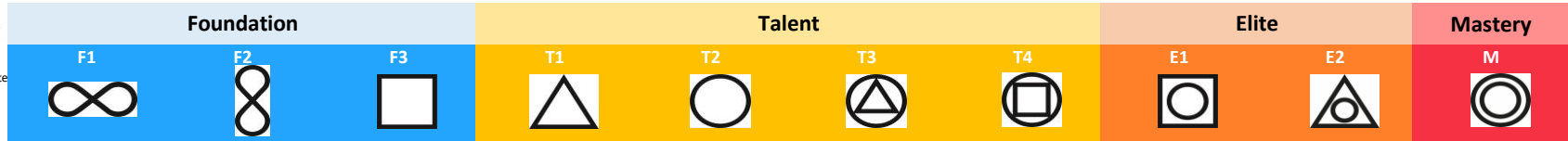


Swiss Karate Federation

Der ideale Ahltenweg



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	Sekundarstufe I	Sekundarstufe I/II	Sekundarstufe II/ Studium/ Teilzeitbeschäftigung	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				Lokal, Regional	Patenschaft Regional, National	Patenschaft Regional, National	Qualifizierter Athlet Regional, National, Bronze	Förderbeitrag Elite, Bronze	Förderbeitrag Silber, Gold	Förderbeitrag Gold

Training*	Stunden pro Woche	Sportartspez. Training Athletik Allg. sportliche Aktivität Total		0 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	J+S Leiter Zusatz Leistungssport, J+S Experte, BTL, DTL	J+S Leiter Zusatz Leistungssport, J+S Experte, BTL, DTL

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	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" 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)