

Beispielprogramm KRAFTAUSDAUER (KA)

Ziel: Fundament schaffen für intensivere Belastungen, Verbesserung der Ermüdungswiderstandsfähigkeit und Rumpfstabilität

Objectif : Créer une base pour des efforts plus intenses, améliorer la résistance à la fatigue et 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: GOBLET SQUAT / LEG PRESS	2-3	18-20	2-3 / 4-5	1 - 1.5'	So tief runter gehen wie möglich. Bei der Ferse kann etwas unterlegt werden (z.B. kleine Hantelscheiben)	hier klicken	hier klicken
A2: BENCH PRESS / CHEST PRESS MACHINE	2-3	18-20	2-3 / 4-5	1 - 1.5'	Mit Lang- oder Kurzhanteln	hier klicken	hier klicken
B1: ROMANIAN DEADLIFT / 1-LEG CABLE RDL	2-3	18-20	2-3 / 4-5	1 - 1.5'		hier klicken	hier klicken
B1: BENT-OVER ROW / SEATED ROW	2-3	18-20	2-3 / 4-5	1 - 1.5'	Mit Lang- oder Kurzhanteln oder mit Widerstandsband	hier klicken	hier klicken
C1: LATERAL LUNGE	2-3	18-20	2-3 / 4-5	1 - 1.5'	Mit Kurz- oder Langhantel; So tief runtergehen wie möglich	hier klicken	
C2: CALF RAISES	2-3	18-20	2-3 / 4-5	1 - 1.5'	Einbeinig oder beidbeinig, je nachdem mit oder ohne Zusatzgewicht	hier klicken	
D1: LATERAL RAISE - RESISTANCE BAND	2	15-20	2-3 / 4-5	1 - 1.5'		hier klicken	
D2: ISO GLUTE BRIDGE W/ ADDUCTOR SQUEEZE	2	15-20``	-	1 - 1.5'	Block/Ball zwischen den Beinen so fest es geht zusammendrücken	hier klicken	
E1: DEAD BUG - ALTERNATING ARMS	2	8-10ea	-	1 - 1.5'	Mit oder ohne Gewicht in den Händen je nach Level	hier klicken	
E2: LATERAL PILLAR BRIDGE	2	20-40''	-	1 - 1.5'	Vereinfachung: Knie am Boden; Erschwerung: oberes Bein abheben	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*

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*

Beispielprogramm INTRAMUSKULÄRE KOORDINATION (IK)

Ziel: Verbesserung der Maximalkraft durch verbesserte neuronale Ansteuerung des Muskels (möglichst viele Muskelfasern gleichzeitig innervieren)

Bemerkung: Diese Krafttrainingsmethode sollte erst angewendet werden, wenn eine solide Basis der Technik und Kraft vorhanden ist!

Objectif : *Amélioration de la force maximale par une meilleure commande neuronale du muscle*

Remarque : *cette méthode d'entraînement de la force ne devrait être utilisée que lorsqu'une base solide de technique et de force est disponible !*

Warm-Up 5-10': Aktivierung, Körpertemperatur erhöhen, dynamische Stretches

Übungen / Alternative	Sets	Reps/Zeit (ea=each side) Fortgeschritten / Intermediate	RIR* Fortgeschritten / Intermediate	Satzpausen (min)	Bemerkung	Video	Video Alternative
A1: SPLIT SQUATS / LEG PRESS - 1 LEG	4	2-5ea / 5-6ea	0-2 / 2-3	3 - 4'	Split Squats Vorzugsweise mit Langhanteln, damit genügend Gewicht genommen werden kann	hier klicken	hier klicken
A2: BENCH PRESS / CHEST PRESS MACHINE	4	2-5 / 5-6	0-2 / 2-3	3 - 4'	Mit Lang- oder Kurzhanteln	hier klicken	hier klicken
B1: HIP THRUSTS / LANDMINE HIP THRUST	4	2-5 / 5-6	0-2 / 2-3	3 - 4'		hier klicken	hier klicken
B1: DUMBBELL ROW - 1-ARM / SEATED ROW	4	2-5 / 5-6	0-2 / 2-3	3 - 4'		hier klicken	hier klicken
C1: ISO CALF RAISE - BARBELL / ISO CALF RAISE - TOWELL	2-3	2x5"	0-2 / 2-3	1 - 1.5'	1 Satz = 5" maximal dagegendrücken dann 5-10" Pause und dann eine zweite Wiederholung	hier klicken	hier klicken
C2: COPENHAGEN ADDUCTION - DYNAMIC / ISO	2-3	8-12 / 15-12"	0-2 / 2-3	1 - 1.5'	Je mehr vom Bein in Kontakt mit der Bank ist, desto einfacher	hier klicken	hier klicken
C3: CABLE PUSH/PULL	2-3	5-6ea	-	1 - 1.5'	Geht auch mit Widerstandsband	hier klicken	
D1: HANGING HIP FLEXION	2	8-10	-	1 - 1.5'	Kann zu Beginn auch ohne zusätzlichen Widerstand gemacht werden	hier klicken	
D2: PALLOF-PRESS PERTURBATION HALF-KNEELING / STANDING	2	8-10	-	1 - 1.5'	Explosiv Arme strecken und Rumpf möglichst stabil halten	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*

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.)

Beispielprogramm KONTRASTMETHODE

Ziel: Verbesserung der Explosivität

Bemerkung: Diese Krafttrainingsmethode ist nur für Fortgeschrittene mit viel Erfahrung im Krafttraining!

Objectif: améliorer l'explosivité

Remarque: cette méthode d'entraînement de la force est réservée aux personnes avancées ayant une grande expérience de l'entraînement de la force !

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

Übungen	Sets	Reps/Zeit (ea=each side)	RIR*	Satzpausen (min)	Bemerkung	Video
A1: HALF BACK SQUAT	4	2-3	0-2	3 -5'	A1 und A2 als Superset durchführen: Nach einem Satz Back Squats folgen 3-5' Pause und dann die Sprünge. Danach 2' Pause und dann mit dem 2. Satz A1 weiterfahren, usw.	hier klicken
A2: HURDLE JUMP	4	6		2'		hier klicken
B1: BENCH PRESS - OVERCOMING ISO	4	2x5''		2-3'	Während 5 Sekunden so fest wie möglich gegen die Langhantel drücken, dann ca. 10 Sekunden Pause und dann nochmals 5 Sekunden. B1 und B2 als Superset durchführen (siehe A1/A2)	hier klicken
B2: MEDBALL THROW - 1-ARM	4	6ea		2'		hier klicken
C1: PULL AND PRESS LANDMINE	2-3	6-8ea	4-6	1.5'	Möglichst explosive Ausführung, stabiler Rumpf, Power kommt aus den Beinen	hier klicken
C2: JACK-KNIFE (SWISS BALL)	2-3	10-12		1.5'		hier klicken

Info: Block A und B MÜSSEN in Form von Supersets gemacht werden (Beispiel: 1. Satz A1 gefolgt von 1. Satz A2, dann mit 2. Satz bei A1 weiterfahren, etc.) / Les blocs A et B DOIVENT être faits sous forme de supersets (exemple : 1er bloc A1 suivi du 1er bloc A2, puis continuer avec le 2e bloc 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

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				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						EM, WM, EG			
							3T		YOG (16–17J)	
	Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen						EM & WM U16, U18, U21 (14–20J)			
							Karate1 Youth League U14, U16, U18, U21			
Card/Kaderstruktur	Sich sportartenspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)						Karate1 Premier League / Series A			
							Nationalkader Elite		Elite Silber Gold	
						Förderpool (Kata & Kumite)	National Silber Gold			
						Nationalkader U21 (18–20J)				
				Lokal Regional		Nationalkader Nachwuchs U16 & U18 (14–17J)				
						Stützpunkte (10–20J)				
				Dojo						
Wochenumfang in Stunden	5	6	8	11	13	13	17	18	20	24
				4	3	2	2	5	5	5
	5	4	4	6	8	8	11	12	14	18
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
 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.

Karaté

 Swiss Karate
 FTEM Fédération



Structure du parcours des athlètes dans le sport de performance

FTEM	Foundation			Talent				Elite		Mastery
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Mots-clés	Découvrir, apprendre et pratiquer des mouvements et des jeux de base			Montrer son potentiel				Représenter la Suisse (au niveau int.)		Dominer son sport
Compétitions internationales	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			3T				CE, CM, EG		
				Karate1 Youth League U14, U16, U18 U21				YOG (16-17 ans)		
Cards / structure des cadres	S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)			Centres d'entraînement (10-20 ans)				Cadre nationale U21 (18-20 ans)		
				Cadre nationales U16 & U18 (14-17 ans)				Cadre nationale Elite		
				Dojo				Pool de promotion (Kata & Kumite)		
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	5	6	8	11	13	13	17	18	20	24
	5	6	8	6	8	8	11	12	14	18
Compétitions par année		3	5	8	8	10	12	14	15	15

■ Spécifique au sport (entraînement & compétitions)
 ■ Condition physique (force, souplesse, coordination)
 ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activités polysportives, entraînement complémentaire)

Coordination entre l'école/l'apprentissage et le sport de performance

(Sec. I et II, école professionnelle comprise)

La fédération recommande :

- Souplesse quant à l'octroi d'exemptions au profit de certains entraînements/compétitions (également possible au sein d'une école ordinaire) : **dès T1**
- Dispenses (également possibles au sein d'une école ordinaire) : **dès T1**
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile) : **dès T2 (TC N)**

Contact au sein de la fédération :

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

 [Notice « Coordination entre l'école/l'apprentissage et le sport de performance »](#)
 [Brochure « Formation professionnelle et sport de performance »](#)

Cards

Validité : Talent Cards (L, R, N) : 01.01.-31.12.

Elite Cards (E, B, A, O) : 01.02.-31.01.

Age : Talent Card Locale : ~10-14 ans
 Talent Card Régionale : ~10-20 ans
 Talent Card Nationale : ~14-20 ans

Organismes

responsables de la PR

Les organismes responsables peuvent être consultés et filtrés par niveau et par canton [ici](#).