

Karate

[Swiss Karate](#)
[FTEM Verband](#)

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 | | | Potenzial zeigen | Potenzial bestätigen | Trainieren und Ziele erreichen | Durchbruch schaffen und belohnt werden | Die Schweiz (int.) repräsentieren | International Erfolg haben | Sportart dominieren |
| Internationale Wettkämpfe | Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen | | | Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf) | | | | EM, WM, EG | | |
| | | | | | | | | YOG (16-17J) | | |
| Card/ Kaderstruktur | | | | | | | | Nationalkader Elite | | |
| | | | | | | | | Karate1 Youth League U14, U16, U18, U21 | | |
| | | | | | | | | Nationalkader Nachwuchs U16 & U18 (14-17J) | | |
| | | | | | | | | Stützpunkte (10-20J) | | |
| | | | | | | | | Dojo | | |
| Wochenumfang in Stunden | 5 | 6 | 8 | 11 | 13 | 13 | 17 | 18 | 20 | 24 |
| | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 |
| | | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 12 | 14 | 18 |
| | | | 3 | 6 | 8 | 8 | 11 | 14 | 15 | 15 |
| 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)

[Merkblatt «Schule/Lehre & Leistungssport»](#)
[Broschüre «Berufliche Grundbildung und Leistungssport»](#)

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)**

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: ~14-20J

NWF-Trägerschaften

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