

Swiss Karate Federation

Der ideale Ahnleitenweg



| Merkmale | Freudvolles 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 |
|--------------------|--|--|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------------|--|-----------------------------|--------------------------------|
| Entwicklungszentze | Motorische Geschicklichkeit | Koordinative Lernfähigkeit | Technische Strukturen | Psycho-physische Stabilität | Rhythmische Präzision | Ästhetische Ausdrucksform | Kreatives Aufgabenlösen | Persönliche Gestaltung | Intuitives Bewegungshandeln | Ganzheitliche Performance |

| Athlet | Ausbildung/Beruf | Kindergarten, Primarstufe | Primarstufe | Primarstufe | Primarstufe | Sekundarstufe I | Sekundarstufe I/II | Sekundarstufe II/ Studium/ Teilzeitbeschäftigung | Studium/ Teilzeitbeschäftigung/ Profisportler*in | 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*** Zeitsoldat | Nationalkader Elite, Förderpool-Kader*** SpiSpo-RS, Zeitsoldat |
| | Evaluierung/Testung | | | | | PISTE 2.0 | | | Elite Leistungstest | | | |

| Training* | Stunden pro Woche | Sportartspez. Training: 0 Athletik: 0 Allg. sportliche Aktivität: 5 Total: 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 Einführungskurse für Jugendliche, J+S Angebote Karate, Dojo- und Sektionsevents | 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-, 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 K1 Series A** K1 Premier League** EM/WM (Nachwuchs & Elite)** Youth Olympic Games | Int. Punktturniere, K1 Series A K1 Premier League EM/WM (Nachwuchs & 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" Ahnleitenweg 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)