

# Karate

# **Strukturen des Athlet\*innenwegs im Leistungssport**

FTEM	Foundation			Talent				Elite		Mastery
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Schlagwort	Freudvolles Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielgrundformen	Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen	Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)	Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch schaffen und belohnt werden	Die Schweiz (int.) repräsentieren	International Erfolg haben	Sportart dominieren
Internationale Wettkämpfe								EM, WM, EG		
Card/Kaderstruktur										
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)

- Merkblatt «Schule/Lehre & Leistungssport»**
- Broschüre «Berufliche Grundbildung und Leistungssport»**

**Kontakt Verband:**  
Raphael Iseli  
[raphael.iseli@karate.ch](mailto:raphael.iseli@karate.ch)  
Telefon 076 494 42 65

## Cards

**Gültigkeit:** Talent Cards (L, R, N): 01.01.–31.12.  
Elite Cards (E, P, 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.