



# 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 / <b>Alternative</b>	Sets	Reps/Zeit (ea=each side)	RIR* Fortgeschritten / Anfänger	Satzpausen (min)	Bemerkung	Video	Video Alternative
<b>A1:</b> GOBLET SQUAT / <b>LEG PRESS</b>	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)	<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
<b>A2:</b> BENCH PRESS / <b>CHEST PRESS MACHINE</b>	2-3	18-20	2-3 / 4-5	1 - 1.5'	Mit Lang- oder Kurzhanteln	<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
<b>B1:</b> ROMANIAN DEADLIFT / <b>1-LEG CABLE RDL</b>	2-3	18-20	2-3 / 4-5	1 - 1.5'		<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
<b>B1:</b> BENT-OVER ROW / <b>SEATED ROW</b>	2-3	18-20	2-3 / 4-5	1 - 1.5'	Mit Lang- oder Kurzhanteln oder mit Widerstandsband	<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
<b>C1:</b> LATERAL LUNGE	2-3	18-20	2-3 / 4-5	1 - 1.5'	Mit Kurz- oder Langhantel; So tief runtergehen wie möglich	<a href="#">hier klicken</a>	
<b>C2:</b> CALF RAISES	2-3	18-20	2-3 / 4-5	1 - 1.5'	Einbeinig oder beidbeinig, je nachdem mit oder ohne Zusatzgewicht	<a href="#">hier klicken</a>	
<b>D1:</b> LATERAL RAISE - RESISTANCE BAND	2	15-20	2-3 / 4-5	1 - 1.5'		<a href="#">hier klicken</a>	
<b>D2:</b> ISO GLUTE BRIDGE W/ ADDUCTOR SQUEEZE	2	15-20``	-	1 - 1.5'	Block/Ball zwischen den Beinen so fest es geht zusammendrücken	<a href="#">hier klicken</a>	
<b>E1:</b> DEAD BUG - ALTERNATING ARMS	2	8-10ea	-	1 - 1.5'	Mit oder ohne Gewicht in den Händen je nach Level	<a href="#">hier klicken</a>	
<b>E2:</b> LATERAL PILLAR BRIDGE	2	20-40''	-	1 - 1.5'	Vereinfachung: Knie am Boden; Erschwerung: oberes Bein abheben	<a href="#">hier klicken</a>	

**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
<b>A1:</b> 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	<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
<b>A2:</b> BENCH PRESS / CHEST PRESS MACHINE	3	8-12	0-2 / 3-4	1.5 - 2'	Mit Lang- oder Kurzhanteln	<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
<b>B1:</b> HIP THRUSTS / HIP THRUST - 1-LEG	3	8-12	0-2 / 3-4	1.5 - 2'		<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
<b>B1:</b> 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	<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
<b>C1:</b> LATERAL LUNGE	3	8-12	0-2 / 3-4	1.5 - 2'	Mit Kurz- oder Langhantel oder Kettlebell; So tief runtergehen wie möglich	<a href="#">hier klicken</a>	
<b>C2:</b> SPLIT STANCE CALF RAISES	3	8-12ea	0-2 / 3-4	1.5 - 2'		<a href="#">hier klicken</a>	
<b>C3:</b> SHOULDER PRESS DUMBBELL / RESISTANCE BAND	3	8-12	0-2 / 3-4	1.5 - 2'		<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
<b>D1:</b> PALLOF-PRESS HALF KNEELING / PALLOF-PRESS STANDING	2	8-12ea	-	1 - 1.5'		<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
<b>D2:</b> ROLL-OUT / SWISS BALL BODY SAW	2	8-10	-	1 - 1.5'	Mit oder ohne Gewicht in den Händen je nach Level	<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
<b>D3:</b> LATERAL PILLAR BRIDGE TO ROW / KNEES ON THE GROUND	2	10-12ea	-	1 - 1.5'	Geht auch mit Widerstandsband	<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>

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

**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
<b>A1:</b> TRIPLE HOP / <b>BOX JUMP 1-LEG</b>	3	2x3ea / 4-6ea	1.5 - 2'	Triple Hop: 2x3 Sprünge pro Seite sind 1 Satz	<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
<b>A2:</b> PLYO PUSH-UP / <b>MEDBALL CHEST-THROW</b>	3	6-8	1.5 - 2'	Plyo Push-Up: Kann vereinfacht werden, indem sie erhöht auf einer Bank durchgeführt werden	<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
<b>B1:</b> LATERAL BOUND	3	6-8	1 - 1.5'		<a href="#">hier klicken</a>	
<b>B2:</b> PLYO TRX ROW	3	6-8	1 - 1.5'		<a href="#">hier klicken</a>	
<b>C1:</b> DROP JUMPS / <b>ASSISTED POGO JUMPS</b>	3	6-8	1 - 1.5'		<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
<b>C2:</b> MEDBALL ROTATIONAL THROW	3	6-8ea	1 - 1.5'		<a href="#">hier klicken</a>	
<b>Rumpfkraft- und Dehnübungen</b>						

**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.)*

# 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	
<b>Schlagwort</b>	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	
<b>Internationale Wettkämpfe</b>	Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen					3T	YOG (16–17J)	EM, WM, EG			
<b>Card/ Kaderstruktur</b>	Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)			Karate1 Youth League U14, U16, U18, U21				Karate1 Premier League / Series A			
				Nationalkader U16, U18, U21 (14–20J)				Nationalkader Elite			
				Nationalkader U21 (18–20J)				Förderpool (Kata & Kumite)			
				Nationalkader Nachwuchs U16 & U18 (14–17J)				Nationalkader U21 (18–20J)			
<b>Wochenumfang in Stunden</b>	5	6	8	11	13	13	17	18	20	24	
	5	3	4	4	3	2	2	5	5	5	
<b>Anzahl Wettkämpfe/Jahr</b>		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	Confirmer son potentiel	S'entraîner et atteindre des objectifs	Percer et gagner des récompenses	Représenter la Suisse (au niveau int.)	Avoir du succès au niveau international	Dominer son sport
Compétitions internationales	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			CE, CM, EG						
Cards / structure des cadres	S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)									
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	5	6	8	11	13	13	17	18	20	24
	5	3	4	4	3	2	2	3	5	5
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)

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

#### 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

### 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](#).