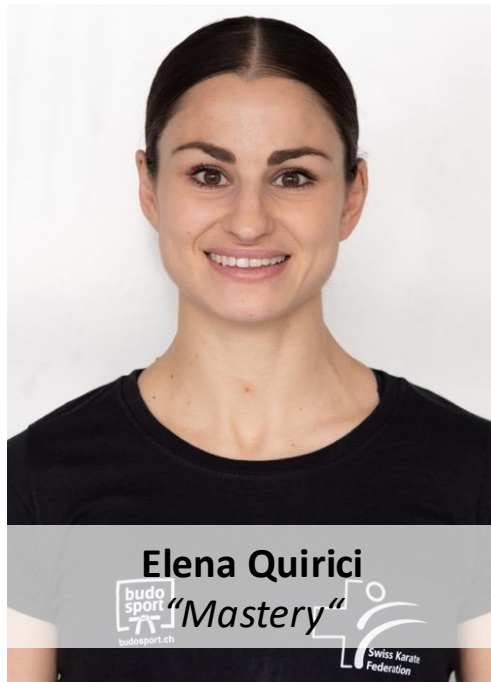
Das Nationalkader – NEU Förderpool Nachwuchs

- **Voraussetzung → Top-5 Resultat JJU21 EM/WM = Förderpool Nachwuchs fürs Folgejahr**
- Die Athleten*innen aus dem Förderpool Nachwuchs werden von der SKF im 2026 bei **K1 Youth League, K1 Premier League und K1 Series A Turnieren finanziell unterstützt** .
- Unterstützung bis Ende 2026 gesichert (bzw. bis Betrag aufgebraucht ist), sofern Athletenvertrag eingehalten wird.
- Das Budget 2026 für diese Athlet*innen wird demnächst zugestellt

Rapportpflicht für K1 Youth League, Premier League und Series A Turniere!
Prozedere und Vorlage folgt per E-Mail

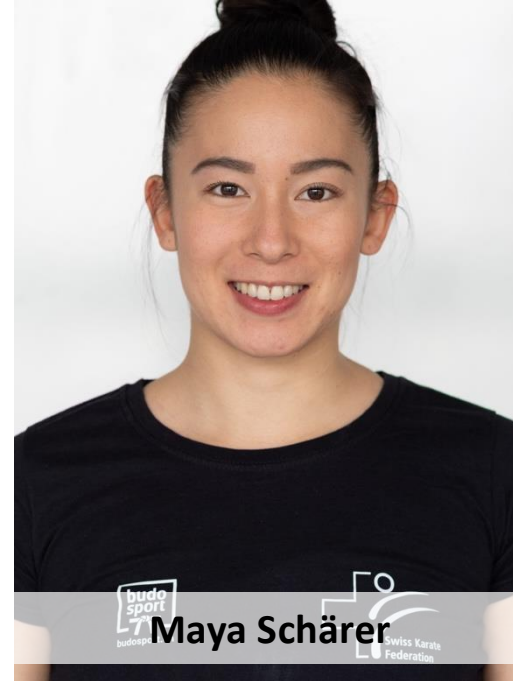
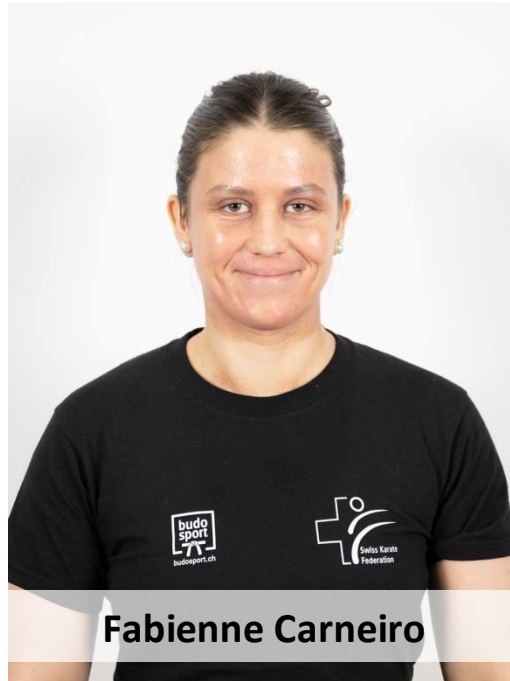
Das Nationalkader – Förderpool Elite

Förderpool A:



Das Nationalkader – Förderpool Elite

Förderpool B:



Das Nationalkader – Förderpool Elite

Förderpool C:



Das Nationalkader – Förderpool Nachwuchs

Förderpool Nachwuchs:



Das Nationalkader – Austritte 2025

Austritte 2025					
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader
BURRI	Liliane	w	10.11.05	KUMITE	Elite
CALUORI	Svenja	w	22.12.06	KUMITE	Elite
CAMPELL	Larissa	w	22.02.09	KATA	U18
DUPERREX	Oksana	w	01.11.05	KUMITE	Elite
EISELT	Zoe	w	07.01.08	KATA	U21
FLEISCHMANN	Alany	w	15.11.08	KUMITE	U21
FRISCHKNECHT	Jessica	w	16.01.10	KUMITE	U18
GERBER	Yara	w	04.05.09	KUMITE	U18
HUBER	Lea	w	21.10.04	KUMITE	Elite
KABASHI	John	m	15.03.05	KUMITE	Elite
LATSIS	Spiro	m	11.05.07	KATA	U21
MINANO	Lanyfer	w	26.01.04	KATA	Elite
PELLADONI	Gina	w	12.09.06	KATA	Elite
SANARICA	Niccolo	m	31.07.06	KUMITE	Elite
SCHERTENLEIB	Lars Noah	m	26.10.03	KATA	Elite
SCHERTENLEIB	Janik Timo	m	18.09.05	KATA	Elite
STEINER	Solène	w	17.03.12	KUMITE	U16
TAWFIK	Salim	m	20.07.96	KUMITE	Elite
VRANJES	Andrej	m	10.01.06	KUMITE	Elite



Ausrüstung SKF Nationalkader

Informationen «2026»

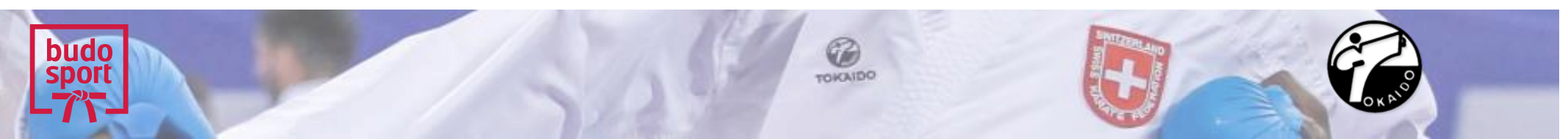


Online
Budosport.ch

Email
info@budosport.ch

Call
+41 31 371 11 51

Come by
Worbstrasse 201
3073 Gümligen



#WeAreProudToSupportYourDreams

Budo-Sport AG ist stolzer Ausrüster der Schweizer Karate Nationalmannschaft.

Information:

- Die gesamte SKF ERIMA Kollektion kann von jeder Person (auch nicht Kadermitglieder) bestellt werden
- Die Liga Star Linie bleibt im 2026 noch sicher bis im Sommer erhalten
- Wir werden im Sommer 2026 eine neue Linie mit dem Verband bestimmen, dies betrifft voraussichtlich die Trainerjacken, den Rest werden wir nach Möglichkeit beibehalten.

Auf den nächsten Folien präsentieren wir euch die Details des Sponsorings und stellen die «SKF ERIMA Kollektion» vor.

Jährliches Sponsoring an die Athleten

Neue Kader-Athleten

Alle **neuen Kader-Athleten** erhalten anlässlich des Kick-off Meetings im Januar einen **Gutschein** für einen **TOKAIDO Kumite- oder Kata-Gi** nach Wahl

Alle Neueintritte erhalten eine Mail von Budo-Sport AG mit den nötigen Informationen zum Bestellprozess.

Selektionierte Athleten Europa / Weltmeisterschaften

Die Athleten erhalten pro Jahr für die **1. Selektion** einen Warengutschein im Brutto-Wert von
CHF 750.00

Die Athleten erhalten pro Jahr für die **2. Selektion** einen Warengutschein im Brutto-Wert von
CHF 400.00

Mit dem Warengutschein muss zwingend die SKF Team Wear (Trainingsanzug, T-Shirt) sowie die für den Wettkampf notwendigen Artikel der Marke TOKAIDO bezogen werden. Ansonsten können die Athleten aus dem gesamten Budo-Sport AG Sortiment Artikel beziehen.

Nach erfolgter Selektion für die EM/WM erhalten die Athleten ein Mail mit den nötigen Informationen zum Bestellprozess.

Vergünstigungen für alle Athleten

- Alle Kader-Athleten, SKF-Funktionäre und Schiedsrichter erhalten Rabatte auf das Sortiment der Budo-Sport AG
- Die wichtigsten Marken und deren Rabattierungen sind hier aufgeführt

Sonder-Konditionen für alle Athleten, SKF-Funktionäre und Schiedsrichter

 30%

 30%

 20%

 20%

 30%

 10%

SKF ERIMA Kollektion 2024 – 2026

«Sweatjacke»



Art.-Nr.: E1032319SKF

SKF ERIMA Kollektion 2024 – 2026

«Kapuzensweatjacke»



Art.-Nr.: E1032326SKF

SKF ERIMA Kollektion 2024 – 2026

«Trainingshose mit Wadeneinsatz 2.0»



Kein
Druck



Art.-Nr. Unisex: 3100704SKF

SKF ERIMA Kollektion 2024 – 2026

«Trainings-Shorts UNISEX»



Kein
Druck



Art.-Nr. Unisex: E3151805SKF

SKF Kollektion 2024 – 2026

«T-Shirt»



Art.-Nr. Unisex: H10127

SKF ERIMA Kollektion 2024 – 2026

«Poloshirt»



Art.-Nr. Herren: E211330SKF

Art.-Nr. Damen: E211350SKF

SKF ERIMA Kollektion 2024 – 2026

«Taschen»

SKF Trolleybag (Travel Line mit Bodenfach)

(Art.-Nr. E7232504SKF)



Druck auf Deckel
SUISSE

Sporttasche

(Art.-Nr. E7232301SKF)



SKF Trolleybag

(Art.-Nr. E7232503SKF)



Druck auf Deckel
SUISSE

Rucksack

(Art.-Nr. E7232317SKF)



SKF ERIMA Kollektion 2024 – 2026

«Jacken» (ohne «SUISSE» Bedruckung)



CMPT Puffer Jacket

Art.-Nr. Herren: E2062420SKF-E

Art.-Nr. Damen: E2062406SKF-E



Premia Parka

Art.-Nr. Herren: E2062410SKF-E

Art.-Nr. Damen: E2062412SKF-E

Bestell-Zyklen Für ERIMA Textilien

- ERIMA Textilien und Taschen führen wir nicht an Lager
- Die Bestell-Zyklen sind terminlich auf die Europa- und Weltmeisterschaften abgestimmt
- Selbstverständlich können die restlichen Brands (Tokaido, HIKU etc.) während des ganzen Jahres jederzeit bestellt werden
- Die Bestell-Zyklen werden jeweils auf www.budosport.ch bei den «Swiss-Karate Federation (SKF) Artikel» publiziert
- Zusätzlich gibt es einen Zyklus direkt nach dem Kick-Off Meeting. Bestellungen die bis **01.02.2026** bei uns eingehen, werden **Mitte März 2026** ausgeliefert.



Suche



CHF 0.00

Sportarten ▾ Behörden/Security ▾ Produkte ▾ Neuheiten SALE Marken Über uns ▾ Blog

Startseite / Sportarten / Karate / Swiss Karate Federation (SKF) - Artikel / SKF Trainingsjacke mit Kapuze (ERIMA Liga Star)



SKF Trainingsjacke mit Kapuze (ERIMA Liga Star)

CHF 53.00 inkl. MwSt.

Offizielle Trainingsjacke mit Kapuze des Schweizerischen Karate Nationalkaders (SKF)

ACHTUNG: Per Mai 2024 musste auf ein neues Modell gewechselt werden (ERIMA Liga Star) da ERIMA die bisherige Kapuzen-Sweatjacke aus dem Sortiment genommen hat.

Material: 100% Polyester

Grössen

Kinder: 116 - 164

Erwachsene: S - XXL

Diese Linie ist unisex geschnitten, es gibt keine Damengrössen.

Bestell-Zyklen 2025

Zyklus November 2025

Bestellung: bis 29. November 2025

Auslieferung: Mitte Januar 2026

Bestell-Zyklen 2026

Zyklus Kick-off

Bestellung: bis 01. Februar 2026

Auslieferung: Mitte März 2026

Zyklus März 2026

Bestellung: bis 19. März 2026

Auslieferung: Mitte Mai 2026



Kick-Off
2026



We are proud to support your dreams

Rechte/Pflichten der Athlet*innen betreffend Sponsoring

Rechte/Pflichten der Athleten*innen betreffend Sponsoring

- **Der SKF Trainingsanzug muss** von allen Kadermitgliedern **an allen internationalen Punkteturnieren getragen werden.**
- Es ist Pflicht in den SKF Kadertrainings den SKF Trainingsanzug zu tragen (kein Club-Trainingsanzug erlaubt).
- Die ausgerüsteten Sportler*innen (EM/WM Teilnehmer*innen) sind verpflichtet, mit dem erhaltenen Wettkampfmateriel des Sponsors an den Kadertrainings und an den Punkteturnieren aufzutreten.
- Der SKF Trainingsanzug darf bei den Swiss Karate League Turnieren und an der SKF SM NICHT getragen werden!

SKF Partner

SKF Partner –

cornercard



cornercard

**DIE CORNĒRCARD
SKF KREDIT- UND
PREPAIDKARTEN.**

Mehr
Informationen:
karate.ch/cornercard

0,5%
CASHBACK
FÜR KREDIT-
KARTE

e

Cornèrcard spendet an Swiss Karate Federation:

- ✓ CHF 30.- für jede neu ausgestellte und erneute Kreditkarte
- ✓ CHF 5.- für jede neu ausgestellte und erneute Prepaidkarte
- ✓ Swiss Karate Federation erhält 0,10 % des gesamten Umsatzes der Karten.

Beispiel: Von 13'000 Mitglieder haben 1'300 Mitglieder eine Kreditkarte und nutzen diese mit einem Jahresumsatz von CHF 5'000.-.

SKF erhält:

CHF 39'000.- Kartenprovision

CHF 6'500.- Umsatzbeteiligung pro Jahr

Athletes Network

FOR ATHLETES BY ATHLETES

WHY ATHLETES NETWORK?

MITGLIEDSCHAFT FÜR ATHLET:INNEN

Wir sind das Schweizer Netzwerk für aktive und ehemalige Athlet:innen – Jobs, Weiterbildungen und Community - alles für die erfolgreiche Karriere während und nach der Sportkarriere an einem Ort. **Die Mitgliedschaft ist für aktive und ehemalige Athlet:innen kostenlos.**
Als Mitglied des Athletes Network profitierst du wie folgt:



JOBS

Unsere Partnerunternehmen bieten flexible Voll- und Teilzeitstellen, um auf die Sportkarriere einzugehen. Darüber hinaus bieten sie lukrative Trainee- sowie Einstiegsstellen, um auch nach der Karriere wieder durchzustarten.

REFERATE

Unsere Partnerunternehmen interessieren sich für dich und deine Geschichte und wollen diese als Inspiration für ihre Unternehmung. Deine Referate werden von uns entschädigt.

NETZWERK

An den **Athletes Days** hast du jeweils die Möglichkeit, in einer ungezwungenen Atmosphäre, Entscheidungsträger unserer Partnerunternehmen kennenzulernen. Zudem kannst du vom Austausch unter Gleichgesinnten profitieren und somit dein Netzwerk vergrössern.

An der **Job- und Education Fair** haben die Athlet:innen die Möglichkeit, in den direkten Austausch mit den Entscheidungsträgern unserer Partnerunternehmen zu treten und so die Weichen für ihre nächsten Karriereschritte zu stellen.

AUS-/WEITERBILDUNG

Wir arbeiten mit Bildungspartnern zusammen, welche flexible und ortsunabhängige Bildung anbieten. Als Mitglied des Athletes Network profitierst du von verschiedenen Rabatten und „Athlet:innenstipendien“ einzelner Bildungspartner.

LOGIN

Als Mitglied hast du Zugriff auf dein eigenes Login-Konto, in welchem du deine Interessen spezifizieren kannst, um nur noch die für dich relevanten Informationen zu erhalten.

COACHINGS:

Um dich optimal auf das Berufsleben vorzubereiten, dein Netzwerk auszubauen oder deine Skills für deine Referate zu verbessern, bieten wir diverse Coachings an. Wenn dein Club oder Verband Partner des Athletes Networks ist, erhältst du sogar noch 20% Rabatt auf alle Coachings.

Athletes Network, Stauffacherstr.45, 8004 Zürich, martina@athletes-network.com

SKF Partner –



Über Nutriathletic® – Swiss Performance Nutrition

Unabhängige Schweizer Sporternährungsmarke mit Sitz in Einsiedeln. Alle Rezepturen basieren auf aktueller Sportwissenschaft und werden in enger Zusammenarbeit mit Athlet*innen entwickelt.

Was zeichnet Nutriathletic aus?

- **Höchste Qualität:** Produktion ausschliesslich in der Schweiz, mit hochwertigen Rohstoffen
- **Wissenschaft im Zentrum:** Datenbasierte Entwicklung, laufend getestet und optimiert
- **Vertrauen im Spitzensport:** Ernährungspartner namhafter Teams und Athlet*innen (FC Basel, Wendy Holdener, Ryan Regez, etc.)

Mission: Ehrliche, funktionelle Ernährung für Training und Wettkampf

**Als Nationalkader-Mitglied profitierst du von 30% Rabatt im [Store](#).
Umfrage zu Interesse folgt.**

Fragen soweit?



Programm - Nachmittag

Kick-Off
2026

Verschiebung in die Dreifachsporthalle

12:30  **SPECIAL-SHOOTING SELEKTIONIERTER JJU21 EM**

13:30

- Restliche Kadermitglieder: Pause & bereitmachen fürs Training
-  Ort: Dreifachsporthalle

13:30 **TRAINING NATIONALKADER KUMITE & KATA**

15:00

-  Ort: Dreifachsporthalle

Umziehen & Verschiebung in den Konferenzsaal

15:45 **AUSBLICK 2026 - TEIL 2**

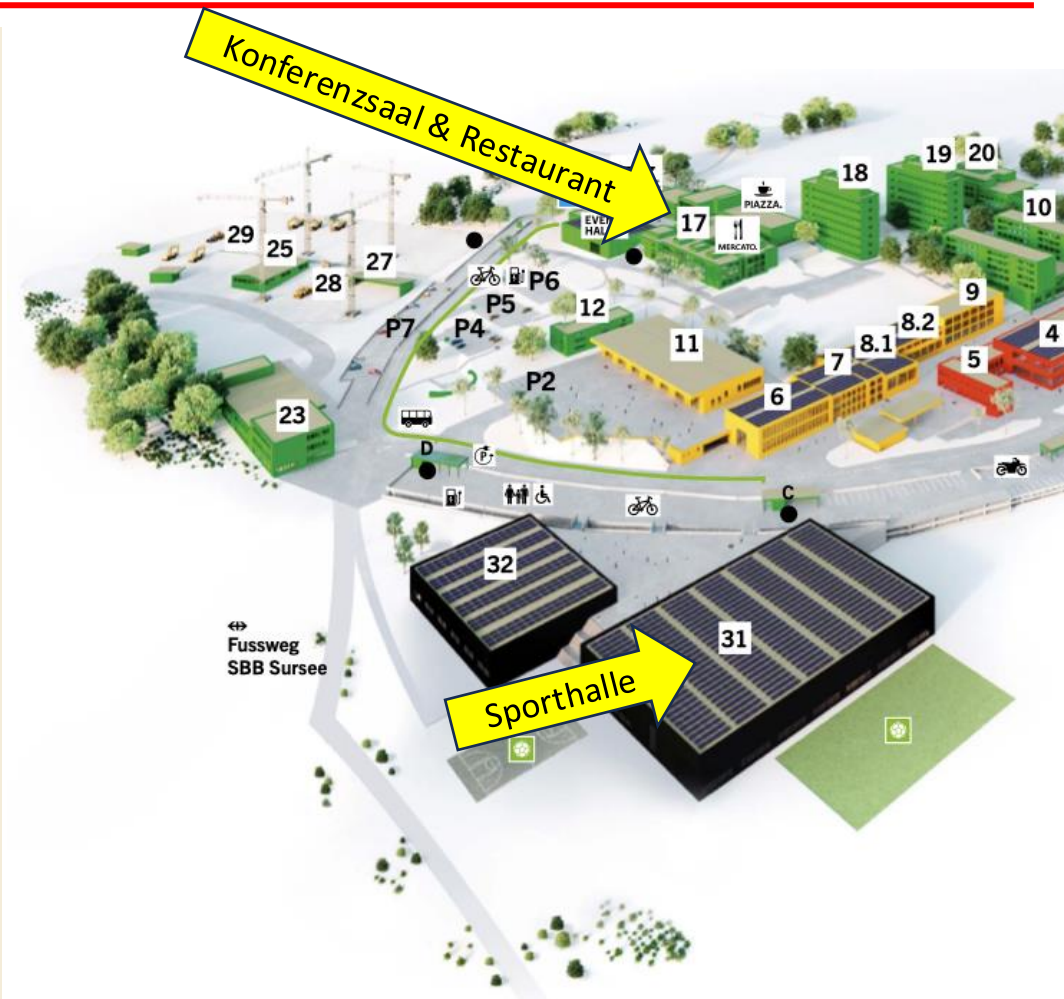
16:30

- Trainingsbetrieb & Turniere 2026
- Pflichten der Kadermitglieder
- Militär & Karate
-  Ort: Konferenzsaal, Zentralgebäude (3. Stock)

16:45 **INFOS KADERMITGLIEDER BEITRITT AB 2025**

17:15

- FTEM Karate
- Ethik & Antidoping, Sporthilfe, Karriereplanung
-  Ort: Konferenzsaal, Zentralgebäude (3. Stock)



Programm - Nachmittag

15:45

AUSBLICK 2026 - TEIL 2

16:30

- Trainingsbetrieb & Turniere 2026
- Pflichten der Kadermitglieder
- Militär & Karate

 Ort: Konferenzsaal, Zentralgebäude (3. Stock)

16:45

INFOS KADERMITGLIEDER BEITRITT AB 2025

17:15

- FTEM Karate
- Ethik & Antidoping, Sporthilfe, Karriereplanung

 Ort: Konferenzsaal, Zentralgebäude (3. Stock)

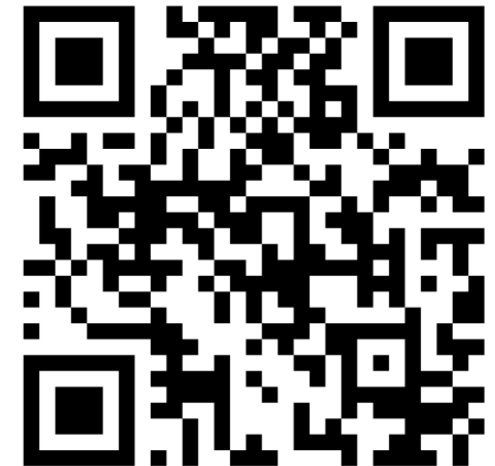
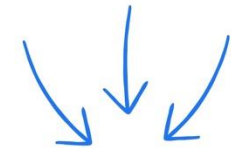
Aufruf Teilnahme ZRM-Studie

ZRM-Projekt – mentale Stärke im Leistungssport

- Wissenschaftlich fundierte Methode (ZRM, >25 Jahre)
- Mehr Fokus, Klarheit & mentale Stärke im Wettkampf und Alltag
- Konkrete Tools mit direktem Leistungsnutzen
- Kein Ersatz für Mentalcoaches, kein Teilen privater Themen
- Von Swiss Olympic gutgeheissen und unterstützt

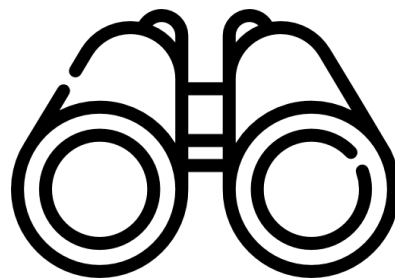
Zielgruppe: bilinguale und deutschsprachige Athlet*innen ab Jahrgang 2010

Jetzt teilnehmen &
Umfrage ausfüllen



Ausblick 2026

Teil 2



Strukturen der Nachwuchsförderung

Strukturen der Nachwuchsförderung

Stützpunkte der SKF Nachwuchsförderung

Hier trainieren Nachwuchssportler*innen mit
Talentkarten

Folgende Talent Card Besitzer*innen sind
verpflichtet mindestens **50 Stunden pro Jahr im
Stützpunkt** zu trainieren:

- Regional
- National
- Elite (bis und mit dem Jahr, in welchem sie 20 Jahre alt werden)

Ein Stützpunkt-Wechsel muss schriftlich per E-Mail beim
CHNW und CHLSP beantragt werden!

Stützpunkt	Disziplin	Ort	Kontakt - Stützpunktleiter
Westschweiz			
Géneve	Kumite	Ippon Karaté Club Tivoli 15 Fief-de-Chapitre 1213 Petit-Lancy	Vincent Longagna 078 817 20 93 longagna@infomanjak.ch
Lausanne	Kata	EKTS Vaud (Dojo) Route de Marteley 2 1302 Vuftens-la-Ville	Jean-Marc Schedel 079 301 31 38 jm.schedel@bluewin.ch
Neuchâtel	Kumite	Neuchâtel Karate-Do Rue des Noyers 2 2000 Neuchâtel	Franco Pisino 079 637 45 44 francopisino@gmail.com
Sion	Kumite	Karate Club Valais 4 rue du Scex 1950 Sion	Olivier Knuemper 027 323 23 96 / 079 20 30 88 ok@kime.ch
Alpen/Voralpen			
Luzern	Kumite	Karate Taisho Luzernerstrasse 82 6010 Kriens	Toni Romano 041 210 10 22 info@taisho.ch
Sursee	Kata/Kumite	Karateschule Sursee Allmendstrasse 11 6210 Sursee	Piero Lüthold 041 921 97 10 / 079 641 41 70 info@karateschule-sursee.ch
Thun	Kata	Kenseikan Karate-Do Thun Tempelstrasse 20 3608 Thun	Bruno Trachsel 079 318 08 44 bruno.trachsel@skas.ch
Westmittelland			
Biel	Kata/Kumite	Zen Shin Freiburgstrasse 5 2502 Biel	Dominique Sigillo / Michelle Saner 032 342 46 57 / 079 354 74 21 sigillo.zenshin@gmail.com
Lyss	Kumite	Karatedo Lyss/Aarberg Werkstrasse 71 32 50 Lyss	Rudi, Barbara und Demain Seiler 032 392 47 43 / 032 384 65 91 info@karatelyss.ch
Burgdorf	Kata	Karate Do Emme Poliergasse 7 3400 Burgdorf	Claudio Gereon 076 390 73 26 gereon@besonet.ch
Ostmittelland			
Aargau	Kumite	Karate Do Brugg Annerstrasse 10a 5200 Brugg	Daniel Humbel 079 358 88 44 / 056 442 31 30 daniel.humbel@karate.ch
Zürich	Kata	Karate Akademie Zürich Zürichbergstrasse 22 8032 Zürich	Kaspar Reinhart 044 262 62 72 info@karate-akademie.ch
Ostschweiz	Kumite	Karatecenter Reto Kern Unterseestrasse 36 8280 Kreuzlingen	Reto Kern 071 622 71 58 / 071 671 21 34 reto.kern@karatecenter.ch

Strukturen der Nachwuchsförderung

Bestimmungen Swiss Olympic

- Die Talentkarten lokal, regional und national werden durch die PISTE evaluiert.
- Es werden max. **60 nationale**, max. **110 regionale** und max. **30 lokale** Talentkarten vergeben, basierend auf der PISTE-Ranglisten Kata/Kumite (Mann:Frau → 50:50).

Strukturen der Nachwuchsförderung

Talentsichtungstag PISTE 2026

Datum: Samstag, 31. Oktober 2026

Ort: Sportzentrum Zuchwil

Wer: Athlet*innen mit **Jahrgänge 2006 – 2016**, welche noch **keine Elite Karte** haben!

**Auch 2026 wird nur ein Talentsichtungstag durchgeführt!
Es wird keine Nachtstungen geben!**

Strukturen der Nachwuchsförderung

Talenttreff 3T Tenero

Datum: 10. – 15. Mai 2026

Ort: Centro Sportivo Tenero

Die Anzahl Teilnehmer*innen ist auf total 20 Athlet*innen (Kata und Kumite) mit Jahrgängen 2009 – 2012 beschränkt.

Zusätzlich werden folgende Faktoren berücksichtigt:

- Kadermitglieder haben Vorrang...
 - ...die bereits vor dem Jahr 2026 im Kader waren
 - ...die Erstteilnehmer sind
- Anzahl internationaler Wettkampfpunkte
- Leistungs- und Motivationsbeurteilungen

Sagen aufgebotene Athleten*innen ihre Teilnahme ab, so werden die freien Plätze umgehend an die nächsten Kandidat*innen weitergegeben.

**Falls du die Kriterien erfüllst
→ Zeitraum freihalten!**

Die Kadertrainings

Die Kadertrainings

Kick-Off
2026

Kaderzugehörigkeiten genau beachten!

Datum Start / Date de début	Start / Début	Datum Ende / Date de fin	Ende / Fin	Ort / Lieu	Disziplin / Discipline	Kaderstatus / Statut de cadre	Bemerkung / Remarque
2. Jan. 2026, Freitag	14:15	3. Jan. 2026, Samstag	17:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2026	Vorbereitung JJU21 EM 2026
7. Jan. 2026, Mittwoch	18:00	7. Jan. 2026, Mittwoch	20:30	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2026 + Freiwillige	Fokus der Trainings auf JJU21 EM 2026, Pflicht für alle Selektionierten, freiwillig für alle anderen
14. Jan. 2026, Mittwoch	18:00	14. Jan. 2026, Mittwoch	20:30	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2026 + Freiwillige	Fokus der Trainings auf JJU21 EM 2026, Pflicht für alle Selektionierten, freiwillig für alle anderen
16. Jan. 2026, Freitag	17:15	18. Jan. 2026, Sonntag	13:00	Sportcampus Sursee	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2026	Vorbereitung JJU21 EM 2026 & Kick-Off Day 2026
17. Jan. 2026, Samstag	09:00	17. Jan. 2026, Samstag	17:30	Sportcampus Sursee	KUMITE	U16/U18/U21/Elite	Kick-Off Day 2026 (inkl. Training)
21. Jan. 2026, Mittwoch	18:00	21. Jan. 2026, Mittwoch	20:30	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2026 + Freiwillige	Fokus der Trainings auf JJU21 EM 2026, Pflicht für alle Selektionierten, freiwillig für alle anderen
28. Jan. 2026, Mittwoch	18:00	28. Jan. 2026, Mittwoch	20:30	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2026 + Freiwillige	Fokus der Trainings auf JJU21 EM 2026, Pflicht für alle Selektionierten, freiwillig für alle anderen
28. Feb. 2026, Samstag	09:15	1. Mär. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	U16/U18/U21/Elite	
28. Mär. 2026, Samstag	09:15	29. Mär. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	U16/U18/U21/Elite	
8. Mai. 2026, Freitag	17:30	10. Mai. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	U21/Elite	
9. Mai. 2026, Samstag	09:15	10. Mai. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	U16/U18	
6. Jun. 2026, Samstag	09:15	7. Jun. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	U16/U18/U21/Elite	
14. Aug. 2026, Freitag	13:30	16. Aug. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	U16/U18/U21/Elite	
18. Sep. 2026, Freitag	17:30	20. Sep. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	U21/Elite + Selektionierte JJU21 WM 2026	
19. Sep. 2026, Samstag	09:15	20. Sep. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	U16/U18	
7. Nov. 2026, Samstag	09:15	8. Nov. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	U16/U18/U21/Elite	
27. Nov. 2026, Freitag	17:30	29. Nov. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2027	
28. Nov. 2026, Samstag	09:15	29. Nov. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	U16/U18/U21/Elite	
19. Dez. 2026, Samstag	09:15	19. Dez. 2026, Samstag	18:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2027	Vorbereitung JJU21 EM 2026
2. Jan. 2026, Freitag	14:15	3. Jan. 2026, Samstag	17:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	Selektionierte JJU21 EM 2026	Vorbereitung JJU21 EM 2026
16. Jan. 2026, Freitag	17:15	18. Jan. 2026, Sonntag	13:00	Sportcampus Sursee	Kata	Selektionierte JJU21 EM 2026	Vorbereitung JJU21 EM 2026 & Kick-Off Day 2026
17. Jan. 2026, Samstag	09:00	17. Jan. 2026, Samstag	17:30	Sportcampus Sursee	Kata	U16/U18/U21/Elite	Kick-Off Day 2026 (inkl. Training)
31. Jan. 2026, Samstag	09:15	31. Jan. 2026, Samstag	18:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	Selektionierte JJU21 EM 2026	Vorbereitung JJU21 EM 2026
28. Feb. 2026, Samstag	09:15	1. Mär. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	U16/U18/U21/Elite	
28. Mär. 2026, Samstag	09:15	29. Mär. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	U16/U18/U21/Elite	
8. Mai. 2026, Freitag	17:30	10. Mai. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	Selektionierte Elite EM 2026	
9. Mai. 2026, Samstag	09:15	10. Mai. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	U16/U18/U21/Elite	
6. Jun. 2026, Samstag	09:15	7. Jun. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	U16/U18/U21/Elite	
14. Aug. 2026, Freitag	13:30	16. Aug. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	U16/U18/U21/Elite	
18. Sep. 2026, Freitag	17:30	20. Sep. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	Selektionierte JJU21 WM 2026	
19. Sep. 2026, Samstag	09:15	20. Sep. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	U16/U18/U21/Elite	
28. Sep. 2026, Montag	09:15	29. Nov. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	U16/U18/U21/Elite	
7. Nov. 2026, Samstag	09:15	8. Nov. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	U16/U18/U21/Elite	
27. Nov. 2026, Freitag	17:30	29. Nov. 2026, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	Selektionierte JJU21 EM 2027	
19. Dez. 2026, Samstag	09:15	19. Dez. 2026, Samstag	18:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	Selektionierte JJU21 EM 2027	Vorbereitung JJU21 EM 2026

Die Kadertrainings

Standort:

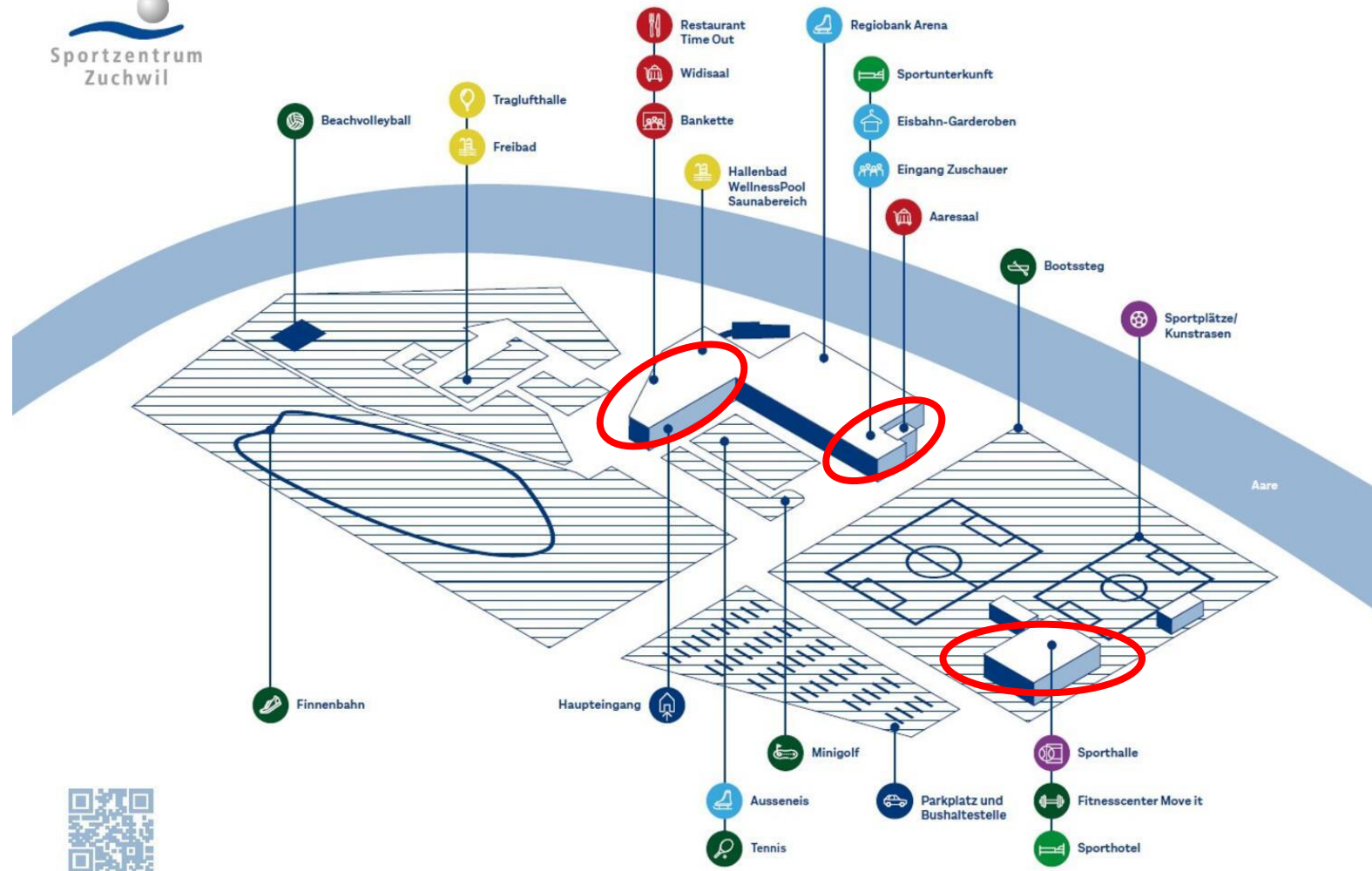
Sportzentrum Zuchwil
Amselweg 59
4528 Zuchwil SO

Übernachtung:

- **Sportunterkunft:**
3-er, 8-er, 16-er Zimmer
- **Sporthotel:**
2-er, 3-er Zimmer

Verpflegung:

Frühstück, Mittagessen,
Abendessen



Die Kadertrainings

Aufgebot für mehrtägige Camps wird ca. 20 Tage im Vorfeld versendet.

Verhaltensregeln

- Pünktliches erscheinen
- Korrekte Ausrüstung
- Keine Handys während dem Training!
- Nachtruhe einhalten!

Pflichten der Kadermitglieder

Pflichten der Kadermitglieder

Kosten Nationalkadermitgliedschaft 2026

- Alle Kaderstufen CHF 500.-
- Der Kaderbeitrag ist bis zum 31.01.2026 zu bezahlen → unbedingt NAME + GRUND bei der Zahlungsbemerkung erwähnen!
- Befreit vom Kaderbeitrag 2026 sind die Medaillengewinner*innen plus 5. Rang bei den Welt- und Europameisterschaften 2025 und Mastery-Athlet*innen (Elena Quirici, Yuki Ujihara, Lea Bosshard, Elson Jason Kabashi)

Pflichten der Kadermitglieder

Kommunikation:

- E-Mail ist das offizielle Kommunikationsmedium
- Änderungen der Kontaktdaten (E-Mail, Telefon, Wohnadresse, etc.), wie auch Dojo-Wechsel müssen an skf-leistungssport@karate.ch gemeldet werden
- Wir gehen davon aus, dass alle Athlet*innen **mindestens 3x wöchentlich** ihre Mails lesen (Holschuld)
- Ferienabwesenheiten ab 5 Tagen müssen dem Chef Leistungssport (luca.rohner@karate.ch) und dem zuständigen Nationaltrainer gemeldet werden
- WhatsApp Gruppen Athlet*innen/Staff sind grundsätzlich nur an EM/WM offizielle Kommunikationskanäle der SKF

Pflichten der Kadermitglieder

Trainingspflicht:

- Wir wollen Athlet*innen die das Kadertraining als **1. Priorität** setzen. Planen heisst auch, den Trainingsplan mit dem Umfeld diskutieren (Arbeitsstelle, Schule, Studium, Eltern, Kolleg*innen)
- **Abmeldungen** schriftlich so früh wie möglich **per E-Mail** an den **CHLSP** (luca.rohner@karate.ch) und im CC an den/die betroffenen **Kadertrainer**
- **Absenzen** werden **nur mit triftiger Begründung** toleriert (u.a. Krankheit/Unfall/Verletzung, Todesfall/Notfall in der Familie, Militär)
- Das **unentschuldigte Fernbleiben** an den offiziellen Kadertrainings wird mit einer Busse von **mindestens CHF 200.-** in Rechnung gestellt.
Als unentschuldigtes Fernbleiben gilt Folgendes:
 - Keine Abmeldung
 - Nicht fristgerecht gemeldete Absenzen (sofern dies möglich ist)
 - Abmeldungen ohne die nötigen Belege (z.B. bei Krankheit/Verletzung ein Arztzeugnis, bis spätestens 5 Tage nach Endes des Trainingscamps)
- Beim **3. unentschuldigten Fernbleiben** erfolgt der **Kaderausschluss!**

Pflichten der Kadermitglieder

Commitments & Athletenvertrag

- Unterzeichnung Präsenzliste Kick-Off Day → Zustimmung der SKF Commitments 2026 (per E-Mail erhalten)
- **Unterzeichnen und retournieren des Athletenvertrages** (per E-Mail erhalten) an den **Geschäftsführer** (oscar.diaz@karate.ch) bis spätestens am **31.01.2026**

Führung des online Trainingstagebuches (AthleteMonitoring)

- Tägliches Ausfüllen der Wellness-Umfrage
- Erfassen aller Trainings
- Weitere Informationen dazu folgen im letzten Programmpunkt

Pflichten der Kadermitglieder – zu absolvierende Tests

Elite Leistungstests

- Mit unserem Sportwissenschaftler Sandro Galli entwickelte Testreihe
- Pflicht für aufgebotene Elite-Kadermitglieder
- Werden 2x jährlich durchgeführt
- **Test-Daten 2026:**
 - **Frühling: 19. April**
 - **Herbst/Winter: TBD**
- Aufgebot erfolgt durch CHLSP und die detaillierten Infos durch Sandro Galli (info@personal-training.ch)

Folgende Testungen werden durchgeführt:

- *Körperfettanalyse*
- *Sprungkrafttests*
- *Medizinballwurf einarmig*
- *Laktatstufentest*



**Testbesprechung im Anschluss und
Zustellung der Testresultate inkl.
Trainingsempfehlungen**

Pflichten der Kadermitglieder – zu absolvierende Tests



Sportmedizinische Untersuchung (SPU)

- **Pflicht für alle Kadermitglieder in allen Altersklassen!**
- Die Absolvierung der jährlichen Untersuchung ist eine Selektionsvoraussetzung für eine EM- und WM-Teilnahme!
- Die Kosten müssen grundsätzlich selbst getragen werden, teilweise werden diese von den Krankenkassen der Athlet*innen getragen (evtl. Zusatzversicherung)

Inhalt:

SPU + Sportlerlabor + Ruhe-EKG
+ Erhebungsbogen Hüft-Impingement (FAI)

(wird mit dem Versand der Kick-Off Folien zugestellt und muss dann zum SPU mitgenommen werden)

Das Factsheet «Sportmedizinische Untersuchung (SPU)» findest du [hier](#)

Pflichten der Kadermitglieder – zu absolvierende Tests



Sportmedizinische Untersuchung (SPU)

Wo kann man sich untersuchen lassen?

Terminvereinbarung wenn möglich beim Verbandsarzt bzw. dem Stellvertretenden Verbandsarzt SKF

Verbandsarzt SKF

Dr. med. René Zenhäusern



Forchstrasse 51

8032 Zürich

Tel: 043 499 13 99

Mobile: 076 532 94 61

info@rehazeno.ch

zenhaeusern@rehazeno.ch

Stellv. Verbandsarzt SKF

Prof. Dr. med. Claudio Rosso



Thannerstrasse 45

4054 Basel

Tel: 061 301 26 26

c.rosso@arthro.ch

Pflichten der Kadermitglieder – zu absolvierende Tests



Sportmedizinische Untersuchung (SPU)

Weitere Untersuchungsstandorte:

Swiss Olympic **Medical Center** (n=19)
→ [hier klicken](#) und «Medical Center» wählen

Sport **Medical Bases** approved by Swiss
Olympic (n=36)
→ [hier klicken](#) und «Medical Base» wählen



Abbildung 1: Übersicht «Swiss Olympic Medical Centers» und «Sport Medical Bases approved by Swiss Olympic» per 1. Januar 2019.

Pflichten der Kadermitglieder – zu absolvierende Tests



Sportmedizinische Untersuchung (SPU)

Nachweis:

1. Berichte der **Sportmedizinischen Untersuchung (SPU)** an Dr. med. René Zenhäusern (info@rehazeno.ch) senden
2. Erhebungsbogen **Hüft-Impingement (FAI)** an Prof. Dr. med. Claudio Rosso (arthro@hin.ch) senden

Keine Meldung an den Chef Leistungssport nötig
→ wird durch den Verbandsarzt über den Erhalt der Berichte informiert

Deadline 1. Juni 2026!

Punkteturniere 2026

Punkteturniere 2026

An den Turnieren auf der folgenden Folie können die Athlet*innen Punkte sammeln für die Kaderbildung und für Selektionen.
Die Kaderathlet*innen sollten an **mindestens 4 internationalen Turnieren pro Jahr** starten

Seit 2024 sind nationale und internationale Punkte im selben Ranking aufgeführt
→ [SKF-Ranking](#)

Zudem gibt es für EM/WM jeweils **Event-Standings**

SKF-Ranking:

- Kaderbildung Elite
- Kaderbildung Nachwuchs als Bestandteil der PISTE-Auswertung

Event-Standings:

- Basis für Nachwuchs und Elite EM/WM Selektionen
- Ausschnitt aus SKF-Ranking mit allen für die jeweilige EM/WM relevanten internationalen Turniere

Punktturniere 2026

Sinnvolle und
individuelle Wettkampf-
Planung ist wichtig!

MONAT / MOIS	TAG / JOUR	ANLASS / ÉVÈNEMENT	ORT / LIEU	Alterskategorie / Catégorie d'âge (*Kata ab 16J)							Rang / Place						Event Factor
				U12	U14	Cadet	Junior	U21	Seniors*	Team-Kata Seniors	1	2	3	5	7	9-15	
Januar	09-11	WKF - K1 Series A	Tbilisi (GEO)							100	70	40	30	20	10	5	
Januar	23-25	WKF - K1 Premier League	Istanbul (TUR)							100	70	40	30	20		6	
Januar	24	Austrian Karate Championscup	Hard (AUT)							100	70	40				1.5	
Februar	06-08	EKF - Cadet, Junior & U21 Championships	Limassol (CYP)							100	70	40	30	20	10	6	
Februar	12-15	WKF - K1 Youth League	Fujairah (UAE)														
März	13-15	WKF - K1 Premier League	Rom (ITA)							100	70	40	30	20		6	
März	19	Selektion EKF Senior Championships Frankfurt (GER)															
März	21-22	SKF - 1. Swiss Karate League	Wettingen							100	70	40				0.75	
April	10-12	WKF - K1 Premier League	TBD (CHN)							100	70	40	30	20		6	
April	18	International Swiss Junior Open	Basel							100	70	40				1.5	
April	24-26	WKF - K1 Series A	TBD (ESP)							100	70	40	30	20	10	5	
Mai	02-03	Eurocup	Mittersill (AUT)							100	70	40				1.5	
Mai	14-17	WKF - K1 Youth League	Manila (PHL)														
Mai	20-24	EKF - Senior Championships	Frankfurt (GER)							100	70	40	30	20	10	6	
Mai	30-31	SKF - 2. Swiss Karate League	Neuchâtel							100	70	40				0.75	
Juni	12-14	WKF - K1 Premier League	Rabat (MAR)							100	70	40	30	20		6	
Juni	19-21	Polish Open	Bielsko-Biala (POL)							100	70	40				2.5	
Juni	27-28	SKF - 3. Swiss Karate League	Zürich							100	70	40				0.75	
Juli	02-05	WKF - K1 Youth League (Stand 21.12.25 kein Punktturnier!)	Porec (CRO)							100	70	40	30	20	10	4	
Juli	16-19	WKF - K1 Series A	TBC (COL)							100	70	40	30	20	10	5	
TBD	TBD	Selektion WKF Cadet, Junior & U21 Championships Rabat (MAR)															
August	29	International Basel Open Masters	Basel							100	70	40				2	
September	05-06	SKF - 4. Swiss Karate League	Züri Oberland (Gossau, ZH)							100	70	40				0.75	
September	17-20	WKF - K1 Youth League	TBD (MEX)														
September	25-26	Lion Cup	Luxembourg (LUX)						**	100	70	40				2	
Oktober	02-04	WKF - K1 Series A	Salzburg (AUT)							100	70	40	30	20	10	5	
Oktober	14-18	WKF - Cadet, Junior & U21 Championships	Bielsko-Biala (POL)							100	70	40	30	20	10	12	
Oktober	24-25	SKF - Schweizermeisterschaften	Sursee							100	70	40				1	
November	20-22	WKF - Senior Team World Championships	Hangzhou (CHN)							100	70	40	30	20		12	
Dezember	10-13	WKF - K1 Youth League (Stand 21.12.25 kein Punktturnier!)	Venice (ITA)							100	70	40	30	20	10	4	

	WKF/EKF
	International
	National
	keine Punktturniere / pas de tournois à points

** Für Selektionen in der U21 wird auch die Elite-Kategorie berücksichtigt
/ La catégorie élite est également prise en compte pour les sélections dans les U21

■ Kategorien werden vom Organisator durchgeführt, aber gelten nicht als Punktturniere der SKF / Catégories sont effectuées par l'organisateur, mais ne comptent pas comme tournois à points de la SKF.

Stand/État : 21.12.2025

Änderungen vorbehalten / Sous réserve de modifications

Punkteturniere 2026

Wettkampf-Typ	National		International					
	SKL	SM	von SKF definierte K1 Youth League	von SKF definierte K1 Youth League	K1 Series A	EM	WM Nachwuchs	K1 Premier League / WM Seniors
Wettkampfformat	Elimination	Elimination/ Round Robin (R-r)	Elimination/ Round Robin (R-r)	Elimination				Round Robin (R-r)
Eventfactor	0.75	1	1.5 - 3	4	5	6	12	PL = 6 WM = 12
1. Platz	100	100	100	100	100	100	100	100
2. Platz	70	70	70	70	70	70	70	70
3. Plätze	40	40	40	40	40	40	40	40
5. Plätze				30	30	30	30	30
7. Plätze				20	20	20	20	20
9. - 15. Plätze				10	10	10	10	
Viertelfinalist nicht in Trostrunde				20	20	20	20	
Gewonnene Kämpfe / Überstandene Runden *	10	10	10	10	10	10	10	10
Teilnahme **	5	5	5	5	5	5	5	5
Round Robin (R-r) Group Places ***	1. Platz							30
	2. Platz							20
	3. Platz							10
	4. Platz							5

* Freilossiege (walk-over) geben keine Punkte. Für einen durch "KIKEN" gewonnenen Kampf (ein Gegner wird einem Kampf zugewiesen, der nicht stattfindet oder nicht zu Ende geführt wird) werden dem siegreichen Wettkämpfer 10 Punkte gutgeschrieben.

** Teilnahmepunkte werden nur vergeben, wenn der Teilnehmer an mindestens einem Kampf des Wettbewerbs teilgenommen hat.

*** Im Round-Robin Format bei den K1 Premier League Wettkämpfen erhält der Erstplatzierte jeder Gruppe insgesamt 30 Punkte, unabhängig von der zuvor erreichten Punktzahl. Die Plätze 2, 3 und 4 erhalten dagegen eine Mindestpunktzahl von 20, 10 bzw. 5 Punkten, es sei denn, die erreichte Punktzahl ist höher.

Punkteturniere 2026 – SKL/SM

Wichtige Anpassungen in Bezug auf SM-Qualifikation:

Grundvoraussetzungen:

- Teilnahme an mind. **(X – 1)** SKL-Turnieren!
- Erreichen von mind. **(X × 2)** Punkten in der offiziellen SKL-Punktliste
- **X = Anzahl** der im jeweiligen Jahr durchgeführten SKL-Turniere

Beispiele:

- **3 SKL-Turniere:** min. **2** Teilnahmen & **6** Punkte
- **4 SKL-Turniere:** min. **3** Teilnahmen & **8** Punkte

Punkte:

- 1. Rang 10 Punkte*
- 2. Rang 8 Punkte*
- 3. Rang 6 Punkte*
- 5. Rang 4 Punkte*
- 7. Rang 2 Punkte*

Punkteübertrag bei Gewichtsklassen (Kumite):

- **U21 & Elite:** Punkte **nicht** übertragbar
- **U12–U18:** Punkte **übertragbar**

Team-Disziplinen:

- Kata & Kumite Team: keine Qualifikation erforderlich

→ für mehr Details siehe [Sportreglement 2026](#)

Punktturniere 2026 – International

Reiseorganisation:

- K1 Premier League, Series A, Youth League Turniere & weitere Punktturniere → Individuell
- EM/WM → Reiseorganisation über SKF

Registrierung (WKF Turniere):

K1 Premier League:

- **Phase 1:** Athlet*innen, welche im Event-Standing der jeweiligen Kategorie zwischen Platz 1 und 32 (inklusive) sind, werden von der SKF registriert (muss an luca.rohner@karate.ch gemeldet werden) → ohne Meldung keine Registrierung!). In der zweiten Woche der Phase 1 kann die Registrierung auch über Dojo-/Privat-Accounts gemacht werden.
- **Phase 2:** In dieser Phase können sich Athlet*innen welche im Event-Standing der jeweiligen Kategorie zwischen Platz 1 und 64 (inklusive) sind, registrieren, sofern das Maximum an Plätzen noch nicht erreicht ist. Die Registrierung ist dabei auch über Dojo-/Privat-Accounts möglich.
- **Phase 3:** In dieser Phase können sich Athlet*innen welche im Event-Standing der jeweiligen Kategorie zwischen Platz 1 und 100 (inklusive) sind, registrieren, sofern das Maximum an Plätzen noch nicht erreicht ist. Die Registrierung ist dabei auch über Dojo-/Privat-Accounts möglich.

Punktturniere 2026 – International

Registrierung:

K1 Series A:

- **Phase 1:** Die SKF kann 1 Athlet*in pro Kategorie registrieren. Der/die bestklassierte Athlet*in des Event-Standings der jeweiligen Kategorie (zwischen Platz 33 bis und mit 100) hat Anrecht auf den Platz, sofern innerhalb der ersten 7 Tage nach Eröffnung der Registrierung die Meldung an den CHLSP (luca.rohner@karate.ch) erfolgt.
- **Phase 2:** Die Registrierung öffnet für Dojo-/Privat-Accounts und jede(r) kann sich registrieren, sofern das Maximum an Plätzen noch nicht erreicht ist.

Punktturniere 2026 – International

Registrierung:

K1 Youth League:

- **Phase 1:**

- In **Woche 1** kann die SKF kann 1 Athlet*in pro Kategorie registrieren. Der/die bestklassierte Athlet*in des Event-Standings hat Anrecht auf den Platz, sofern Meldung an den CHLSP (luca.rohner@karate.ch) erfolgt. Zusätzlich muss eine Zahlungsbestätigung der Überweisung der Startgebühren (€ 90) auf das Konto der SKF angehängt werden (Auftragsbestätigung reicht nicht!).

*→ Es liegt in der Verantwortung des/der Athlet*in zu prüfen, ob er/sie erfolgreich angemeldet wurde. Falls dies nicht der Fall ist, muss sich umgehend beim CHLSP gemeldet werden.*

- In **Woche 2** ist die Registrierung nur noch für Top-10 Athlet*innen geöffnet, auch für Dojo-/Privat-Accounts.
- **Phase 2:** Die Registrierung öffnet für Dojo-/Privat-Accounts und jede(r) kann sich im Zeitfenster der jeweiligen Kategorie registrieren, sofern das Maximum an Plätzen noch nicht erreicht ist.

Kontoangaben: Swiss Karate Federation, 1700 Fribourg, IBAN: CH22 0023 2232 1099 0501 C, UBS Zürich

Punkteturniere 2026 – International

Wettkampfbetreuung:

EM/WM: Betreuung durch National-Coaches

K1 Premier League: Je nach Bedarf 1-2 National-Coaches vor Ort um Athlet*innen ohne persönlichen Coach zu betreuen.

K1 Series A: Grundsätzlich werden keine National-Coaches vor Ort sein (bzw. nicht in der Funktion «National-Coach»). Die Betreuung liegt in der Verantwortung der Stützpunkte und der persönlichen Trainer*innen.

Ausnahme: Beim Series A in Mexiko wird bei Bedarf 1 National-Coach vor Ort sein.

Punktturniere 2026 – International

Wettkampfbetreuung:

K1 Youth League: Die Betreuung liegt grundsätzlich in der Verantwortung der Stützpunkte und der persönlichen Trainer*innen. Bei den europäischen Youth League Turnieren wird trotzdem jeweils mind. 1 National-Coach unterstützend vor Ort sein. Eine Betreuung wird allerdings nicht garantiert.

Weitere internationale Punktturniere: Grundsätzlich werden keine National-Coaches vor Ort sein (bzw. nicht in der Funktion «National-Coach»). Die Betreuung liegt in der Verantwortung der Stützpunkte und der persönlichen Trainer*innen

Bemerkung für Coaches:

Bei allen Karate1 Turnieren (YL, SA, PL) sind WKF Lizenzen erforderlich

→ [hier klicken für mehr Infos](#)

Infos zur Coaching-Regelung, wenn zwei Schweizer Athlet*innen aufeinander treffen kann [hier](#) gefunden werden

Punkteturniere 2026 – Premier League & Series A

Siegesprämie Kata & Kumite

K1 Premier League: **CHF 50.-** für jeden gewonnenen Kampf, **CHF 25.-** bei Unentschieden

K1 Series A: **CHF 50.-** für jeden gewonnenen Kampf

Per E-Mail bis spätestens 30. November 2026 beim Chef Leistungssport melden und über die Anzahl gewonnen Kämpfe bei den K1 Turnieren vom Jahr 2026 informieren (inklusive Beleg von Sportdata und Kontoangaben!)

→ Bei zu später Einreichung besteht kein Anrecht mehr auf die Prämien!

Selektionen EM/WM

([hier](#) können die SKF Selektionsrichtlinien gefunden werden)

Selektionen EM/WM

Durchführung der Selektionen durch den Selektionsausschuss SKF

Selektionsausschuss SKF:

Melinda Michel (Präsidentin), Dominique Sigillo, Reto Kern, Mario Trachsel, Diana Schwab, Iliana Bartolotta, Luca Rohner

*Hinweis: jedes Mitglied wird gewählt vom ZV und jedes Mitglied enthält sich bei Entscheiden, welche eigene Athlet*innen betrifft, sei dies vom Dojo oder vom Stützpunkt.*

Berater:

- Raphael Iseli (Chef Nachwuchs)
- Dragan Leiler (Nationaltrainer Head-Coach Kumite)
- Franco Pisino (Nationaltrainer Kumite Elite/U21)
- Demian Seiler (Kumite Nachwuchs Nationaltrainer U16/U18)
- Franco Sacristani (Nationaltrainer Kata/alle Kategorien)

Selektionsentscheide werden auf WordPress publiziert.

Kanal kann [hier](#) abonniert werden!

Selektionen EM/WM

Folgende Voraussetzungen müssen bei jeder Selektion (Elite & Nachwuchs) erfüllt sein, auch bei eigenfinanzierten Athleten:

- Schweizer Pass
- Kadermitglied SKF (im Jahr, in welchem die Meisterschaft stattfindet)
- Visierter Athletenvertrag
- Visierte Commitments
- Vollständige Einhaltung Athletenvertrag und Commitments
- Einhaltung der Trainingspflicht (Absenzen werden nur mit triftiger Begründung toleriert)
- Absolvierung sportärztliche Untersuchung SPU
- Absolvierung der Leistungstests
- Keine Dopingverfahren oder –verurteilung
- Führung des online Trainingstagebuch (ungenügend = Eigenfinanzierung)

Selektionen EM – Elite

SKF Event-Standing:

SKF Event-Standing für die jeweilige EM → Ausschnitt aus SKF-Ranking, wobei die **Punkte der 5 besten Selektionsturniere**, die in der Elite-Zielkategorie absolviert wurden und innerhalb von 12 Monaten vor dem Selektionsdatum liegen, berücksichtigt werden.

Folgende Wettkämpfe zählen in der Elite als **Selektionsturniere**:

- sämtliche im offiziellen SKF-Turnierkalender definierten internationalen Punktturniere der Elite
- Shobu Schweizermeisterschaft

WICHTIG: Bei einem geringen Punkteunterschied (≤ 90 Punkte) zwischen zwei oder mehr Athlet*innen werden weitere Kriterien beigezogen (Formkurve, physische & psychische Verfassung, etc.). Das Anführen des SKF Event-Standings in der jeweiligen Kategorie ist NICHT mit einer automatischen Selektion gleichzusetzen. Der definitive Entscheid wird in jedem Fall vom Selektionsausschuss gefällt.

Selektionen EM – Elite

Finanzierungsvoraussetzungen:

- Innerhalb der budgetierten Plätze auf der Selektionsrangliste
- Zudem müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:
 - Mind. **4 internationale Turnierteilnahmen** innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum, wovon mind. **2 Teilnahmen innerhalb 6 Monate vor Selektionsdatum** sein müssen.

UND:

- ENTWEDER: **Top 50 WKF-Ranking** zum Zeitpunkt des Selektionsdatums in der Elite Zielkategorie
- ODER **4 gewonnene Kämpfe** bzw. überstandene Runden bei internationalen Selektionsturnieren in der Elite Zielkategorie innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum
- ODER **2 Top-5 Resultate** bei internationalen Selektionsturnieren in der Elite Zielkategorie innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum

Gewichtsklassenwechsel im Kumite Elite:

→ Antrag beim Selektionsausschuss bis spätestens 6 Monate vor Selektionsdatum

Selektionen WM – Elite

Seit 2024 neue strategische Ausrichtung der WKF ([WKF Strategic Plan](#))

- 2024 und 2025 erstmals WM im neuen Format (Individual und Team jeweils separat im Wechsel)
- Quotenplätze werden durch WKF vergeben ([Qualification and Competition System](#))
- Individual: 32 Plätze pro Kategorie (1 pro Nation)
→ Selektionsphase startet mit der letzten WM und endet mit dem Qualifikationsevent
- Team: 20 Plätze pro Kategorie (1 pro Nation)

Selektionsrichtlinien für WM-Qualifikationsevent = EM Elite Selektionen

Bestätigung des Quotenplatzes durch Selektionsausschuss SKF → allgemeine Voraussetzungen müssen erfüllt sein!

Individual

Allocation Criteria Order	Athletes	Description
1 Karate World Championships Standing	11	First places
2 Continental Championships	14	Gold, silver, highest bronze (3 AKF/ 3 EKF/3 PKF/3 UFAK) Gold & Silver (2 OKF)
3 NF Host	1	Highest ranked NF host Athlete in the Karate World Championships Standing.
Allocation Criteria Order	Athletes	Description
4 Karate World Championships Qualification Tournament	6	6 qualified

Team

Qualifying System	Teams	Results
EKF Continental Championships	20	5 First classified per category
AKF Continental Championships	12	3 First classified per category
PKF Continental Championships	12	3 First classified per category
UFAK Continental Championships	12	3 First classified per category
OKF Continental Championships	4	1 First classified per category
Previous World Championships	16	4 First classified per category
NF Host	4	1 team per category

Selektionen EM/WM – U21

SKF Event-Standing:

SKF Event-Standing für die jeweilige EM/WM → Ausschnitt aus SKF-Ranking, wobei die **Punkte der 5 besten Selektionsturniere (inkl. 50% Transition Points aus U18)**, die in der **U21 und Elite-**Zielgewichtsklasse/Disziplin absolviert wurden und innerhalb von 12 Monaten vor dem Selektionsdatum liegen, berücksichtigt werden.

Folgende Wettkämpfe zählen in der **U21** als **Selektionsturniere**:

- sämtliche im offiziellen SKF-Turnierkalender definierten internationalen Punktturniere der U21 und Elite
- Shobu Schweizermeisterschaft U21 und Elite

WICHTIG: Bei einem geringen Punkteunterschied (≤ 90 Punkte) zwischen zwei oder mehr Athlet*innen werden weitere Kriterien beigezogen (Formkurve, physische & psychische Verfassung, etc.). Das Anführen des SKF Event-Standings in der jeweiligen Kategorie ist NICHT mit einer automatischen Selektion gleichzusetzen. Der definitive Entscheid wird in jedem Fall vom Selektionsausschuss gefällt.

Selektionen EM/WM – U21

Finanzierungsvoraussetzungen:

- Innerhalb der budgetierten Plätze auf der Selektionsrangliste
- Zudem müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:
 - Mind. **4 internationale Turnierteilnahmen** innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum, wovon mind. **2 Teilnahmen innerhalb 6 Monate vor Selektionsdatum** sein müssen.

UND:

- ENTWEDER: **Top 50 WKF-Ranking** in der **Elite** Ziel-Gewichtsklasse/Disziplin oder **Top 32 WKF-Ranking** in der **U21** Ziel-Gewichtsklasse/Disziplin zum Zeitpunkt des Selektionsdatums
- ODER **6 gewonnene Kämpfe** bzw. überstandene Runden bei internationalen Selektionsturnieren in der U21/Elite Ziel-Gewichtsklasse/Disziplin innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum
- ODER **2 Top-5 Resultate** bei internationalen Selektionsturnieren in der U21/Elite Ziel-Gewichtsklasse/Disziplin innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum

Selektionen EM/WM – U16/U18

SKF Event-Standing:

SKF Event-Standing für die jeweilige EM/WM → Ausschnitt aus SKF-Ranking, wobei die **Punkte der 5 besten Selektionsturniere (inkl. 50% Transition Points aus U14 bzw. U16)**, die in der **U16** bzw. **U18** Zielkategorie absolviert wurden und innerhalb von 12 Monaten vor dem Selektionsdatum liegen, berücksichtigt werden.

Folgende Wettkämpfe zählen in der **U16/U18** als **Selektionsturniere**:

- sämtliche im offiziellen SKF-Turnierkalender definierten internationalen Punktturniere der U16 bzw. U18
- Shobu Schweizermeisterschaft U16 bzw. U18

WICHTIG: Bei einem geringen Punkteunterschied (≤ 90 Punkte) zwischen zwei oder mehr Athlet*innen werden weitere Kriterien beigezogen (Formkurve, physische & psychische Verfassung, etc.). Das Anführen des SKF Event-Standings in der jeweiligen Kategorie ist NICHT mit einer automatischen Selektion gleichzusetzen. Der definitive Entscheid wird in jedem Fall vom Selektionsausschuss gefällt.

Selektionen EM/WM – U16/U18

Finanzierungsvoraussetzungen:

- Innerhalb der budgetierten Plätze auf der Selektionsrangliste
- Zudem müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:
 - Mind. **4 internationale Turnierteilnahmen** innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum, wovon mind. **2 Teilnahmen innerhalb 6 Monate vor Selektionsdatum** sein müssen.

UND:

- ENTWEDER: **Top 32 WKF-Ranking** in der U16 bzw. U18 Zielkategorie zum Zeitpunkt des Selektionsdatums
- ODER **8 gewonnene Kämpfe** bzw. überstandene Runden bei internationalen Selektionsturnieren in der U14/U16/U18 innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum
- ODER **3 Top-5 Resultate** bei internationalen Selektionsturnieren innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum

Selektionen EM/WM – Kostenaufteilung

Kostenaufteilung EM/WM Elite & Nachwuchs

SKF:

Übernahme von Reise, Hotel, Startgebühren und Abschlussessen für die **budgetierten** Athlet*innen, welche die Finanzierungsvoraussetzungen erfüllen.

Eigenleistung aller Athlet*innen:

- CHF 400.- Eigenleistung
- Verpflegung vor Ort, persönliche Auslagen

Eigenleistung für ausser Budget liegende Athlet*innen:

- Gesamte Eigenfinanzierung für die ausserhalb des Budgets selektionierten Athlet*innen bzw. diejenigen, welche die Leistungsvoraussetzungen nicht erfüllen

Rückerstattung der Eigenleistung für 1. - 5. Rang EM/WM

Militär & Karate

Spitzensport-RS

Fördergefäss des Bundes, welches **Männern und Frauen** gleichermaßen ermöglicht, sich sportlich in einem optimalen Umfeld weiterzuentwickeln (70 Athlet*innen pro RS). Neben den Hallen, Kraftraum und Sauna stehen Spezialisten in der Leistungsdiagnostik und Sportmedizin zur Verfügung.

Ablauf:

- Start der SpiSpo-RS ist jeweils in der **KW 44** und dauert **bis KW 11** im Folgejahr
- Die gesamte SpiSpo-RS findet in **Magglingen** statt
- **Wochen 1-3** → Allgemeine Grundausbildung (AGA)
 - Einführung in den Dienstbetrieb
 - Militärische Ausbildung: Umgangsformen, Zugschule, Sanitätsdienst, Fahrausbildung
 - ½ Tag militärische Ausbildung, ½ Tag Training
- **Wochen 4-8** → Career Management
 - Täglich mind. 2 Trainings
 - Ergänzende Ausbildungsblöcke: Sponsoring & Social Media, Ernährung, Mentaltraining, Medientraining, etc.
- **Wochen 9-18** → Fokus Leistungssteigerung, voller Fokus aufs Training
- Nach der RS: Wiederholungskurse → Bis zu 130 Tage pro Jahr möglich!

Weitere Informationen können [hier](#) gefunden werden.

Spitzensport-RS

Voraussetzungen:

- Der Athlet/die Athletin muss diensttauglich sein
- Antrag durch nationalen Verband
- Potential für internationale Erfolge (Elite EM/WM)
- Vorhandene Mehrjahresplanung
- Inhaber/in Swiss Olympic Card Bronze/Silber/Gold (erwünscht aber nicht zwingend)
- Commitment für langfristiges Engagement im Spitzensport
- Commitment zur Armee
- Commitment durch den Verband für den Athleten/die Athletin
- Selektion durch das Kompetenzzentrum Sport der Armee in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic und den Verbänden

WICHTIG: Bei Interesse frühzeitig beim Chef Leistungssport melden!

RS als qualifizierter Athlet*in

Die RS als qualifizierter Athlet*in ist für SKF Kadermitglieder möglich.

Sie bietet folgende Möglichkeiten:

- Auswahl einer Rekrutenschule in der Nähe des Trainingsortes oder Wohnortes
- Freistellung für das persönliche Training 3-4 Mal pro Woche

WICHTIG: Bei Interesse frühzeitig beim Chef Leistungssport melden!

RS als qualifizierter Athlet*in

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Verteidigung,
Bewältigungsschutz und Sport VBS
Schweizer Armee

Qualifizierter Athlet Anhang I
Meldeformular für die Rekrutenschule

A Vom Athleten auszufüllen

1. Personallen

Name Vorname
 Adresse Geb. Datum
 PLZ/Ort Muttersprache
 Tel./Mobile Sportart Liga
 E-Mail AHV-Nummer

2. Militärische Angaben

Bitte Ihre RS-Einteilung ankreuzen

RS-Bezeichnung	RS-Ort	<input type="checkbox"/>	RS-Bezeichnung	RS-Ort	<input type="checkbox"/>
Inf S 2	Colombier	<input type="checkbox"/>	FU S 63	Bülach	<input type="checkbox"/>
Inf S 11	St. Gallen	<input type="checkbox"/>	EKF S 64	Thun 9	<input type="checkbox"/>
Inf S 12	Chur	<input type="checkbox"/>	Spit S 41	Moudon	<input type="checkbox"/>
Inf DD S 14	Birmensdorf	<input type="checkbox"/>	San S 42	Airolo	<input type="checkbox"/>
MP S 19	Sion	<input type="checkbox"/>	Ih S 43	Thun	<input type="checkbox"/>
Geb Spez S 15	Andermatt	<input type="checkbox"/>	Ns S 45	Freiburg	<input type="checkbox"/>
Pz S 21	Thun	<input type="checkbox"/>	VT S 47	Romont	<input type="checkbox"/>
Art S 31	Bière	<input type="checkbox"/>	Ve! D & A Tiere S 46	Bern 22	<input type="checkbox"/>
G S 73	Brugg	<input type="checkbox"/>	FI S 81	Payeme	<input type="checkbox"/>
Rttg S 75	Wangen a. A.	<input type="checkbox"/>	LW Na S 82	Dübendorf	<input type="checkbox"/>
ABC Abw S 77	Spiez	<input type="checkbox"/>	Flab S 33	Emmen	<input type="checkbox"/>
Ik S 61	Frauenfeld	<input type="checkbox"/>	Gren S 1	Isone	<input type="checkbox"/>
Risil S 62	Kloten	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

3. Absolvierung der RS

Zeitpunkt: Start 1, Winter 20 Start 2, Sommer 20
 (Januar – Mai) (Juli-Oktober)

Ort / Datum: _____ Unterschrift: _____

B Vom Sportverband auszufüllen

4. Momentanes sportliches Leistungslevel

5. Momentane sportliche Einstufung im Verband

Swiss Olympic Card:

Individualsportarten:

Nationales Junioren-Kader

Nationales U-21/23-Kader

Nationales Elite-Kader

Mannschaftssportarten:

Mitglied Verbandsauswahlmannschaft:

Nationalliga A

Nationalliga B (Ausnahme)

Ort / Datum:

Verbandsstempel und

Unterschrift Chef Leistungssport:

Der Athlet kann nur dann als Qualifizierter Athlet gemeldet, wenn dieses Meldeformular

- für den Start 1 (Winter) bis 01.12.
- für den Start 2 (Sommer) bis 01.05.

vollständig ausgefüllt mit Verbandstempel und vom Chef Leistungssport unterschrieben an folgende Adresse zugestellt wird:

Komp Zen Sport A
Qualifizierte Athleten
Hauptstrasse 247
2532 Magglingen

Verspätet eingereichte Gesuche werden nicht berücksichtigt!

Sporthilfe



Sportheilfe
Team Suisse

Jetzt
Team Suisse
Mitglied werden
und Sporttalente
unterstützen!

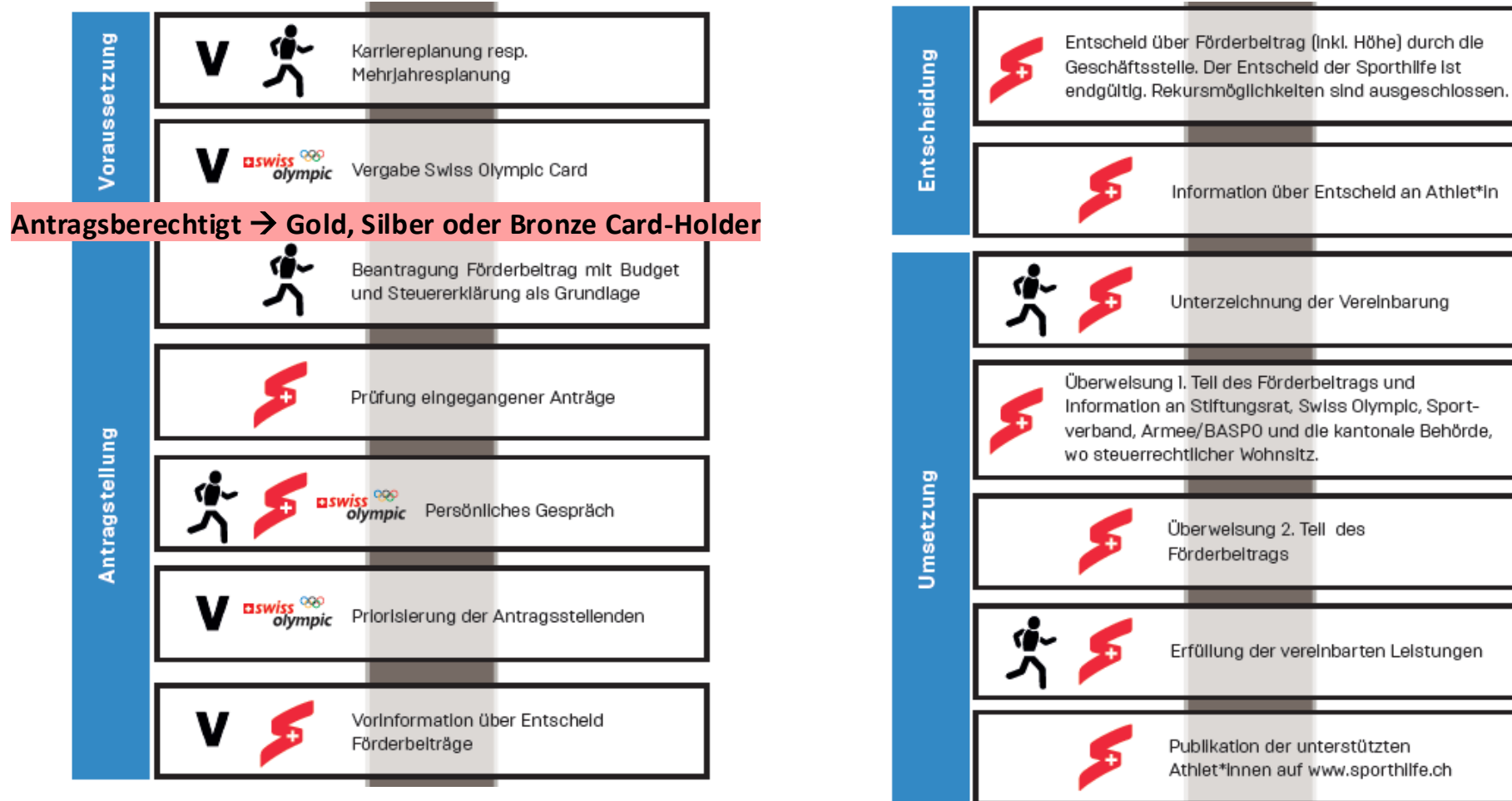
*Der neue Athleten-
förderclub*

teamsuisse.ch

Förderbeitrag – Voraussetzung

Antragsberechtigt → Gold, Silber oder Bronze Card-Holder
Betroffene Athlet*innen erhalten ein E-Mail von der Sporthilfe!

Förderbeitrag – Ablauf



Betroffene Athlet*innen erhalten ein E-Mail von der Sporthilfe!

Förderbeitrag – Kriterien

Die effektive Höhe des Sporthilfe-Förderbeitrags hängt grundsätzlich vom **finanziellen Bedarf** der Athlet*in ab. Als Basis gelten dabei die **Informationen aus dem Antrag der Athlet*innen, aus dem persönlichen Gespräch sowie von den Verbänden.**

Finanzieller Bedarf (durch die Sporthilfe)

Kriterien	Punkte
Finanzielle Situation gemäss Budget und Steuererklärung Einnahmen abzüglich Ausgaben für den Sport	0 – 6
Gesamtbild <ul style="list-style-type: none"> Lebenssituation (Alter, Wohnung, Kinder) Commitment Sporthilfe (Einhaltung Fristen, Vollständigkeit Antrag) Anpassung Sporthilfe / Verband 	0 – 3
Total	0 – 9

Sportliche Priorisierung (durch Swiss Olympic / den Verband)

Kriterien
<ul style="list-style-type: none"> Potenzialeinschätzung des Verbands zum Zeitpunkt der Beantragung der Swiss Olympic Card (kurz-, mittel- und langfristig) Diverse Informationen aus dem Antrag, dem persönlichen Gespräch und vom Verband

Förderbeitrag – Höhe

Beitragsstufen des Sporthilfe-Förderbeitrags

Kategorien	Beitragsstufen
Einzel- und Teamsportler*innen von olympischen und paralympischen Sportarten	30'000 24'000 18'000 12'000 6'000
Einzel- und Teamsportler*innen von nicht olympischen Sportarten	15'000 12'000 9'000 6'000 3'000
Mannschaftssportler*innen aus olympischen Sportarten	2'000 - 6'000

Karate nicht-olympisch

Patenschaft

Antragsberechtigt: Besitzer Swiss Olympic Talent Card National

Betrag: CHF 2'200.- pro Jahr

Die genauen Spielregeln für Patenschaften und Förderbeiträge findest Du unter:
www.sporthilfe.ch

Fragen soweit?



Letzter Programmpunkt

16:45

17:15

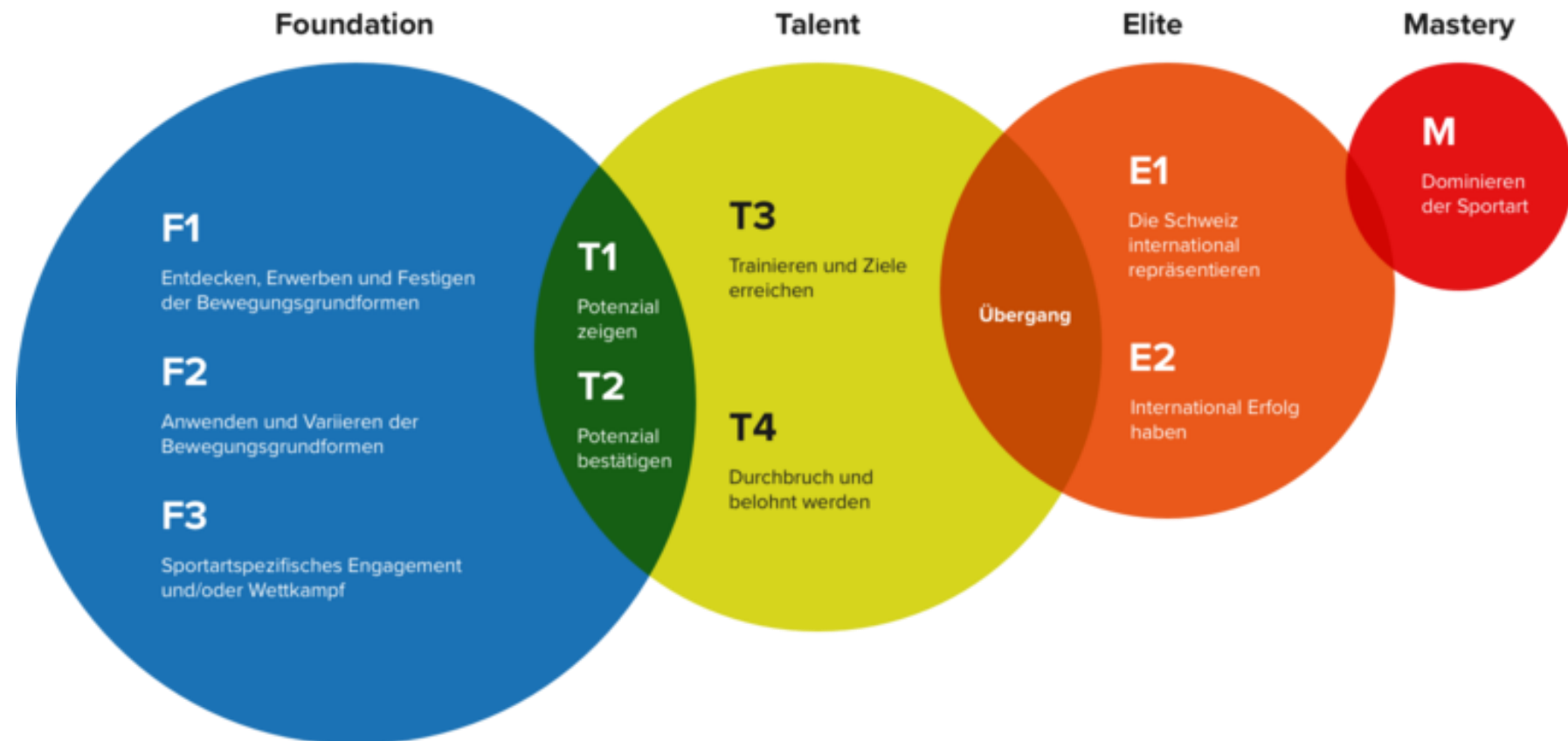
INFOS KADERMITGLIEDER BEITRITT AB 2025

- FTEM Karate
 - Ethik & Antidoping, Sporthilfe, Karriereplanung
-  Ort: Konferenzsaal, Zentralgebäude (3. Stock)

FTEM

Was ist FTEM?

Idealverlauf der sportlichen Entwicklung eines Athleten oder einer Athletin auf dem Weg an die internationale Spitze ([FTEM Schweiz](#))



FTEM Karate

«*FTEM Karate*» wurde durch eine Projektgruppe in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic über die letzten Jahre hinweg entwickelt

→ Umsetzung in der Ausbildung seit Beginn 2022

Der Führungsteam Leistungssport der SKF hat auf der Basis des Konzepts, eine Verbandsstrategie entwickelt. Diese beinhaltet unter anderem:

- Differenzierte Förderung der verschiedenen Leistungsstufen
- Installation von Ethik-Massnahmen im Leistungssport
- Weiterbildung der Athlet*innen im Bereich der psychischen Leistungsfaktoren

FTEM Karate

Kick-Off
2026

Alles rund um «FTEM Karate» kann auf der folgenden Homepage gefunden werden:
<http://www.ftem-karate.ch>

Strukturen des Athlet*innenwegs im Leistungssport

FTEM	Foundation			Talent				Elite		Mastery
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Schlagwort				Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch schaffen und belohnt werden	Die Schweiz (int.) repräsentieren	International Erfolg haben	Sportart dominieren
Internationale Wettkämpfe	Freudvolles Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielgrundformen						YOG (16–17J)	EM, WM, EG		
							Karate1 Youth League U14, U16, U18, U21			EM & WM U16, U18, U21 (14–20J)
Card/ Kaderstruktur	Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen						Karate1 Premier League / Series A			
							Nationalkader U21 (18–20J)			Nationalkader Elite
	Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)						Förderpool (Kata & Kumite)			
							Nationalkader Nachwuchs U16 & U18 (14–17J)			Förderpool (Kata & Kumite)
				Stützpunkte (10–20J)			Dojo			
Wochenumfang in Stunden	5	6	8	11	13	13	17	18	20	24
Anzahl Wettkämpfe/Jahr		3	5	8	8	10	12	14	15	15

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

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

Der Verband empfiehlt:

- Flexibilität zur Freistellung von einzelnen Trainings/Wettkämpfen (auch in der Regelschule): ab T1
- Dispensationen (auch in der Regelschule): ab T1
- Sportklasse/Sportschule (abhängig von Trainings-/Schul- und Wohnort): ab T2 (TC N)

Merktblatt «Schule/Lehre & Leistungssport»

Broschüre «Berufliche Grundbildung und Leistungssport»

Kontakt Verband:

Raphael Iseli
raphael.iseli@karate.ch
Telefon 076 494 42 65

Cards

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

Altersrange: Talent Card Lokal: ~10–14J
Talent Card Regional: ~10–20J
Talent Card National: ~13–20J

NWF-Trägerschaften

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

FTEM Karate

Kick-Off
2026

«FTEM-Karate» Poster kann ebenfalls auf der Homepage gefunden werden!

Swiss Karate Federation Der ideale Athletenweg												
		Foundation			Talent				Elite		Mastery	
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M	
				MEMBER								
		Homepage FTEM Karate										
Merkmale		Freuvolles Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielgrundformen	Sportarten kennenlernen und einen aktiven Lebensstil pflegen	Sich sportartspezifisch engagieren	Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz international repräsentieren	International Erfolg haben	Dominieren der Sportart Karate	
Entwicklungszent		Motorische Geschicklichkeit	Koordinative Lernfähigkeit	Technische Strukturen	Psycho-physische Stabilität	Rhythmische Präzision	Ästhetische Ausdrucksform	Kreatives Aufgabenlösen	Persönliche Gestaltung	Intuitives Bewegunghandeln	Ganzheitliche Performance	
Athlet	Ausbildung/Beruf	Stufe Kindergarten, Primarstufe Empfehlung	Primarstufe	Primarstufe	Primarstufe	Sekundarstufe I -Auf Sport abgestimmte Schullösung	Sekundarstufe I/II -Auf Sport abgestimmte Schullösung -Auf Sport abgestimmte	Sekundarstufe II/ Studium/ Teilzeitbeschäftigung -Auf Sport abgestimmte Schullösung -Beruflehre und Leistungssport -Studium und Leistungssport	Studium/ Teilzeitbeschäftigung -Studium und Leistungssport -Arbeit und Leistungssport	Studium/Teilzeitbeschäftigung/ Profisportler*in -Arbeit und Leistungssport	Profisportler*in	
	Kaderstufe National					U16	U16/U18	U18/U21	U21/Elite	Elite	Elite	
	Unterstützung Verband					Trainingsplanung, Unterstützung bei Schullösungen	Trainingsplanung, Unterstützung bei Schul- und Berufslösungen	Trainingsplanung, Unterstützung bei Karriereplanung	Trainingsplanung, Trainingsempfehlung, Unterstützung bei Karriereplanung, Sportmedizin	Trainingsplanung, Trainingsempfehlung, Mentaltraining, Unterstützung bei Karriereplanung, Sportmedizin	Trainingsplanung, Trainingsempfehlung, Mentaltraining, Unterstützung bei Karriereplanung, Sportmedizin, Professionalisierung	
	Fördergefässe	Verband Armee Sporthilfe Swiss Olympic Card			Stützpunkte	Stützpunkte, Nationalkader Nachwuchs U16	Stützpunkte, Nationalkader Nachwuchs U16/U18	Stützpunkte, Nationalkader Nachwuchs U18/U21	Nationalkader U21/Elite, Förderpool-Kader*** Qualifizierter Athlet, SpiSpo-RS	Nationalkader Elite, Förderpool-Kader*** SpiSpo-RS, Zeitsoldat	Nationalkader Elite, Förderpool-Kader*** SpiSpo-RS, Zeitsoldat	
	Evaluierung/Testung				Lokal, Regional	Patenschaft Regional, National	Patenschaft Regional, National	Patenschaft Regional, National, Bronze	Förderbeitrag Elite, Bronze	Förderbeitrag Silber, Gold	Förderbeitrag Gold	
Training*	Stunden pro Woche	Sportartspez. Training Athletik Allig. sportliche Aktivität Total	0 1 5	2 1 3 6	3 1 4 8	6 1 4 11	8 2 3 13	8 3 2 13	11 4 2 17	12 5 1 18	14 5 1 20	18 5 1 24
	Ausbildung Trainer	J+S Kindersportleiter, J+S Leiter	J+S Kindersportleiter, J+S Leiter	J+S Kindersportleiter, J+S Leiter	J+S Leiter Zusatz Leistungssport, J+S Experte, BTL	J+S Leiter Zusatz Leistungssport, J+S Experte, BTL, DTL	J+S Leiter Zusatz Leistungssport, J+S Experte, BTL, DTL	J+S Leiter Zusatz Leistungssport, J+S Experte, BTL, DTL	J+S Leiter Zusatz Leistungssport, J+S Experte, BTL, DTL	J+S Leiter Zusatz Leistungssport, J+S Experte, BTL, DTL	J+S Leiter Zusatz Leistungssport, J+S Experte, BTL, DTL	
	Aktivitäts-/ Trainingsangebote	Kindersporttag SKF, 6K-Events, J+S Kindersportangebote Dojo, Schnupper- und Einführungskurse, polysportive Angebote, freiwilliger Schulsport, Ferienpass	Kindersporttag SKF, 6K-Events, J+S Kindersportangebote Dojo, Schnupper- und Einführungskurse, polysportive Angebote, freiwilliger Schulsport, Ferienpass	Kindersporttag SKF, 6K-Events, J+S Kindersportangebote Dojo, Schnupper- und Einführungskurse, polysportive Angebote, freiwilliger Schulsport, Ferienpass	Dojo-, Sektions- und Stützpunkttrainings	Dojo-, Sektions-, Stützpunkt- und Nationalkadertrainings	Dojo-, Sektions-, Stützpunkt- und Nationalkadertrainings, Talent Treff Tenero	Dojo-, Sektions-, Stützpunkt- und Nationalkadertrainings, Talent Treff Tenero	Dojo-, Sektions-, Stützpunkt- und Nationalkadertrainings	Dojo-, Sektions-, Stützpunkt- und Nationalkadertrainings	Dojo-, Sektions- und Nationalkadertrainings	
Wettkampf*	National		Sektionsturniere Kantonale Kinderturniere	Sektionsturniere Kantonale Kinderturniere	Sektionsturniere Kantonale Kinderturniere Swiss League SM	Sektionsturniere Kantonale Kinderturniere Swiss League SM	Swiss League SM	Swiss League SM	Swiss League SM	Swiss League SM	Swiss League SM	
	International			Int. Punktturniere	Int. Punktturniere K1 Youth League	Int. Punktturniere K1 Youth League EM/WM (Nachwuchs) Youth Olympic Games	Int. Punktturniere K1 Youth League EM/WM (Nachwuchs) Youth Olympic Games	Int. Punktturniere K1 Youth League K1 Premier League EM/WM (Nachwuchs & Elite**) Youth Olympic Games	Int. Punktturniere, K1 Series A K1 Premier League EM/WM (Elite)	Int. Punktturniere, K1 Series A K1 Premier League EM/WM (Elite)	Int. Punktturniere, K1 Series A K1 Premier League EM/WM (Elite) European Games World Games	
	Anzahl pro Jahr		3	5	8	8	10	12	14	15	15	

Bemerkung: Dieses Plakat stellt einen "idealen" Athletenweg dar. Das heisst jedoch nicht, dass dies der einzig richtige und mögliche Weg ist.
 * Siehe SKF Rahmentrainingsplan und Jahresplanung für detailliertere Infos
 ** Kata ab 16 J, Kumite ab 18 J
 *** Förderpool A: Top-32 WKf-Ranking (Seniors); Förderpool B: Top-64 WKf-Ranking (Seniors); Förderpool C: Top-100 WKf-Ranking (Seniors)

Planungstools & Monitoring

Mehrjahresplanung

Vorteile einer Mehrjahresplanung (4 Jahre):

- Klare Zieldefinitionen (Schule und Sport)
- Übersicht über wichtige schulische und sportliche Termine/Meilensteine
- Kann helfen, vorzeitig Überschneidungen in der Ausbildung/Beruf und dem Sport zu entdecken und frühzeitig zu intervenieren (siehe Bild rechts)
- Bessere Chancen für Aufnahme in Sportschulen, SpiSpo-RS, finanzielle Unterstützung von der Sporthilfe, etc.
- Macht einen professionellen Eindruck

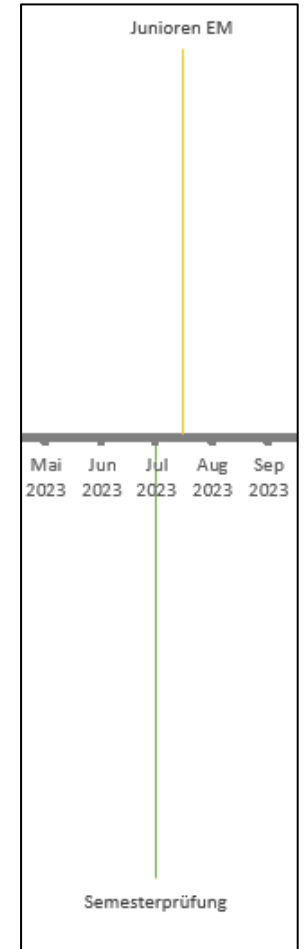
Wärmstens Empfohlen eine Mehrjahresplanung gemeinsam mit den Eltern und/oder Trainer*innen zu erstellen!

Vorlage von Swiss Olympic ist empfehlenswert

[Mehrjahresplanung \(deutsch\)](#)

[Mehrjahresplanung \(französisch\)](#)

Ausschnitt Zeitstrahl
Mehrjahresplanungsvorlage



Jahresplanung & Rahmentrainingsplan

Beispielprogramm HYPERTROPHIE (HT)							
Ziel: Muskelquerschnittsvergrößerung und Verbesserung der Maximalkraft, Fundament für intensivere Belastungen schaffen, Verbesserung der Rumpfstabilität Objectif: Augmentation de la section musculaire et amélioration de la force maximale, création d'une base pour des efforts plus intenses, amélioration de la stabilité du tronc.							
Warm-Up 5-10': Aktivierung, Körpertemperatur erhöhen, dynamische Stretches							
Übungen / Alternative	Sets	Reps/Zeit (ea=each side)	RIR* Fortgeschritten / Anfänger	Satzpausen (min)	Bemerkung	Video	Video Alternative
A1: BULGARIAN SPLIT SQUATS / LEG PRESS - 1 LEG	3	8-12ea	0-2 / 3-4	1.5 - 2'	Kann mit Kurzhanteln, Kettlebells oder Langhanteln gemacht werden	hier klicken	hier klicken
A2: BENCH PRESS / CHEST PRESS MACHINE	3	8-12	0-2 / 3-4	1.5 - 2'	Mit Lang- oder Kurzhanteln	hier klicken	hier klicken
B1: HIP THRUSTS / HIP THRUST - 1-LEG	3	8-12	0-2 / 3-4	1.5 - 2'		hier klicken	hier klicken
B1: PULL-UP / TRX ROW	3	8-12	0-2 / 3-4	1.5 - 2'	Bei den Pull-Up kann ein Widerstandsband zur Hilfe genommen werden	hier klicken	hier klicken
C1: LATERAL LUNGE	3	8-12	0-2 / 3-4	1.5 - 2'	Mit Kurz- oder Langhantel oder Kettlebell; So tief runtergehen wie möglich	hier klicken	
C2: SPLIT STANCE CALF RAISES	3	8-12ea	0-2 / 3-4	1.5 - 2'		hier klicken	
C3: SHOULDER PRESS DUMBBELL / RESISTANCE BAND	3	8-12	0-2 / 3-4	1.5 - 2'		hier klicken	hier klicken
D1: PALLOF-PRESS HALF KNEELING / PALLOF-PRESS STANDING	2	8-12ea	-	1 - 1.5'		hier klicken	hier klicken
D2: ROLL-OUT / SWISS BALL BODY SAW	2	8-10	-	1 - 1.5'	Mit oder ohne Gewicht in den Händen je nach Level	hier klicken	hier klicken
D3: LATERAL PILLAR BRIDGE TO ROW / KNEES ON THE GROUND	2	10-12ea	-	1 - 1.5'	Geht auch mit Widerstandsband	hier klicken	hier klicken

Info: Übungen können in Form von Supersets gemacht werden (z.B. 1. Satz A1 gefolgt von 1. Satz A2, dann mit 2. Satz bei A1 weiterfahren, etc.) / *Les exercices peuvent être faits sous forme de supersets (p. ex. 1er set A1 suivi du 1er set A2, puis continuer avec le 2e set à A1, etc.)*

*RIR (Reps in Reserve) = Anzahl Wiederholungen, die noch möglich wären bis zum Muskelversagen / *Nombre de répétitions qui seraient encore possibles avant la défaillance musculaire*

Jahresplanung & Rahmentrainingsplan

Beispielprogramm EXPLOSIVKRAFT UND PLYOMETRIE

(Fokus: langer/kurzer DVZ)

Ziel: Verbesserung der Explosivität, Schnellkraft und Reaktivität

Bemerkung: Diese Übungen sollten immer in möglichst erholtem Zustand durchgeführt werden. Pausenzeiten zwischen den Sätzen sollten eingehalten werden, damit bei jedem Satz möglichst explosiv gearbeitet werden kann.

Objectif: Amélioration de l'explosivité, de la force rapide et de la réactivité.

Remarque: ces exercices doivent toujours être effectués dans un état de récupération maximal. Les temps de pause entre les séries doivent être respectés afin de pouvoir travailler de manière aussi explosive que possible à chaque série.

Warm-Up 10-15': Aktivierung, Körpertemperatur erhöhen, dynamische Stretches, Skipping-Variationen, submaximale Sprünge

Übungen Fortgeschritten / Intermediate	Sets	Reps/Zeit (ea=each side)	Satzpausen (min)	Bemerkung	Video	Video Alternative
A1: TRIPLE HOP / BOX JUMP 1-LEG	3	2x3ea / 4-6ea	1.5 - 2'	Triple Hop: 2x3 Sprünge pro Seite sind 1 Satz	hier klicken	hier klicken
A2: PLYO PUSH-UP / MEDBALL CHEST-THROW	3	6-8	1.5 - 2'	Plyo Push-Up: Kann vereinfacht werden, indem sie erhöht auf einer Bank durchgeführt werden	hier klicken	hier klicken
B1: LATERAL BOUND	3	6-8	1 - 1.5'		hier klicken	
B2: PLYO TRX ROW	3	6-8	1 - 1.5'		hier klicken	
C1: DROP JUMPS / ASSISTED POGO JUMPS	3	6-8	1 - 1.5'		hier klicken	hier klicken
C2: MEDBALL ROTATIONAL THROW	3	6-8ea	1 - 1.5'		hier klicken	
Rumpfkraft- und Dehnübungen						

Info: Übungen können in Form von Supersets gemacht werden (z.B. 1. Satz A1 gefolgt von 1. Satz A2, dann mit 2. Satz bei A1 weiterfahren, etc.) / Les exercices peuvent être faits sous forme de supersets (p. ex. 1er set A1 suivi du 1er set A2, puis continuer avec le 2e set à A1, etc.)

Jahresplanung & Rahmentrainingsplan

«Ausführungen Jahresplanung»

- Erläuterungen zur Jahresplanung
- Begriffsdefinitionen
- Erläuterungen zu spezifischen Trainingsmethoden

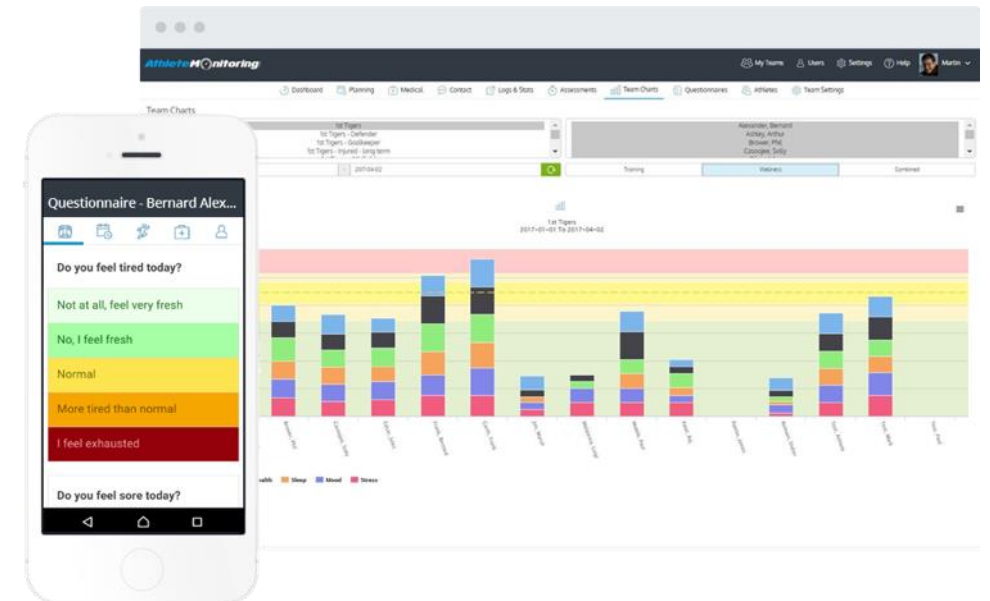
«Rahmentrainingsplan»

- Sportartenanalyse
- Anforderungen der verschiedenen physischen Komponenten
- Jahresperiodisierung und Unterteilung
- Zielsetzungen der einzelnen Trainingsphasen

Trainingstagebuch

Führung des online Trainingstagebuches

- Obligatorisch für alle Kaderstufen (Teil des Athletenvertrages)
- Login Daten werden in den kommenden Tagen per E-Mail an neue Kadermitglieder versendet ([inkl. Link mit Tutorials](#))
- *AthleteMonitoring Pro* im App-Store downloaden oder im Browser auf athletemonitoring.com
- Sprache kann in den Einstellungen geändert werden



Nimmt nicht mehr als 3 Minuten pro Tag in Anspruch!

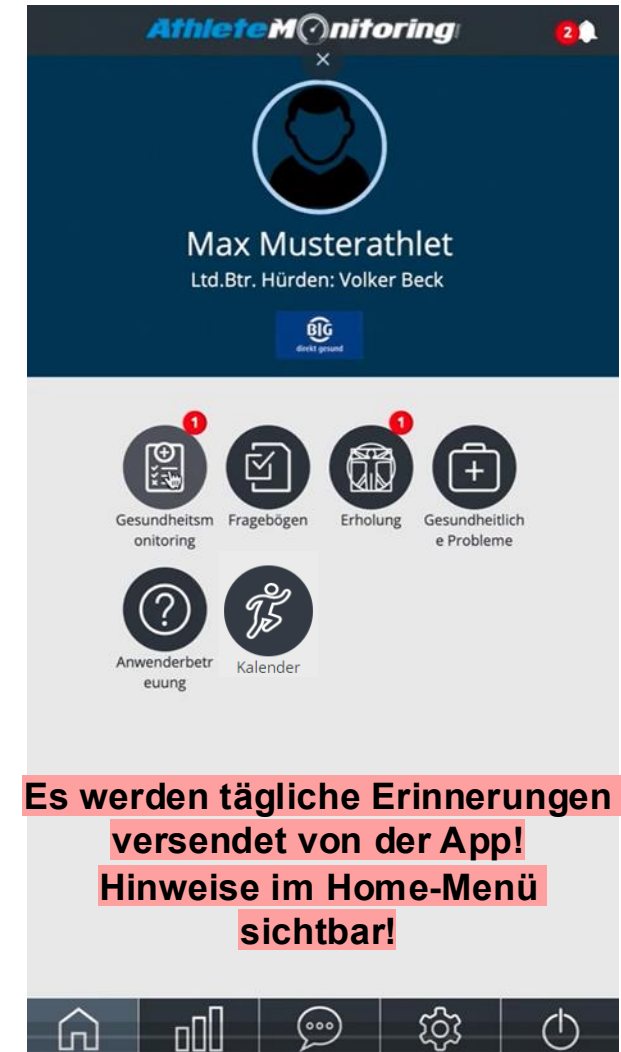
Trainingstagebuch

Einträge die getätigt werden müssen:

- „Aktivität“ → Erfassen/Planen der Trainingseinheiten (Trainingsform, Datum, Dauer, RPE, Freude)
- Tägliche Abfrage „Wohlbefinden“ → 6 Fragen die durch einen Klick beantwortet werden können + Körpergewicht (wenn ihr euch gewogen habt)

ACHTUNG: Kann nur am aktuellen Tag eingetragen werden, im Nachhinein nicht mehr möglich!

Wichtig: Ehrliche Beantwortung/Ausfüllung des TTB!



**Es werden tägliche Erinnerungen
versendet von der App!
Hinweise im Home-Menü
sichtbar!**

Trainingstagebuch

Begründung/Nutzen:

- Durch die Datenerhebung können wichtige Rückschlüsse gezogen werden was den Trainingsumfang sowie die Trainingsinhalte (technisch, physisch, mental) pro Alters- und Wettkampfkategorie betreffen. Diese Daten fließen in den Rahmentrainingsplan.
- Bei auffälligen Werten (z.B. ständig schlechter Schlaf, zu einseitiges Training, etc.) kann interveniert werden → Nationalcoachs, Chef Nachwuchs und Chef Leistungssport können Trainings-/Erholungsauswertungen ansehen
- Ihr als Athlet*innen könnt Auswertungen zu eurem Training/Erholung anschauen bzw. Trainings im Voraus planen → Stärkt Bewusstsein über eigenen Körper und Trainingsumfang/-inhalt

Ethik & Antidoping

antidoping.ch



*swiss
sport
integrity*

Swiss Sport Integrity – Ethik

Swiss Sport Integrity – [Meldestelle für Ethikverstösse im Schweizer Sport](#)



- **Was kann gemeldet werden?**
 - Ethikverstösse & Missstände
 - Doping & Verdachtsfälle
 - Erstberatung und Weiterleitung an zuständige Stellen
- **Wer kann melden?**
 - Alle Personen (Athlet*innen, Trainer*innen, Umfeld, etc.)
- **Wie melden?**
 - Über das sichere Online-Meldeportal
 - Anonymer Postkasten für Rückfragen & Status-Updates

Ethikkommission SKF



Was ist die Ethikkommission?

Die Ethikkommission ist eure niederschwellige Anlaufstelle im Bereich der Prävention für alle Fragen rund um ethisches Verhalten – unabhängig davon, ob ihr im Leistungssport oder Breitensport aktiv seid:

- ✓ **Beratung:** Unsicherheiten im Umgang mit Trainer*innen, Athlet*innen, Eltern oder Konflikten? Wir hören zu und beraten – vertraulich und ohne Druck.
- ✓ **Mediation:** Bei Konflikten zwischen Personen oder Gruppen helfen wir, gemeinsam Lösungen zu entwickeln und den Dialog zu fördern.
- ✓ **Information:** Wir klären über Standards, Rechte und Handlungsmöglichkeiten auf – für Trainer*innen, Athlet*innen, Funktionär*innen und Eltern.

Wichtig: Bei Ethikverstössen (z.B. psychische wie physische Gewalt, sexuelle Belästigung, Diskriminierung, Doping) ist **Swiss Sport Integrity (SSI)** die zuständige unabhängige Meldestelle. SSI steht im Zweifelsfall für Beratungen zur Verfügung.

Präsidentin (Vorsitz):

- Rebecca Gross

Mitglieder:

- Golowin Aurelia
- Huber Lea
- Wimmer Jutta
- Durrer Andrin

Kontakt: ethics@karate.ch

Weitere Infos können [hier](#) gefunden werden

Swiss Sport Integrity – Antidoping

Ausbildungspflicht:

- Alle Athlet*innen mit einer **Swiss Olympic Card Talent National, Elite, Bronze, Silber** unterliegen der **Ausbildungspflicht** und müssen **alle zwei Jahre ein E-Learning** oder das dazugehörige Wiederholungsmodul absolvieren.
- Ab Februar 2026 steht der Auffrischkurs Clean Winner zur Verfügung. Die SKF wird alle in Frage kommenden Athlet*innen per E-Mail informieren.

Wer die Ausbildungspflicht nicht erfüllt, erhält keine neue Swiss Olympic Card 2027!

Swiss Sport Integrity – Antidoping

Weitere wichtige Infos zu Antidoping auf <https://www.sportintegrity.ch/>

			
Krank oder verletzt? Medikamente können gemäss Dopingliste verboten sein. Athlet:innen sollen alle Medikamente vor der Anwendung prüfen.	Nahrungsergänzungsmittel Nahrungsergänzungsmittel stellen ein Dopingrisiko dar, da verbotene Substanzen enthalten sein können.	Kontrollen Verständliche Informationen zum Anti-Doping-Kontrollsystem, zum Kontrollablauf sowie über die Kontrollpools und Whereabouts.	Importverbot Der Import von Dopingmitteln ist laut Bundesgesetz verboten. Dopingmittel werden vom Zoll oder der Polizei beschlagnahmt.

Die neue Dopingliste 2026 ist unter <https://www.sportintegrity.ch/anti-doping/recht/dopingliste> abrufbar

WICHTIG: Vor jedem Kauf/Einnahme eines Medikaments dieses mittels der Medikamentenabfrage checken!

Auf Webseite oder Medi-Check App →



Allgemeines

Athlete Hub

<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer>

Schule, Ausbildung & Beruf	Sport- & Athlet*innen-Weg	Swiss Olympic Card	Prävention
<p>↳ Gratis Laufbahnberatungen in Magglingen, Lausanne, Zürich, Ittigen</p>			
Medizin & Gesundheit	Life Skills	Nachsport	Armee
Werte & Ethik	Frau und Spitzensport	Laufbahnberatung	Eltern/ Erziehungsberechtigte



SKF Social Media

Social Media Plattformen als Chance...

- Unterscheidung zu privatem Profil und öffentlicher Seite (für den Sport benützen).
- Die Währung online ist die Reichweite und die Aufmerksamkeit.
- Aufbau eines Netzwerks, Plattform für mögliche Sponsoren.
 - Aufbau Netzwerk (Freunde / Fans)
 - Berichterstattung
 - Plattform/Präsenz für Sponsoren

SKF Social Media

Social Media Stolpersteine...

- Unbedachte Postings
- Ist Privates privat?
- Rechtswidrige Weiterverbreitung
- Zeitmanagement
- Shitstorm/ Sexismus

SKF Social Media

Wann sollte ich die SKF taggen?

- Während internationalen Wettkämpfen
- Anlässlich von nationalen Trainings
- Während nationalen Fortbildungen
- im Zusammenhang mit Swiss Olympic, Cool & Clean, Schweizer Sporthilfe, Sportzentrum Tenero (bspw. 3T)
- Bei der Verwendung offizieller Swiss Karate Federation Fotos und Videos. Dabei muss das SKF Logo erkennbar bleiben.

Plattformen

Instagram: @Swisskarate

Facebook: www.facebook.com/SKFSwissKarateFederation / @SKFSwissKarateFederation

LinkedIn: SKF Swiss Karate Federation

Hashtags: #SKF #swisskaratefederation #swisskarate #swisskarateteam

SKF Social Media

Social Media Etikette

- Bilder und Videos mit Zigaretten, Alkohol, Drogen oder Empfehlungen dazu sind untersagt
- Du bist Botschafter*in von der SKF Swiss Karate Federation und trägst Verantwortung
- Du respektierst jederzeit Betreuer*innen, Mannschaftskolleg*innen und Gegner*innen
- Lass nach emotionalen Ereignissen etwas Zeit verstreichen, bevor du darüber ein Posting veröffentlichst

Fragen?



Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

Ich wünsche euch allen viel Erfolg fürs 2026 und dass ihr eure gesteckten Ziele erreicht!

