



# Kick-Off Day 2025

## Alles rund um den Kaderbetrieb der SKF

### 4. Januar 2025, Magglingen

*\*Die deutsche Version dieser Präsentation hat Vorrang gegenüber der französischen im Fall eines Interpretationskonflikts*



# Programm - Vormittag

**09:00**

## Check-in

**09:30**

- Anmeldung & Unterzeichnung Präsenzliste
- 📍 Ort: Foyer der Aula, Hochschule Hauptgebäude (5. Stock)

**09:30**

## Begrüssung & Rückblick 2024

**10:00**

- Ablauf Kick-Off Day
- Rückblick auf die Erfolge unserer Athlet\*innen 2024
- 📍 Ort: Aula, Hochschule Hauptgebäude (5. Stock)

**10:00**

## Podiumsgespräch

**10:30**

- Auf dem Podium: Nina Radjenovic, Fabienne Kaufmann, Pauline Bonjour, Dragan Leiler
- 📍 Ort: Aula, Hochschule Hauptgebäude (5. Stock)

**10:30**

## Ausblick 2025 - Teil 1

**11:15**

- Nationalkader
- Betreuungsteam
- Ausrüster (Budo-Sport AG)
- 📍 Ort: Aula, Hochschule Hauptgebäude (5. Stock)

# Programm - Nachmittag

**11:30** Mittagessen

**12:15** 📍 Ort: Restaurant Bellavista

Transfer in die Sport-Toto Halle

**12:30** Special-Shooting & Aufstellen Tatamis

- Selektionierte JJU21 EM: Special Foto-Shooting
- Restliche Kadermitglieder: Tatamis aufstellen

📍 Ort: Sport-Toto Halle

**13:30** Training Nationalkader Kumite & Kata

**15:00** 📍 Ort: Sport-Toto Halle

Tatamis verräumen, duschen, Transfer in die Aula

**15:45** Ausblick 2025 - Teil 2

- Trainingsbetrieb & Turniere 2025, Selektionsrichtlinien
- Pflichten der Kadermitglieder
- Militär & Karate

📍 Ort: Aula, Hochschule Hauptgebäude (5. Stock)

**16:45** Infos Kadermitglieder Beitritt ab 2024

- FTEM Karate
- Ethik & Antidoping, Sporthilfe, Karriereplanung

📍 Ort: Aula, Hochschule Hauptgebäude (5. Stock)

---

# Rückblick 2024



# Stiftung Sportförderung Schweiz

---

**Auch der Schweizer Karatesport wurde wieder durch Gelder der  
«Stiftung Sportförderung Schweiz» unterstützt.**



Stiftung Sportförderung Schweiz

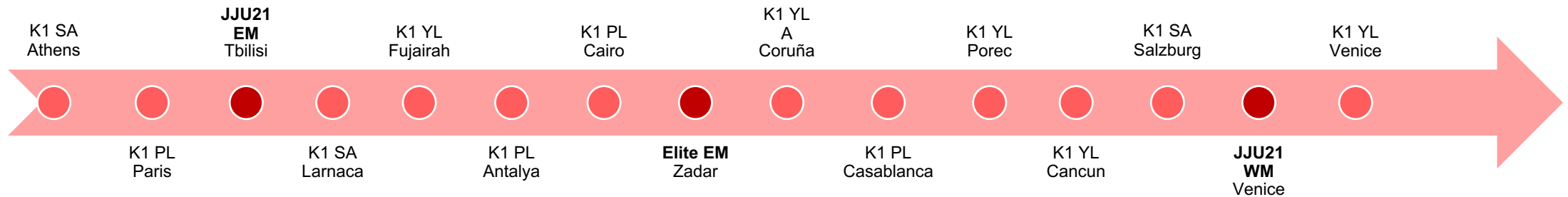
La Fondation suisse pour l'encouragement du sport

La Fondazione per la promozione dello sport in Svizzera



# Top 7 Resultate 2024

Unsere Athlet\*innen konnten im vergangenen Jahr an folgenden WKF Events Top 7 Resultate erzielen...



# Karate1 Series A - Athens

 **1. Platz: Fabienne Kaufmann**  
(Kumite Female Seniors +68kg)

 **2. Platz: Pauline Bonjour**  
(Kumite Female Seniors +68kg)



Quelle: Karate Insights



# Karate1 Premier League - Paris

**5. Platz: Elena Quirici**  
(Kumite Female Senior -68kg)



Quelle: Karate Insights

**7. Platz: Fabienne Kaufmann**  
(Kumite Female Senior +68kg)





# EKF Junior, Cadet & U21 Championships - Tbilisi



# EKF Junior, Cadet & U21 Championships - Tbilisi



# EKF Junior, Cadet & U21 Championships - Tbilisi

**5. Platz: Nico Sparer**  
(Kumite Male U21 -75kg)



**5. Platz: Théo Karlen**  
(Kumite Male U18 -61kg)



# Karate1 Series A - Larnaca

**5. Platz: Fabienne Kaufmann**  
(Kumite Female Seniors +68kg)



Quelle: Karate Gallery

**5. Platz: Male Team Kata**  
(Leandro, Matias, Julien, Keni)



Quelle: Karate Gallery



# Karate1 Youth League - Fujairah

**7. Platz: Lea Huber**  
(Kumite Female U21 -55kg)



**7. Platz: Ruben Jost**  
(Kumite Male U21 -67kg)



**7. Platz: Anais Tscherner**  
(Kumite Female U16 -54kg)



# Karate1 Premier League - Antalya



**1. Platz: Elena Quirici**  
(Kumite Female Seniors -68kg)



Quelle: Karate Insights

**7. Platz: Maya Schärer**  
(Kumite Female Seniors -55kg)



Quelle: Karate Insights



# Karate1 Premier League - Cairo

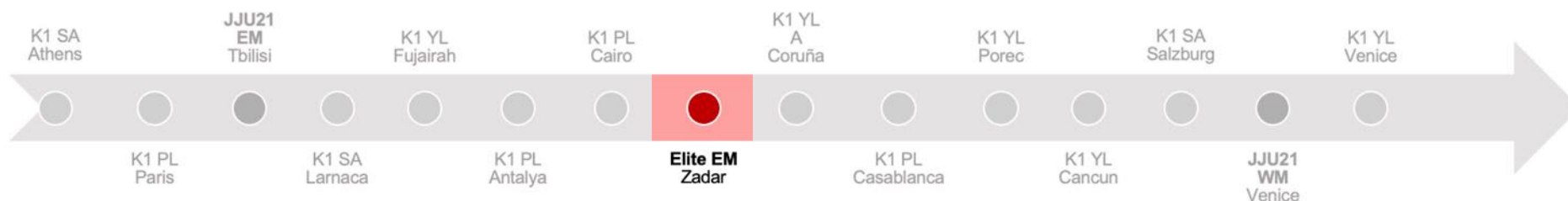
## 5. Platz: Nina Radjenovic (Kumite Female Seniors -61kg)



Quelle: Karate Insights



# EKF Senior Championships - Zadar

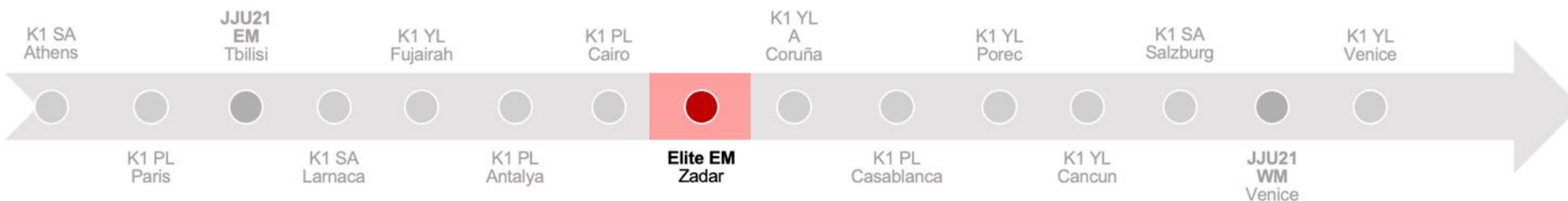




# EKF Senior Championships - Zadar

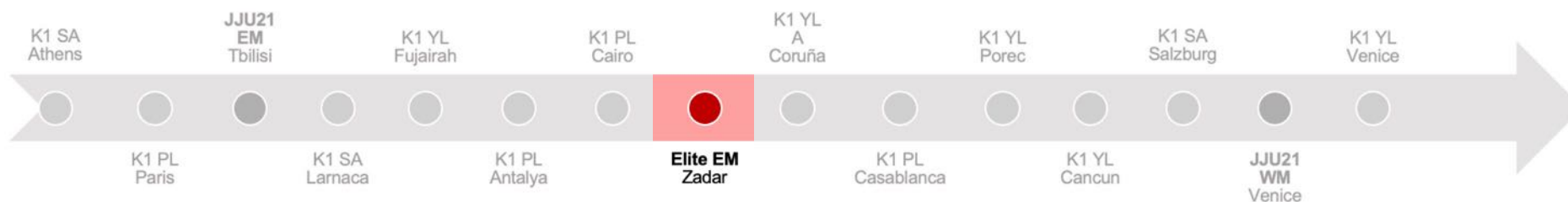


**2. Platz: Elena Quirici**  
(Kumite Female Seniors -68kg)



# EKF Senior Championships - Zadar

## 7. Platz: Lanyfer Miñano (Kata Female Seniors)



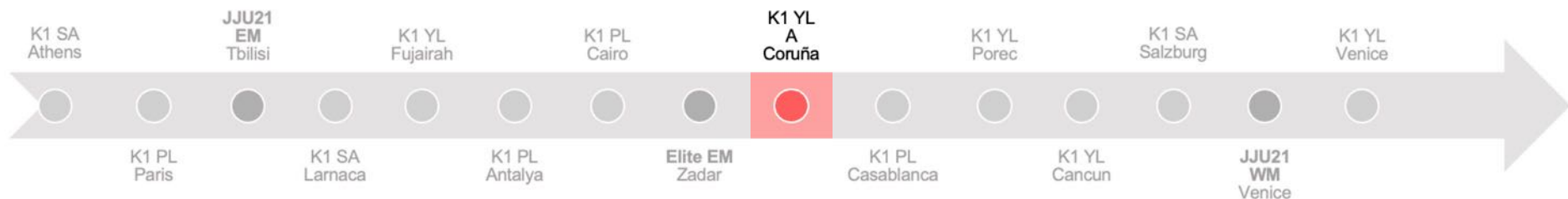
# Karate1 Youth League - A Coruña

 **3. Platz: Lea Huber**  
(Kumite Female U21 -50kg)



Quelle: Karate Insights

**5. Platz: Shania Bonny**  
(Kumite Female U21 +68kg)



# Karate1 Premier League - Casablanca



Quelle: Karate Insights



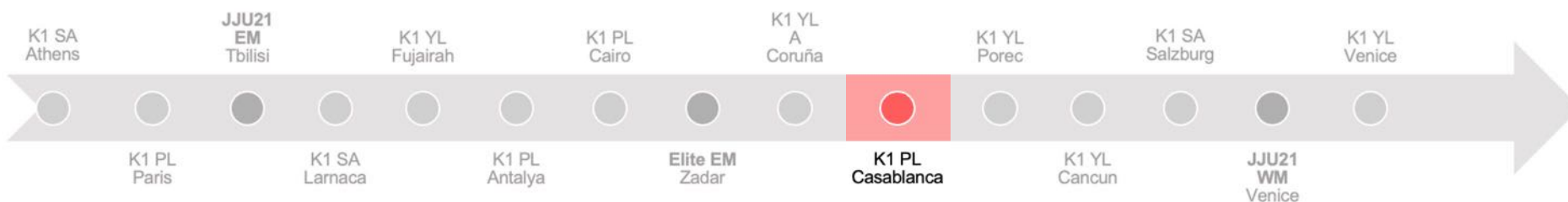
**1. Platz: Elena Quirici**  
(Kumite Female Seniors -68kg)



Quelle: Karate Insights



Quelle: Karate Insights



# Karate1 Youth League - Porec

 **1. Platz: Aïcha Boutracit**  
(Kumite Female U21 -50kg)



Quelle: Karate Insights

 **2. Platz: Swan Lorenz**  
(Kumite Male U18 -68kg)



# Karate1 Youth League - Porec

**5. Platz: Lila Ritz**  
(Kata Female U18)



Quelle: Karate Insights

**7. Platz: Lucas Zecca**  
(Kumite Male U16 -52kg)



# Karate1 Youth League - Cancun

 **1. Platz: Lucas Zecca**  
(Kumite Male U16 -52kg)



Quelle: Karate Insights

 **2. Platz: Kaena Schedel**  
(Kata Female U14)



# Karate1 Youth League - Cancun



- 5. Platz: Steven Torres (Kumite Male U21 -67kg)**
- 5. Platz: Swan Lorenz (Kumite Male U18 -68kg)**
- 5. Platz: Corsin Dion Lüthy (Kata Male U16)**
- 7. Platz: Nolan Schedel (Kata Male U18)**



Quelle: Karate Gallery



Quelle: Karate Insights





# Karate1 Series A - Salzburg

## 🏆 3. Platz: Yuki Ujihara (Kata Male Seniors)



Quelle: Karate Insights



# WKF Junior, Cadet & U21 Championships - Venice



# WKF Junior, Cadet & U21 Championships - Venice



**5. Platz: Eric Timmer**  
(Kumite Male U21 -60kg)



# Karate1 Youth League - Venice

 **3. Platz: Lila Ritz**  
(Kata Female U18)



Quelle: Karate Insights



Quelle: Karate Insights



# Karate1 Youth League - Venice

**7. Platz: Steven Torres**  
(Kumite Male U21 -67kg)



**7. Platz: Théo Karlen**  
(Kumite Male U18 -68kg)



# WKF World Cup - Pamplona

## Female Kata Team (Melinda, Anina, Elena)




# Grand Winner 2024








Quelle: Karate Insights

## Elena Quirici

4 Premier League Turniere:

 2 x 1. Platz

1 x 5. Platz

STANDING		LASTNAME	FIRSTNAME	COUNTRY	RANK	EVENTS	TOTAL POINTS
TOP 10							
1		QUIRICI	ELENA	 SWITZERLAND (SUI)	2	4	2460
2		KAMA	TSUBASA	 JAPAN (JPN)	3	3	1890 -570
3		SOMBE	THALYA	 FRANCE (FRA)	5	4	1650 -240

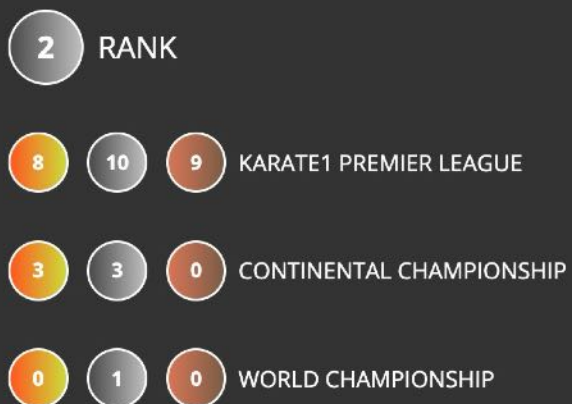

# World Ranking (Stand 28.12.2024)




**#2**

**ELENA QUIRICI**  
Country: SWITZERLAND  
ID: SUI202  
Age: 30

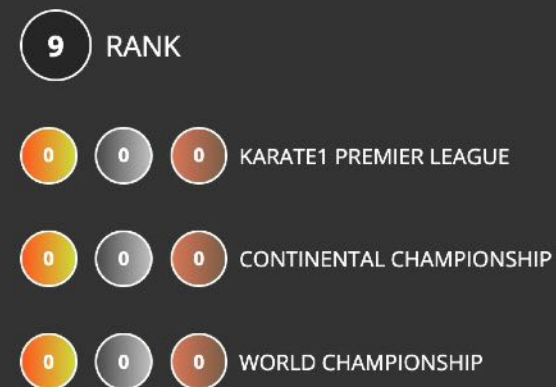
## FEMALE KUMITE -68 KG

**#9**

**FABIENNE KAUFMANN**  
Country: SWITZERLAND  
ID: SUI2005  
Age: 27

## FEMALE KUMITE 68+ KG





# World Ranking (Stand 28.12.2024)



**#23**



**PAULINE BONJOUR**  
Country: SWITZERLAND  
ID: SUI2030  
Age: 25

FEMALE KUMITE 68+ KG

**23** RANK

0 0 0 KARATE1 PREMIER LEAGUE

**#25**



**YUKI UJIHARA**  
Country: SWITZERLAND  
ID: SUI2121  
Age: 23

MALE KATA

**25** RANK

0 1 0 KARATE1 PREMIER LEAGUE

0 0 3 CONTINENTAL CHAMPIONSHIP

0 0 0 WORLD CHAMPIONSHIP

**#25**



**NINA RADJENOVIC**  
Country: SWITZERLAND  
ID: SUI2015  
Age: 26

FEMALE KUMITE -61 KG

**25** RANK

0 0 0 KARATE1 PREMIER LEAGUE

0 0 0 CONTINENTAL CHAMPIONSHIP

0 0 0 WORLD CHAMPIONSHIP

**#26**



**MAYA SCHÄRER**  
Country: SWITZERLAND  
ID: SUI267  
Age: 26

FEMALE KUMITE -55 KG

**26** RANK

0 0 3 KARATE1 PREMIER LEAGUE

0 0 0 CONTINENTAL CHAMPIONSHIP

0 0 0 WORLD CHAMPIONSHIP

# World Ranking (Stand 28.12.2024)

Top 10  
U21, U18,  
U16

#3



LUCAS ZECCA

Country: SWITZERLAND

ID: SD60805

Age: 15

CADET KUMITE MALE -52 KG

3 RANK

0 0 0 WORLD CHAMPIONSHIP

0 0 0 CONTINENTAL CHAMPIONSHIP

#9



LILA RITZ

Country: SWITZERLAND

ID: SUI02740

Age: 16

JUNIOR KATA FEMALE

9 RANK

0 0 0 WORLD CHAMPIONSHIP

#10



LANYFER MINANO

Country: SWITZERLAND

ID: SUI2185

Age: 20

UNDER 21 KATA FEMALE

10 RANK

0 0 0 WORLD CHAMPIONSHIP

0 0 0 CONTINENTAL CHAMPIONSHIP

# World Ranking (Stand 28.12.2024)

Top 32  
U21



**#15**

AÏCHA BOUTRACIT

Country: SWITZERLAND

ID: SD59759

Age: 18

U21 KUMITE FEMALE -50 KG

**15** RANK

**0** **0** **0** WORLD CHAMPIONSHIP



**#19**

OXSANA  
DUPERREX

Country: SWITZERLAND

ID: SUI02280

Age: 19

U21 KUMITE FEMALE -61 KG

**19** RANK

**0** **0** **0** WORLD CHAMPIONSHIP

**0** **0** **0** CONTINENTAL CHAMPIONSHIP



**#21**

LEA HUBER

Country: SWITZERLAND

ID: SUI02328

Age: 20

U21 KUMITE FEMALE -55 KG

**21** RANK

**0** **0** **0** WORLD CHAMPIONSHIP

**0** **0** **0** CONTINENTAL CHAMPIONSHIP

# World Ranking (Stand 28.12.2024)

Top 32  
U18

#11



THÉO KARLEN

Country: SWITZERLAND

ID: SUI02734

Age: 16

JUNIOR KUMITE MALE -68 KG

11 RANK

#29



JIYAN BUHURCU

Country: SWITZERLAND

ID: SUI02742

Age: 16

JUNIOR KUMITE MALE -76 KG

29 RANK



WORLD CHAMPIONSHIP

#31



KEVIN MISCHLER

Country: SWITZERLAND

ID: SUI02603

Age: 17

JUNIOR KATA MALE

31 RANK



WORLD CHAMPIONSHIP



CONTINENTAL CHAMPIONSHIP

# World Ranking (Stand 28.12.2024)

Top 32  
U16



#20



DEMET ÖZDEMİR

Country: SWITZERLAND  
ID: SUI03111  
Age: 15

CADET KUMITE FEMALE -47 KG

20 RANK

0 0 0 WORLD CHAMPIONSHIP

0 0 0 CONTINENTAL CHAMPIONSHIP



#28



MILA CHIARA  
STREIT

Country: SWITZERLAND  
ID: SD59637  
Age: 15

CADET KUMITE FEMALE -47 KG

28 RANK

# Talenttreff 3T Tenero



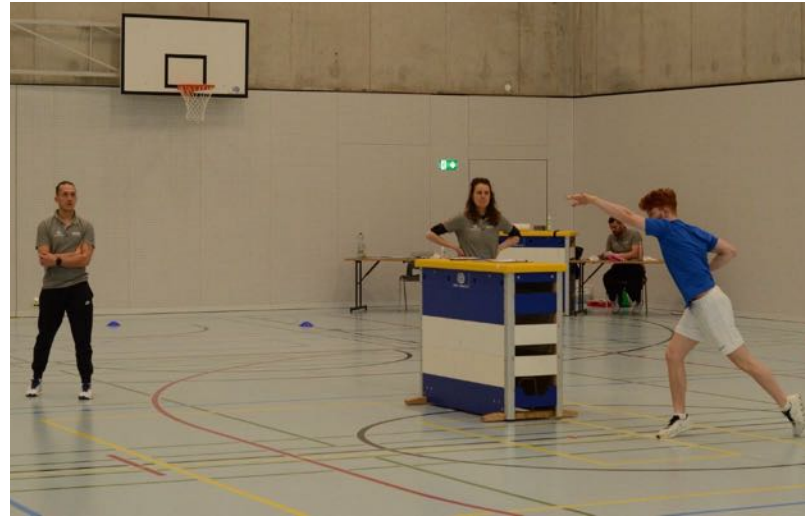
# Talenttreff 3T Tenero



# Elite Leistungstests in Wettingen

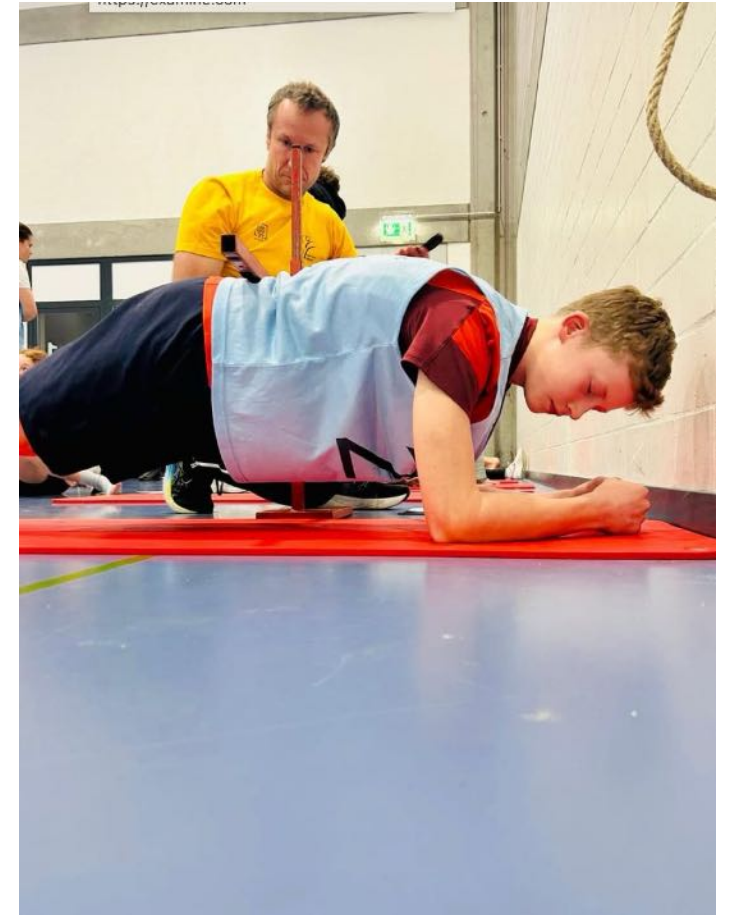


Rückblick 2024





# Talentsichtungstag in Zuchwil (PISTE)

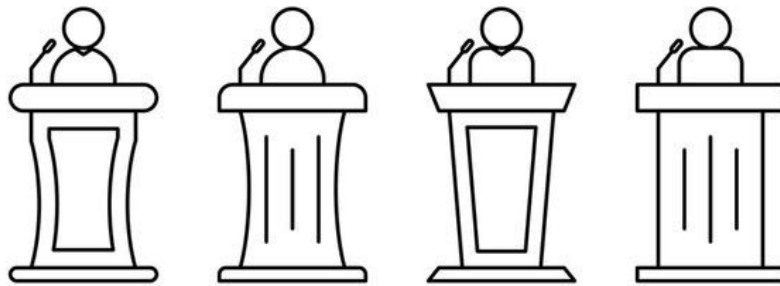


# Herzlichen Dank für euren ausserordentlichen Einsatz!

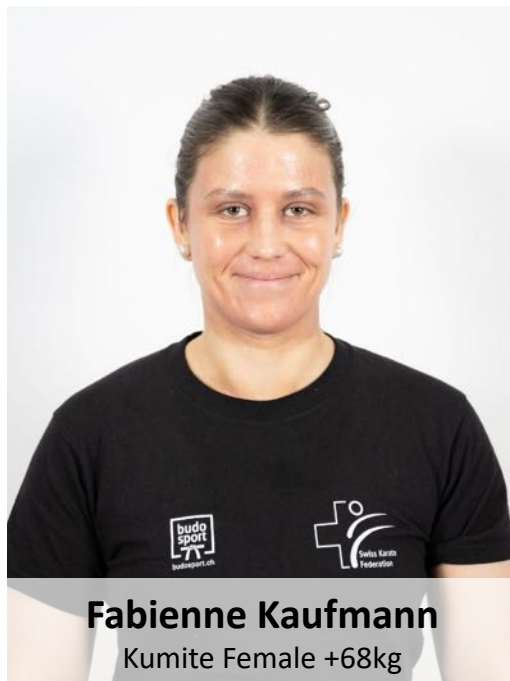
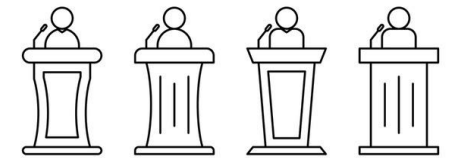


---

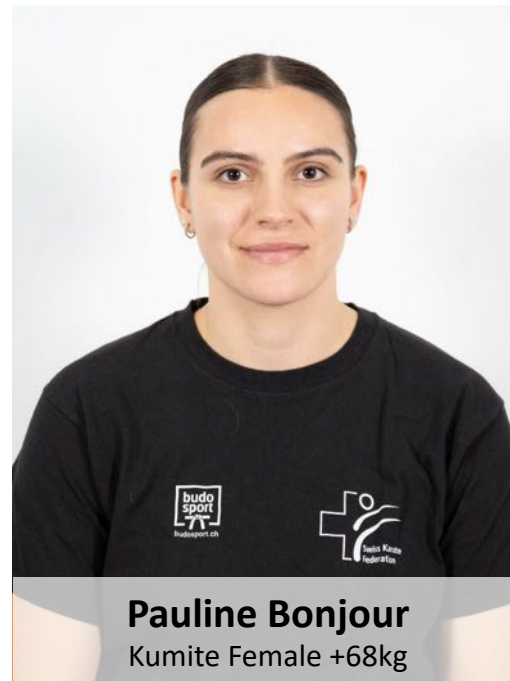
# Podiumsgespräch



# Podiumsgespräch



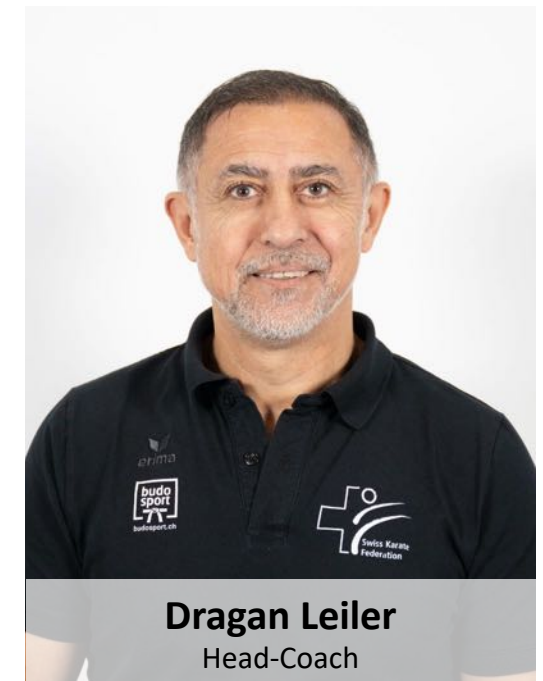
- Seit 2011 im Kader
- 60 Elite-Turniere EKF/WKF
- 🏆 K1 SA Athen 2024
- 🥈 K1 SA Pamplona 2022
- +9x Top-7 bei K1 PL/SA



- Seit 2015 im Kader
- 19 Elite-Turniere EKF/WKF
- 5. Platz U21 EM 2019
- 🥈 K1 SA Athen 2024
- +2x Top-7 bei K1 PL/SA



- Seit 2012 im Kader
- 58 Elite-Turniere EKF/WKF
- 🏆 U21 EM 2018
- +4 Medaillen JJU21 EM
- 🥈 K1 SA Jakarta 2022
- 3x 5. Platz K1 PL

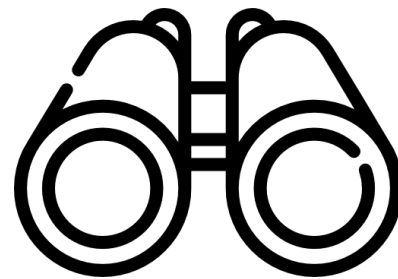


- Seit 2021 Nati-Coach SKF
- 2002-2020 Nati-Coach ÖKB
- Diplomtrainer
- Vize-Europameister 1995 -65kg

---

# Ausblick 2025

## Teil 1



# Das Betreuungsteam

# Das Betreuungsteam

---

## Zentralsekretariat Leistungssport



**Reta Duverney-Sak**

### **Verantwortlichkeiten:**

Administrative Organisation und  
Koordination im  
Leistungssportbereich

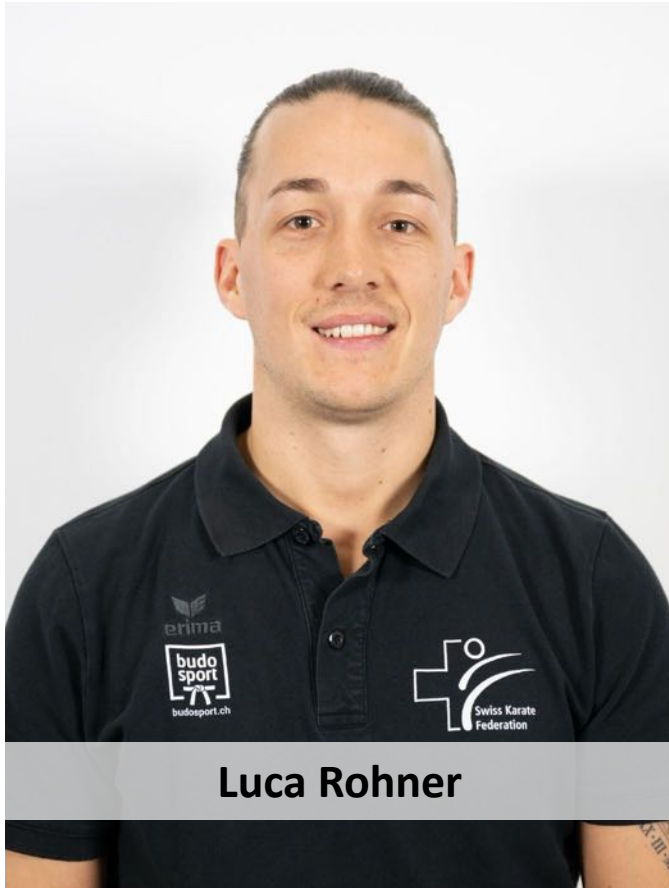
**E-Mail:**

[skf-leistungssport@karate.ch](mailto:skf-leistungssport@karate.ch)

# Das Betreuungsteam

---

## Chef Leistungssport



**Verantwortlichkeiten:**  
Gesamtverantwortlich für den  
Bereich Leistungssport

**E-Mail:**

[luca.rohner@karate.ch](mailto:luca.rohner@karate.ch)



# Das Betreuungsteam

---

## Chef Nachwuchs



### Verantwortlichkeiten:

Verantwortlich für den Bereich  
Nachwuchs in Zusammenarbeit mit  
Chef Leistungssport

### E-Mail:

[raphael.iseli@karate.ch](mailto:raphael.iseli@karate.ch)

# Das Betreuungsteam

---

## Nationaltrainer Head-Coach Kumite



### Verantwortlichkeiten:

- Trainingskoordinierung, -planung und Durchführung Kumite
- Coaching an EM/WM Seniors
- Coaching an EM/WM Jug/Jun/U21
- Coaching an Karate1 Premier League
- Weitere Aufgaben gemäss Pflichtenheft

### E-Mail:

[dragan.leiler@karate.ch](mailto:dragan.leiler@karate.ch)

# Das Betreuungsteam

---

## Nationaltrainer Kumite Elite/U21



**Franco Pisino**

### Verantwortlichkeiten:

- Trainingsplanung und Durchführung U21/Elite
- Coaching an EM/WM Seniors
- Coaching an EM/WM Jug/Jun/U21
- Coaching an Karate1 Premier League
- Weitere Aufgaben gemäss Pflichtenheft

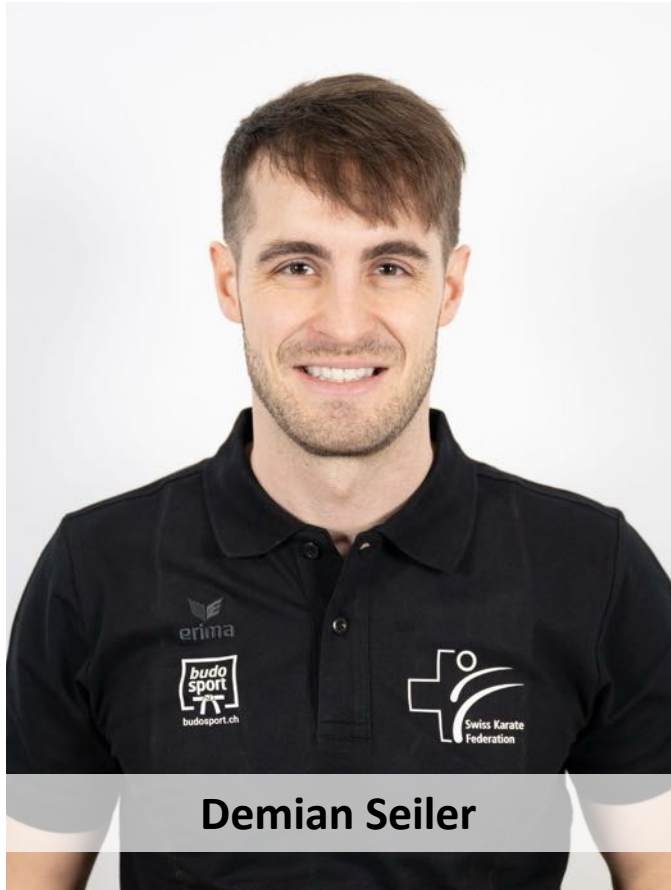
### E-Mail:

[francopisino@gmail.com](mailto:francopisino@gmail.com)

# Das Betreuungsteam

---

## Nationaltrainer Kumite U16/U18



### Verantwortlichkeiten:

- Trainingsplanung und Durchführung U16/U18
- Coaching an EM/WM Jug/Jun/U21
- Coaching an Karate1 Youth League
- Weitere Aufgaben gemäss Pflichtenheft

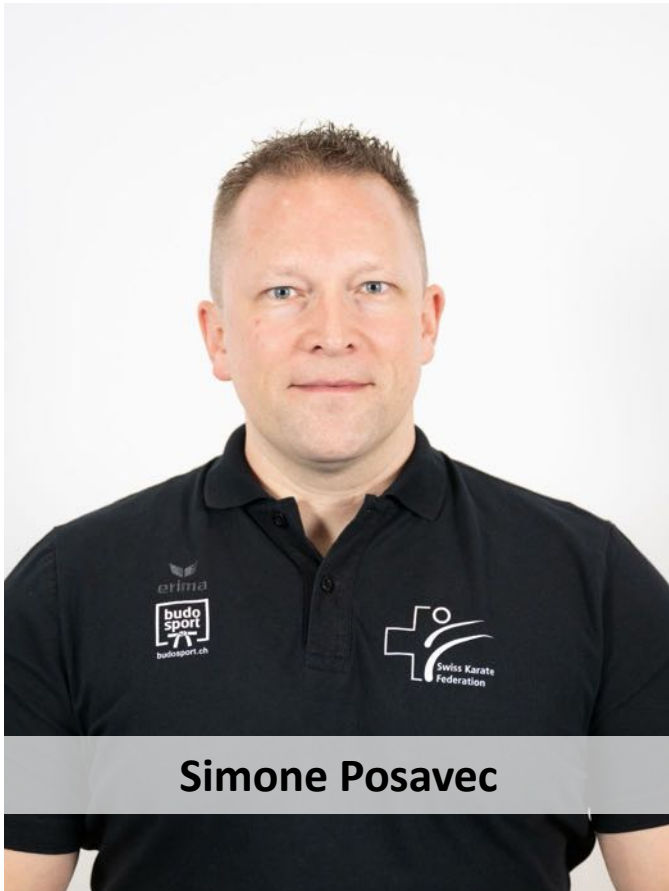
### E-Mail:

[demian.seiler@me.com](mailto:demian.seiler@me.com)

# Das Betreuungsteam

---

## Nationaltrainer Kata



### Verantwortlichkeiten:

- Trainingsplanung und Durchführung alle Kaderstufen
- Coaching an auserwählten Punkteturnieren & EM/WM
- Weitere Aufgaben gemäss Pflichtenheft

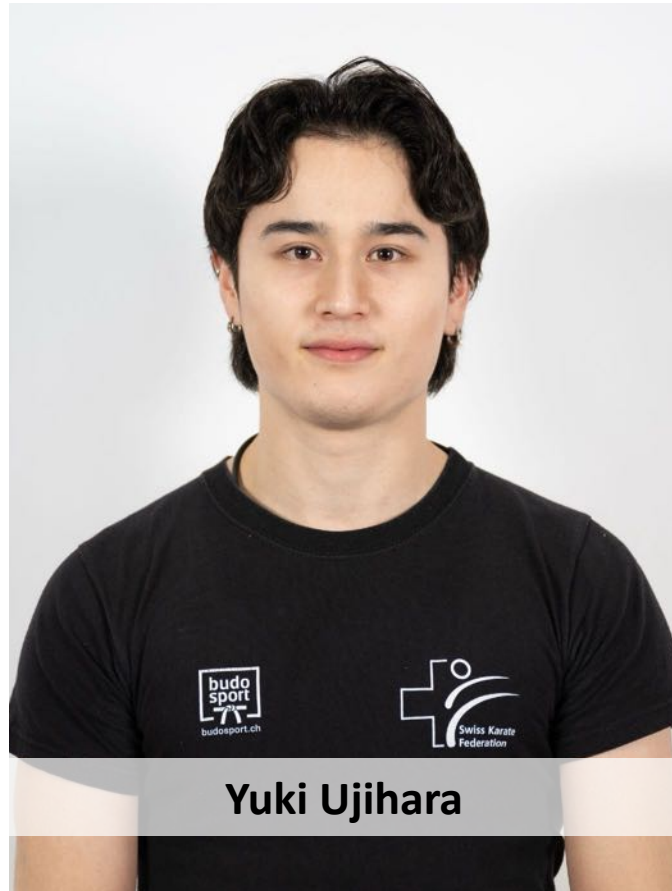
**E-Mail:**

[simoneposavec@gmail.com](mailto:simoneposavec@gmail.com)

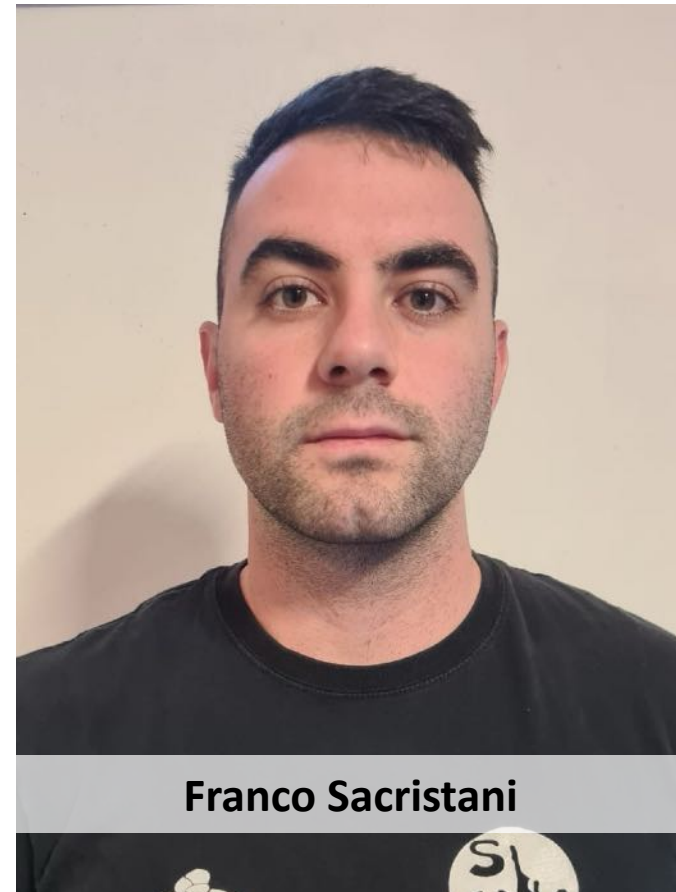
# Das Betreuungsteam

---

## Assistenztrainer Kata



**Yuki Ujihara**



**Franco Sacristani**

# Das Betreuungsteam

---

## Physiotherapeutin



### Verantwortlichkeiten:

- Physio-Interventionen  
EM/WM

**E-Mail:**

[saskia.seitz@gmx.at](mailto:saskia.seitz@gmx.at)

# Das Betreuungsteam

---

## Sportwissenschaftler



### Verantwortlichkeiten:

- Entwicklung von Sportwissenschaftlichen Projekten in Zusammenarbeit mit der SKF
- Durchführung Elite Leistungstestungen

**E-Mail:**

[info@personal-training.ch](mailto:info@personal-training.ch)



# Das Betreuungsteam

---

## Mentaltrainer



**Rinaldo Manferdini**

**MENTAL DRIVE**  SPORTS  
BUSINESS  
SCHOOL

### Verantwortlichkeiten:

- Ausbildung der Athlet\*innen
- Interventionen auf Anfrage

### E-Mail:

[r.manferdini@mentaldrive.ch](mailto:r.manferdini@mentaldrive.ch)

# Das Betreuungsteam

## Mentaltrainerin



**Tina Elisabeth Dyck**

**E-Mail:**

[t.dyck@mentaldrive.ch](mailto:t.dyck@mentaldrive.ch)

## Mentaltrainer



**Michael Kaufmann**

**E-Mail:**

[m.kaufmann@mentaldrive.ch](mailto:m.kaufmann@mentaldrive.ch)

## Mentaltrainer

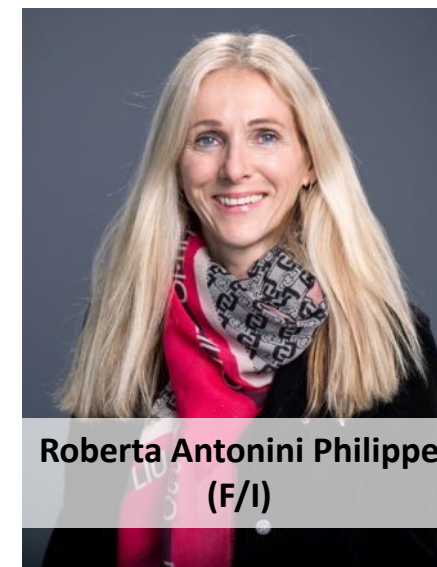


**Thomas Reutimann**

**E-Mail:**

[t.reutimann@mentaldrive.ch](mailto:t.reutimann@mentaldrive.ch)

## Mentaltrainerin



**Roberta Antonini Philippe  
(F/I)**

**E-Mail:**

[Roberta.AntoniniPhilippe@unil.ch](mailto:Roberta.AntoniniPhilippe@unil.ch)

# Das Betreuungsteam

## Verbandsarzt



### Verantwortlichkeiten:

- Med. Abklärungen
- Sportmedizinische Untersuchung (SPU)
- Turnierpräsenz in der Schweiz

### E-Mail:

[zenhaeusern@rehazeno.ch](mailto:zenhaeusern@rehazeno.ch)

[c.rosso@arthro.ch](mailto:c.rosso@arthro.ch)

## Stellv. Verbandsarzt



# Das Betreuungsteam

## Fotografen



**Kjetil Waber**



### Verantwortlichkeiten:

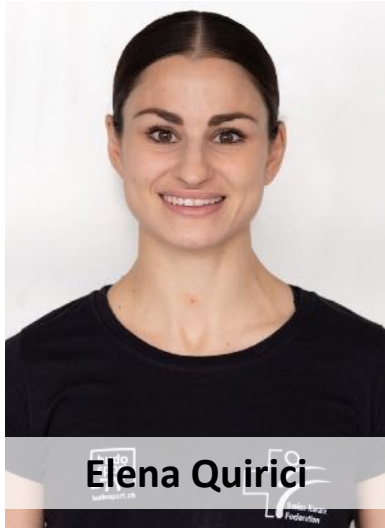
- Foto-Produktion bei EM/WMM und weiteren Events



**Marco Rohner**

# Das Betreuungsteam

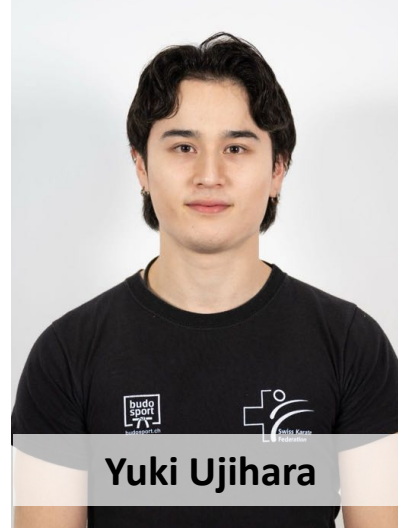
## Athlet\*innenkommission



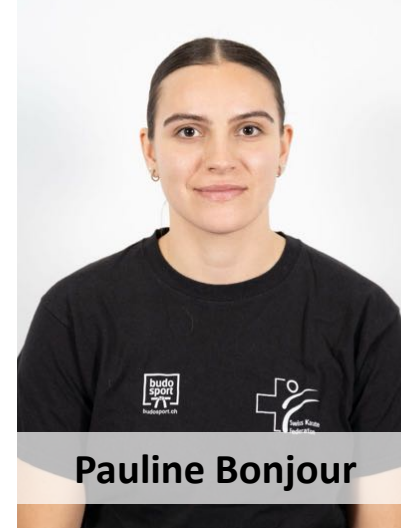
[elenaquirici@hotmail.com](mailto:elenaquirici@hotmail.com)



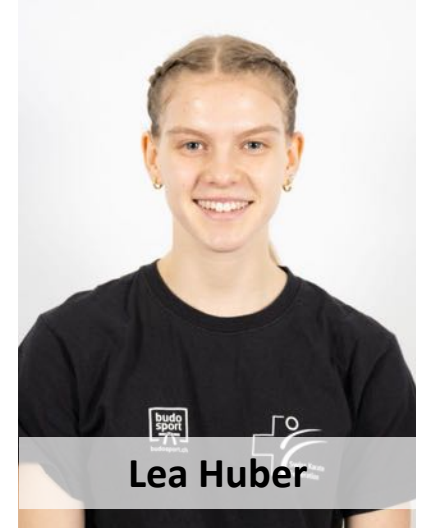
[nina.radjenovic@me.com](mailto:nina.radjenovic@me.com)



[yukiujihara01@gmail.com](mailto:yukiujihara01@gmail.com)



[pauline.bonjour@icloud.com](mailto:pauline.bonjour@icloud.com)



[lea\\_huber@bluewin.ch](mailto:lea_huber@bluewin.ch)

### Aufgaben:

- Vertreten der Interessen der Athlet\*innen
- Bindeglied zwischen Athlet\*innen und Verband (Zentralvorstand/Ethikkommission/Führungsstab Leistungssport)
- Beratung des Verbandes generell bei der (Weiter-)Entwicklung des Leistungs- und Spitzensportes

# Das Nationalkader

# Das Nationalkader

---

## Kaderbildung Nachwuchs (Nationale Talent Card)

Die Kaderbildung im Nachwuchsbereich (U16/U18/U21) basiert auf der PISTE-Rangliste

*Erreicht ein Kadermitglied die Limite für die Nationale Talent Card nicht, kann er/sie für das Folgejahr auf „**save**“ gesetzt werden.*

## Kaderbildung Elite (Elite Card)

### Voraussetzungen:

- Teilnahme an total mind. 4 internationalen Wettkämpfen im aktuellen Jahr (mind. 1 WKF-Turnier)
- Mind. 300 Punkte im SKF-Ranking im aktuellen Jahr (national & international)
- Einhalten des Athletenvertrages (Trainingspflicht, Führen Online Trainingstagebuch, etc.)

*Eine/mehrere dieser Anforderungen nicht erfüllt → Evaluierung am Ende des Jahres durch Chef Leistungssport und National-Coaches (Kaderauschluss oder Status „**save**“ für Folgejahr)*

# Das Nationalkader

---

## Kaderbildung Team-Kata

Kata-Teams (U16/U18 & Elite) mit Ambitionen, in Zukunft die Schweiz an EM/WM zu vertreten, können **bis am 31. Oktober des jeweiligen Jahres** einen schriftlichen Antrag an Chef Leistungssport stellen

*→ Evaluierung durch Chef Leistungssport und Nationalcoaches mit Entscheid ob Team im Folgejahr vom Verband gefördert wird*



# Das Nationalkader – Kata

KATA Elite 2025						
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
BLASER	Elena	w	01.03.00	KATA - TEAM	Elite	Bestehend
BUCHSER	Anel	w	12.09.04	KATA	Elite	Neu Elite
CODES	Julien	m	17.04.02	KATA - TEAM	Elite	Bestehend
MARK	Melinda	w	25.02.95	KATA - TEAM	Elite	Bestehend
MINANO	Lanyfer	w	26.01.04	KATA	Elite	Bestehend
MORENO DOMONT	Matias	m	23.04.02	KATA	Elite	Bestehend
PELLADONI	Gina	w	12.09.06	KATA	Elite	Neu Elite
PETRONE	Leandro	m	08.03.05	KATA	Elite	Bestehend
SCHEDEL	Keni	m	16.11.04	KATA	Elite	Bestehend
SCHERTENLEIB	Lars Noah	m	26.10.03	KATA	Elite	Bestehend
SCHERTENLEIB	Janik Timo	m	18.09.05	KATA	Elite	Bestehend
SUTER	Anina	w	12.09.03	KATA	Elite	Bestehend
TSCHANZ	Olivia	w	13.01.05	KATA	Elite	Neu Elite
UJIHARA	Yuki	m	13.01.01	KATA	Elite	Bestehend

KATA U21 2025						
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
CAJÖRI	Milo	m	19.05.08	KATA	U21	Bestehend / Status Save
EISELT	Zoe	w	07.01.08	KATA	U21	Bestehend / Status Save
LATSIS	Spiro	m	11.05.07	KATA	U21	Bestehend / Status Save
MISCHLER	Kevin	m	16.08.07	KATA	U21	Bestehend
RITZ	Lila	w	03.04.08	KATA	U21	Bestehend
SCHEDEL	Nolan	m	14.04.08	KATA	U21	Bestehend

# Das Nationalkader – Kata

Kick-Off  
2025

## KATA U18 2025

Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
CAMPELL	Larissa	w	22.02.09	KATA	U18	Bestehend
DOS SANTOS	Samuel	m	20.01.09	KATA	U18	Bestehend
LIMACHER	Ramon	m	09.07.10	KATA	U18	Bestehend
RITZ	Maia	w	04.03.10	KATA	U18	Bestehend / Status Save
SCHEDDEL	Kaena	w	23.09.10	KATA	U18	Bestehend

## KATA U16 2025

Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
ISEPPI	Nevio	m	24.07.11	KATA	U16	Bestehend
SIGILLÒ	Anastasia	w	31.03.11	KATA	U16	Bestehend

# Das Nationalkader – Kumite

KUMITE Elite 2025						
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
BONJOUR	Pauline	w	01.05.99	KUMITE	Elite	Bestehend
BONNY	Shania	w	11.04.06	KUMITE	Elite	Neu Elite
BOSSHARD	Lea Marie	w	27.05.04	KUMITE	Elite	Bestehend
BURRI	Liliane	w	10.11.05	KUMITE	Elite	Bestehend
CALUORI	Svenja	w	22.12.06	KUMITE	Elite	Neu Elite / Status Save
DI GIOIA	Raffaele	m	14.06.00	KUMITE	Elite	Bestehend
DI GIOIA	Gabriele	m	27.05.04	KUMITE	Elite	Bestehend
DUPERREX	Oksana	w	01.11.05	KUMITE	Elite	Bestehend
HUBER	Lea	w	21.10.04	KUMITE	Elite	Bestehend
JOST	Ruben	m	28.06.05	KUMITE	Elite	Bestehend
KABASHI	John	m	15.03.05	KUMITE	Elite	Bestehend
KAUFMANN	Fabienne	w	20.01.97	KUMITE	Elite	Bestehend
PISINO	Noah	m	23.10.97	KUMITE	Elite	Bestehend
QUIRICI	Elena	w	16.02.94	KUMITE	Elite	Bestehend
RADJENOVIC	Nina	w	24.08.98	KUMITE	Elite	Bestehend
SANARICA	Niccolo	m	31.07.06	KUMITE	Elite	Neu Elite
SCHÄRER	Maya	w	22.03.98	KUMITE	Elite	Bestehend
SPARER	Nico	m	23.09.03	KUMITE	Elite	Bestehend
TAWFIK	Salim	m	20.07.96	KUMITE	Elite	Bestehend
TIMMER	Eric	m	09.11.03	KUMITE	Elite	Bestehend
TORRES FIEGE	Steven Manuel	m	02.08.06	KUMITE	Elite	Neu Elite
VRANJES	Andrej	m	10.01.06	KUMITE	Elite	Neu Elite
WYSSBROD	Selin	w	28.11.06	KUMITE	Elite	Neu Elite

# Das Nationalkader – Kumite

## KUMITE U21 2025

Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
BANDELIER	Mathis	m	22.08.07	KUMITE	U21	Bestehend / Status Save
BUHURCU	Jiyan	m	17.02.08	KUMITE	U21	Bestehend
BÜRKI	Danicha	w	18.09.07	KUMITE	U21	Neu
FLEISCHMANN	Alany	w	15.11.08	KUMITE	U21	Bestehend / Status Save
GUYE	Nina	w	31.08.07	KUMITE	U21	Bestehend
KABASHI	Elson Jason	m	28.09.07	KUMITE	U21	Bestehend
KARLEN	Théo	m	08.02.08	KUMITE	U21	Bestehend
LÜTHI	Moritz	m	15.12.08	KUMITE	U21	Bestehend
PEDRO	Théo	m	20.11.07	KUMITE	U21	Bestehend
REDZIC	Esmá	w	18.12.08	KUMITE	U21	Bestehend
SIEBER	Elija	m	13.06.08	KUMITE	U21	Neu
STREIT	Kim	w	26.01.07	KUMITE	U21	Bestehend / Status Save
TSCHARNER	Loan	m	07.04.07	KUMITE	U21	Bestehend
WENGER	Levin	m	13.02.08	KUMITE	U21	Bestehend

# Das Nationalkader – Kumite

## KUMITE U21 2025

Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
BANDELIER	Mathis	m	22.08.07	KUMITE	U21	Bestehend / Status Save
BUHURCU	Jiyan					Bestehend
BÜRKI	Danicha					Neu
FLEISCHMANN	Alany					Bestehend / Status Save
GUYE	Nina					Bestehend
KABASHI	Elson Jason					Bestehend
KARLEN	Théo					Bestehend
LÜTHI	Moritz					Bestehend
PEDRO	Théo					Bestehend
REDZIC	Esmá					Bestehend
SIEBER	Elija					Neu
STREIT	Kim					Bestehend / Status Save
TSCHARNER	Loan	m	07.04.07	KUMITE	U21	Bestehend
WENGER	Levin	m	13.02.08	KUMITE	U21	Bestehend

### Vorstellung neue Kadermitglieder:

- Name, Vorname
- Dojo/ persönlicher Trainer
- Stützpunkttrainer
- Meine Vorbilder im Karate
- Meine Vision im Nationalkader

# Das Nationalkader – Kumite

KUMITE U18 2025						
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
ALARI	Susan	w	25.01.10	KUMITE	U18	Bestehend / Status Save
ALVES DA GLORIA	Patrick	m	27.02.09	KUMITE	U18	Bestehend
ARIFAGIC	Almina	w	17.11.09	KUMITE	U18	Bestehend / Status Save
BAUMGARTNER	Cebrail	m	13.05.10	KUMITE	U18	Neu
DUMITRAS	Pia	w	24.07.09	KUMITE	U18	Bestehend
FRISCHKNECHT	Jessica	w	16.01.10	KUMITE	U18	Bestehend / Status Save
GERBER	Yara	w	04.05.09	KUMITE	U18	Bestehend / Status Save
LÜTHY	Corsin Dion	m	16.04.10	KUMITE	U18	Bestehend
MUSA	Lorian	m	17.09.10	KUMITE	U18	Bestehend
NÄF	Sylvie	w	18.06.10	KUMITE	U18	Bestehend
OYMAK	Almina	w	22.02.10	KUMITE	U18	Neu
ÖZDEMIR	Demet	w	02.10.09	KUMITE	U18	Bestehend
PATRICIO-CLÉMONT	Johan	m	18.08.09	KUMITE	U18	Bestehend / Status Save
SANNEH	Fatumata	w	12.08.09	KUMITE	U18	Neu
SOLIARYK	Platon	m	03.12.09	KUMITE	U18	Bestehend
STREIT	Mila	w	21.06.09	KUMITE	U18	Bestehend
TSCHARNER	Anais	w	27.03.09	KUMITE	U18	Bestehend
ZECCA	Lucas	m	01.12.09	KUMITE	U18	Bestehend

# Das Nationalkader – Kumite

KUMITE U18 2025						
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
ALARI	Susan	w	25.01.10	KUMITE	U18	Bestehend / Status Save
ALVES DA GLORIA	Patrick	m	27.02.09	KUMITE	U18	Bestehend
ARIFAGIC	Almina					Bestehend / Status Save
BAUMGARTNER	Cebrail					Neu
DUMITRAS	Pia					Bestehend
FRISCHKNECHT	Jessica					Bestehend / Status Save
GERBER	Yara					Bestehend / Status Save
LÜTHY	Corsin Dion					Bestehend
MUSA	Lorian					Bestehend
NÄF	Sylvie					Bestehend
OYMAK	Almina					Neu
ÖZDEMIR	Demet					Bestehend
PATRICIO-CLÉMONT	Johan	m	18.08.09	KUMITE	U18	Bestehend / Status Save
SANNEH	Fatumata	w	12.08.09	KUMITE	U18	Neu
SOLIARYK	Platon	m	03.12.09	KUMITE	U18	Bestehend
STREIT	Mila	w	21.06.09	KUMITE	U18	Bestehend
TSCHARNER	Anais	w	27.03.09	KUMITE	U18	Bestehend
ZECCA	Lucas	m	01.12.09	KUMITE	U18	Bestehend

## Vorstellung neue Kadermitglieder:

- Name, Vorname
- Dojo/ persönlicher Trainer
- Stützpunkttrainer
- Meine Vorbilder im Karate
- Meine Vision im Nationalkader

# Das Nationalkader – Kumite

## KUMITE U16 2025

Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
BATTISTEL	Florin	m	04.04.11	KUMITE	U16	Neu
CARVALHO PEREIRA	Rafael	m	30.10.12	KUMITE	U16	Neu
GNÄGI	Naya	w	25.11.11	KUMITE	U16	Bestehend
HÜGLI	Elena	w	16.09.12	KUMITE	U16	Neu
KÜHL	Bjarne	m	28.10.11	KUMITE	U16	Bestehend
PACE	Gioia	w	16.08.12	KUMITE	U16	Neu
STEINER	Solène	w	17.03.12	KUMITE	U16	Neu
TARTAGLIONE	Roméo	m	12.12.11	KUMITE	U16	Neu
TIEFENAUER	Jonathan	m	11.01.12	KUMITE	U16	Neu
VUONG	Levin	m	05.03.11	KUMITE	U16	Bestehend
WÄCHTER	Felicia	w	20.06.11	KUMITE	U16	Neu
WIDMER	Alisha	w	20.06.11	KUMITE	U16	Bestehend



# Das Nationalkader – Kumite

## KUMITE U16 2025

Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
BATTISTEL	Florin	m	04.04.11	KUMITE	U16	Neu
CARVALHO PEREIRA	Rafael					Neu
GNÄGI	Naya					Bestehend
HÜGLI	Elena					Neu
KÜHL	Bjarne					Bestehend
PACE	Gioia					Neu
STEINER	Solène					Neu
TARTAGLIONE	Roméo					Neu
TIEFENAUER	Jonathan					Neu
VUONG	Levin					Bestehend
WÄCHTER	Felicia					Neu
WIDMER	Alisha	w	20.06.11	KUMITE	U16	Bestehend

### Vorstellung neue Kadermitglieder:

- Name, Vorname
- Dojo/ persönlicher Trainer
- Stützpunkttrainer
- Meine Vorbilder im Karate
- Meine Vision im Nationalkader

# Das Nationalkader – Förderpool

---

- **Voraussetzung → Top-100 im WKF Seniors Ranking per 28. Dezember 2024**
- Weiter unterteilt in:
  - Förderpool A (Top-32)
  - Förderpool B (Top-64)
  - Förderpool C (Top-100)
- Die Athleten\*innen aus dem Förderpool werden von der SKF im 2025 bei den **K1 Premier League und Karate1 Series A Turnieren finanziell unterstützt** .
- Unterstützung bis Ende 2025 gesichert (bzw. bis Betrag aufgebraucht ist), sofern Athletenvertrag eingehalten wird.
- Finanzieller Betrag nimmt von «Förderpool A» zu «Förderpool C» ab
- Das Budget 2025 für diese Athlet\*innen wird demnächst zugestellt
- «*Mastery*» → zusätzliche Unterstützung (individuelle Rahmenbedingungen)

**Rapportpflicht für K1 Premier League und Series A Turniere!  
Prozedere und Vorlage folgt per E-Mail**

# Das Nationalkader – Förderpool

## Förderpool Kata:

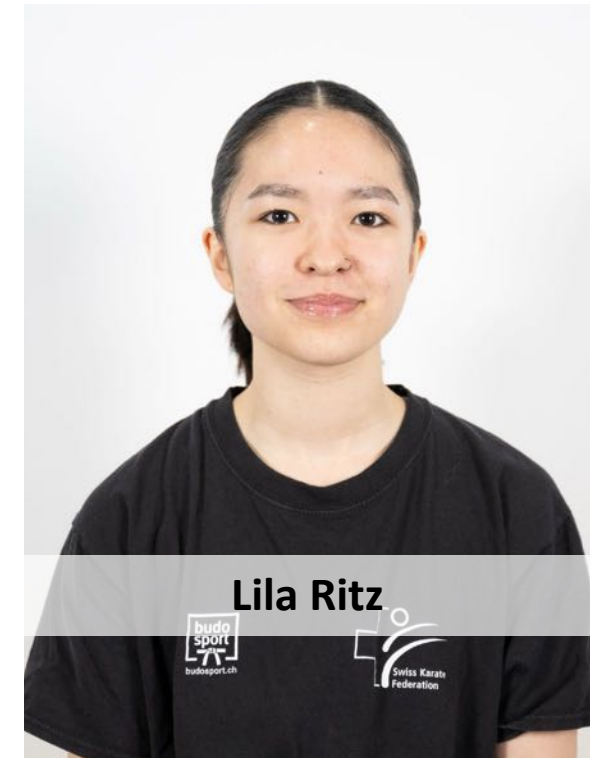
Förderpool A



Förderpool B

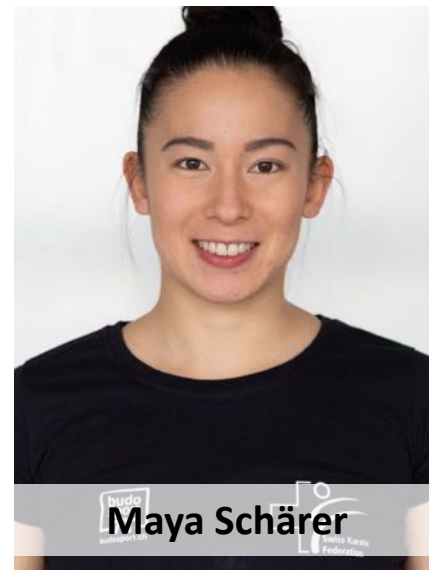
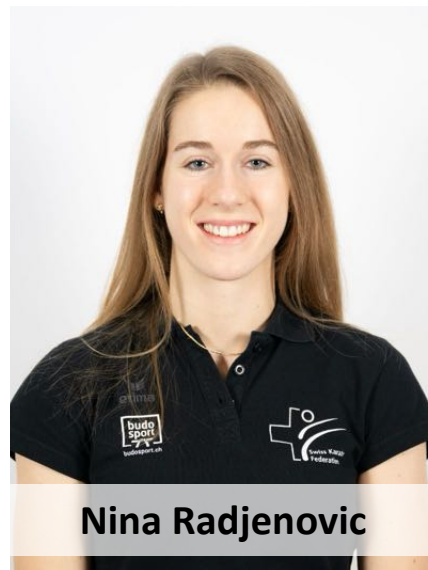
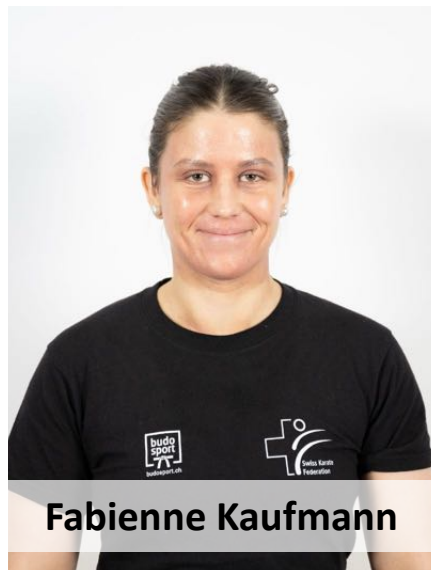
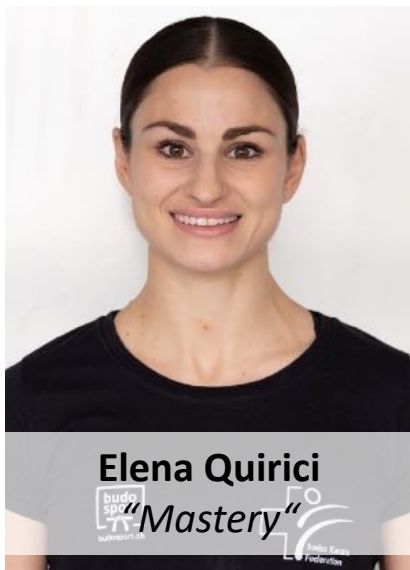


Förderpool B



# Das Nationalkader – Förderpool

## Förderpool A Kumite:



# Das Nationalkader – Förderpool

## Förderpool B Kumite:



# Das Nationalkader – Förderpool

## Förderpool C Kumite:



# Das Nationalkader – Austritte 2024

<b>Austritte 2024</b>					
<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>m/w</b>	<b>Geburtsdatum</b>	<b>Disziplin</b>	<b>Kader</b>
<b>BOUTRACIT</b>	<b>Aicha</b>	w	20.03.06	KUMITE	U21
<b>CSURGAI</b>	<b>Julien</b>	m	29.04.06	KUMITE	U21
<b>DEUBLE</b>	<b>Sara</b>	w	30.03.04	KUMITE	Elite
<b>DOBBERSTEIN</b>	<b>Lennox</b>	m	18.07.05	KUMITE	Elite
<b>FORGIONE</b>	<b>Mirco</b>	m	11.10.04	KATA	Elite
<b>FORGIONE</b>	<b>Ramona</b>	w	10.12.01	KATA	Elite
<b>FORTUNATO</b>	<b>Emma</b>	w	12.02.07	KATA	U21
<b>KADOIC</b>	<b>Mia</b>	w	09.02.99	KUMITE	Elite
<b>LORENZ</b>	<b>Swan</b>	m	31.10.06	KUMITE	U21
<b>LOSER</b>	<b>Noah Jaden</b>	m	28.10.04	KUMITE	Elite
<b>SCHMID</b>	<b>Samuel</b>	m	07.02.06	KUMITE	Elite
<b>STAUB</b>	<b>Nia</b>	w	27.09.07	KUMITE	U18
<b>VOGEL</b>	<b>Kaspar</b>	m	05.11.06	KATA	U21
<b>WOHLGEMUTH</b>	<b>Naiya</b>	w	21.02.05	KUMITE	Elite



# Ausrüstung SKF Nationalkader

*Informationen «2025»*



**Online**  
Budosport.ch

**Email**  
info@budospport.ch

**Call**  
+41 31 371 11 51

**Come by**  
Worbstrasse 201  
3073 Gümligen



# #WeAreProudToSupportYourDreams

Budo-Sport AG ist stolzer Ausrüster der Schweizer Karate Nationalmannschaft.

Änderungen bezüglich Ausrüstung gegenüber 2024:

- Die gesamte SKF ERIMA Kollektion kann von jeder Person (auch nicht Kadermitglieder) bestellt werden
- Die neue Liga Star Linie bleibt für 2025 und 2026 erhalten
- Bei den Rollerbags haben wir neue Modelle (die grauen wurden aus dem Sortiment genommen)
- Auch bei den Winterjacken gibt es neue Modelle (die alten wurden aus dem Sortiment genommen)

Auf den nächsten Folien präsentieren wir euch die Details des Sponsorings und stellen die «SKF ERIMA Kollektion» vor.

# Jährliches Sponsoring an die Athleten

## Neue Kader-Athleten

Alle **neuen Kader-Athleten** erhalten anlässlich des Kick-off Meetings im Januar einen **Gutschein** für einen **TOKAIDO Kumite- oder Kata-Gi** nach Wahl

Alle Neueintritte erhalten eine Mail von Budo-Sport AG mit den nötigen Informationen zum Bestellprozess.

## Selektionierte Athleten Europa / Weltmeisterschaften

Die Athleten erhalten pro Jahr für die **1. Selektion** einen Warengutschein im Brutto-Wert von  
**CHF 750.00**

Die Athleten erhalten pro Jahr für die **2. Selektion** einen Warengutschein im Brutto-Wert von  
**CHF 400.00**

Mit dem Warengutschein muss zwingend die SKF Team Wear (Trainingsanzug, T-Shirt) sowie die für den Wettkampf notwendigen Artikel der Marke TOKAIDO bezogen werden. Ansonsten können die Athleten aus dem gesamten Budo-Sport AG Sortiment Artikel beziehen.

Nach erfolgter Selektion für die EM/WM erhalten die Athleten ein Mail mit den nötigen Informationen zum Bestellprozess.

## Vergünstigungen für alle Athleten

- Alle Kader-Athleten, SKF-Funktionäre und Schiedsrichter erhalten Rabatte auf das Sortiment der Budo-Sport AG
- Die wichtigsten Marken und deren Rabattierungen sind hier aufgeführt

### Sonder-Konditionen für alle Athleten, SKF-Funktionäre und Schiedsrichter

	30%
	30%
	20%
	20%
	30%
	10%

# SKF ERIMA Kollektion 2024 – 2026

## «Sweatjacke»



Art.-Nr.: E1032319SKF

# SKF ERIMA Kollektion 2024 – 2026

## «Kapuzensweatjacke»



Art.-Nr.: E1032326SKF

# SKF ERIMA Kollektion 2024 – 2026

«Trainingshose mit Wadeneinsatz 2.0»



Kein  
Druck



Art.-Nr. Unisex: 3100704SKF

# SKF ERIMA Kollektion 2024 – 2026

## «Trainings-Shorts UNISEX»



**Kein  
Druck**



Art.-Nr. Unisex: E3151805SKF

# SKF Kollektion 2024 – 2026

## «T-Shirt»



Art.-Nr. Unisex: H10127

# SKF ERIMA Kollektion 2024 – 2026

## «Poloshirt»



Art.-Nr. Herren: E211330SKF

Art.-Nr. Damen: E211350SKF



# SKF ERIMA Kollektion 2024 – 2026

«Taschen»

## SKF Trolleybag (Travel Line mit Bodenfach)

NEU

(Art.-Nr. E7232504SKF)



Druck auf Deckel

## Sporttasche

(Art.-Nr. E7232301SKF)



## SKF Trolleybag

NEU

(Art.-Nr. E7232503SKF)



Druck auf Deckel

## Rucksack

(Art.-Nr. E7232317SKF)



# SKF ERIMA Kollektion 2024 – 2026

«Jacken» (ohne «SUISSE» Bedruckung)

NEU



## CMPT Puffer Jacket

Art.-Nr. Herren: E2062420SKF-E

Art.-Nr. Damen: E2062406SKF-E

NEU



## Premia Parka

Art.-Nr. Herren: E2062410SKF-E

Art.-Nr. Damen: E2062412SKF-E

# Bestell-Zyklen

## Für ERIMA Textilien

- ERIMA Textilien und Taschen führen wir nicht an Lager
- Die Bestell-Zyklen sind terminlich auf die Europa- und Weltmeisterschaften abgestimmt
- Selbstverständlich können die restlichen Brands (Tokaido, HIKU etc.) während des ganzen Jahres jederzeit bestellt werden
- Die Bestell-Zyklen werden jeweils auf [www.budosport.ch](http://www.budosport.ch) bei den «Swiss-Karate Federation (SKF) Artikel» publiziert
- Zusätzlich gibt es neu noch einen Zyklus direkt nach dem Kick-Off Meeting. Bestellungen die bis 31.01.2025 bei uns eingehen, werden **Ende Februar 2025** ausgeliefert.



Sportarten ▾ Behörden/Security ▾ Produkte ▾ Neuheiten SALE Marken Über uns ▾ Blog 🔍 ⚙️ 🔒 🛒 0 🇨🇭 De ▾

Zurück

### SKF Trainingsjacke (ERIMA Liga Star)

Offizielle Trainingsjacke des Schweizerischen Karate Nationalkaders (SKF)

**ACHTUNG: Per Mai 2024 musste auf ein neues Modell gewechselt werden (ERIMA Liga Star) da ERIMA die bisherige Sweatjacke aus dem Sortiment genommen hat.**

Material: 100% Polyester

#### Größen

Kinder: 116 - 164

Erwachsene: S - XXL

Diese Linie ist unisex geschnitten, es gibt keine Damengrößen.

#### Bestell-Zyklen 2025

##### Zyklus Januar 2025

Bestellung: bis 15. Dezember 2024

Auslieferung: Mitte/Ende Januar 2025

**i** In dem aufgeführten Verkaufspreis ist der mit dem Verband vereinbarte Rabatt bereits eingerechnet - kein zusätzlicher Rabatzzug möglich **i**

**CHF 49.50** Stichtagspreis



Kick-Off  
2025



We are proud to support your dreams

# Rechte/Pflichten der Athlet\*innen betreffend Sponsoring

---

## Rechte/Pflichten der Athleten\*innen betreffend Sponsoring

- **Der SKF Trainingsanzug muss** von allen Kadermitgliedern **an allen internationalen Punkteturnieren getragen werden.**
- Es ist Pflicht in den SKF Kadertrainings nur den SKF Trainingsanzug zu tragen (kein Club-Trainingsanzug erlaubt).
- Die ausgerüsteten Sportler\*innen (EM/WM Teilnehmer\*innen) sind verpflichtet, mit dem erhaltenen Wettkampfmateriale des Sponsors an den Kadertrainings und an den Punkteturnieren aufzutreten.
- Der SKF Trainingsanzug darf bei den Swiss Karate League Turnieren und an der SKF SM NICHT getragen werden!
- Die aufgenähten CH-Kreuze sind an den Swiss Karate League Turnieren und an der SKF SM zu entfernen.

# SKF Partner –



cornercard

**DIE CORNĒRCARD  
SKF KREDIT- UND  
PREPAIDKARTEN.**

Mehr  
Informationen:  
[karate.ch/cornercard](https://karate.ch/cornercard)

0,5%  
CASHBACK  
FÜR KREDIT-  
KARTE

10

## Cornèrcard spendet an Swiss Karate Federation:

- ✓ CHF 30.- für jede neu ausgestellte und erneute Kreditkarte
- ✓ CHF 5.- für jede neu ausgestellte und erneute Prepaidkarte
- ✓ Swiss Karate Federation erhält 0,10 % des gesamten Umsatzes der Karten.

**Beispiel:** Von 13'000 Mitglieder haben 1'300 Mitglieder eine Kreditkarte und nutzen diese mit einem Jahresumsatz von CHF 5'000.-.

## SKF erhält:

CHF 39'000.- Kartenprovision

CHF 6'500.- Umsatzbeteiligung pro Jahr

# Fragen soweit?



# Programm - Nachmittag

Kick-Off  
2025

**11:30** Mittagessen

**12:15** 📍 Ort: Restaurant Bellavista

Transfer in die Sport-Toto Halle

**12:30** Special-Shooting & Aufstellen Tatamis

**13:30**

- Selektionierte JJU21 EM: Special Foto-Shooting
- Restliche Kadermitglieder: Tatamis aufstellen

📍 Ort: Sport-Toto Halle

**13:30** Training Nationalkader Kumite & Kata

**15:00**

📍 Ort: Sport-Toto Halle

Tatamis verräumen, duschen, Transfer in die Aula

**15:45** Ausblick 2025 - Teil 2

**16:30**

- Trainingsbetrieb & Turniere 2025, Selektionsrichtlinien
- Pflichten der Kadermitglieder
- Militär & Karate

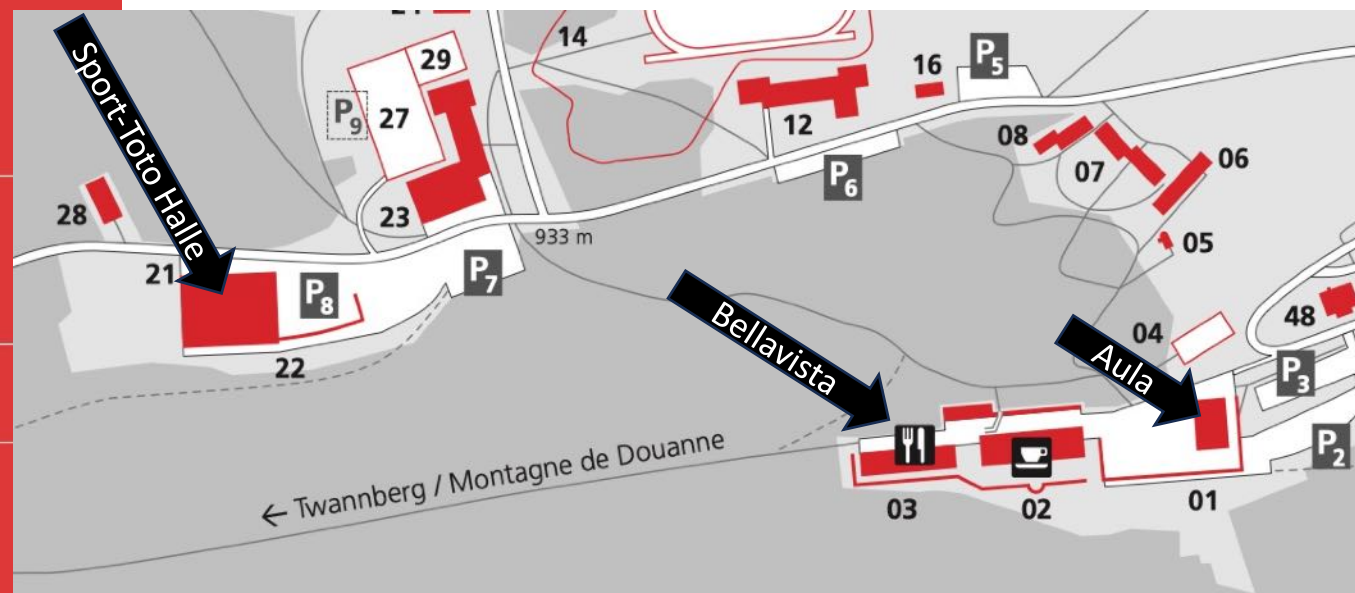
📍 Ort: Aula, Hochschule Hauptgebäude (5. Stock)

**16:45** Infos Kadermitglieder Beitritt ab 2024

**17:15**

- FTEM Karate
- Ethik & Antidoping, Sporthilfe, Karriereplanung

📍 Ort: Aula, Hochschule Hauptgebäude (5. Stock)





# Programm - Nachmittag

**15:45**

## Ausblick 2025 - Teil 2

**16:30**

- Trainingsbetrieb & Turniere 2025, Selektionsrichtlinien
- Pflichten der Kadermitglieder
- Militär & Karate

 Ort: Aula, Hochschule Hauptgebäude (5. Stock)

**16:45**

## Infos Kadermitglieder Beitritt ab 2024

**17:15**

- FTEM Karate
- Ethik & Antidoping, Sporthilfe, Karriereplanung

 Ort: Aula, Hochschule Hauptgebäude (5. Stock)

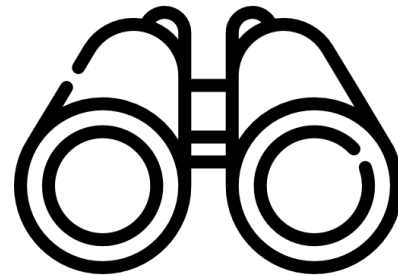
**4. Januar 2025, Magglingen**



---

# Ausblick 2025

## Teil 2



# Strukturen der Nachwuchsförderung

# Strukturen der Nachwuchsförderung

## Stützpunkte der SKF Nachwuchsförderung

Hier trainieren Nachwuchssportler\*innen mit  
Talentkarten

Folgende Talent Card Besitzer\*innen sind  
verpflichtet mindestens **50 Stunden pro Jahr im  
Stützpunkt** zu trainieren:

- Regional
- National
- Elite (bis und mit dem Jahr, in welchem sie 20 Jahre alt werden)

Ein Stützpunkt-Wechsel muss schriftlich per E-Mail beim  
CHNW und CHLSP beantragt werden!

Stützpunkt	Disziplin	Ort	Kontakt - Stützpunktleiter
<b>Westschweiz</b>			
Géneve	Kumite	Ippon Karaté Club Tivoli 15 Fief-de-Chapitre 1213 Petit-Lancy	Vincent Longagna 078 817 2093 <a href="mailto:longagna@infomaniak.ch">longagna@infomaniak.ch</a>
Lausanne	Kata	EKTS Vaud (Dojo) Route de Marteley 2 1302 Vufflens-la-Ville	Jean-Marc Schedel 079 301 31 38 <a href="mailto:jm.schedel@bluewin.ch">jm.schedel@bluewin.ch</a>
Neuchâtel	Kumite	Neuchâtel Karate-Do Rue des Noyers 2 2000 Neuchâtel	Franco Pisino 079 637 45 44 <a href="mailto:francopisino@gmail.com">francopisino@gmail.com</a>
Sion	Kumite	Karate Club Valais 4 rue du Scex 1950 Sion	Olivier Knupfer 027 323 23 96 / 079 20 30 88 <a href="mailto:ok@kime.ch">ok@kime.ch</a>
<b>Alpen/Voralpen</b>			
Luzern	Kumite	Karate Taisho Luzernerstrasse 82 6010 Kriens	Toni Romano 041 210 10 22 <a href="mailto:info@taisho.ch">info@taisho.ch</a>
Sursee	Kata/Kumite	Karateschule Sursee Allmendstrasse 11 6210 Sursee	Piero Lüthold 041 921 97 10 / 079 641 41 70 <a href="mailto:info@karateschule-sursee.ch">info@karateschule-sursee.ch</a>
Thun	Kata	Kenseikan Karate-Do Thun Tempelstrasse 20 3608 Thun	Bruno Trachsel 079 318 08 44 <a href="mailto:bruno.trachsel@skas.ch">bruno.trachsel@skas.ch</a>
<b>Westmittelland</b>			
Basel	Kumite	Budo Sport Center Liestal Lausenerstrasse 6 4410 Liestal	Giuseppe Puglisi 061 921 61 55 / 079 411 74 88 <a href="mailto:giuseppe.puglisi@ixmail.ch">giuseppe.puglisi@ixmail.ch</a>
Biel	Kata/Kumite	Zen Shin Freiburgstrasse 5 2502 Biel	Dominique Sigillo / Michelle Saner 032 342 46 57 / 079 354 74 21 <a href="mailto:sigillo.zenshin@gmail.com">sigillo.zenshin@gmail.com</a>
Lyss	Kumite	Karatedo Lyss/Aarberg Werkstrasse 71 32 50 Lyss	Rudi, Barbara und Demain Seiler 032 392 47 43 / 032 384 65 91 <a href="mailto:info@karatellyss.ch">info@karatellyss.ch</a>
Burgdorf	Kata	Karate Do Emme Poliergasse 7 3400 Burgdorf	Claudio Gereon 076 390 73 26 <a href="mailto:gereon@besonet.ch">gereon@besonet.ch</a>
<b>Ostmittelland</b>			
Aargau	Kumite	Karate Do Brugg Annerstrasse 10a 5200 Brugg	Daniel Humbel 079 358 88 44 / 056 442 31 30 <a href="mailto:daniel.humbel@karate.ch">daniel.humbel@karate.ch</a>
Zürich	Kata	<b>Karate Akademie Zürich</b> <b>Zürichbergstrasse 22</b> <b>8032 Zürich</b>	Kaspar Reinhart 044 262 62 72 <a href="mailto:info@karate-akademie.ch">info@karate-akademie.ch</a>
Ostschweiz	Kumite	Karatecenter Reto Kern Unterseestrasse 36 8280 Kreuzlingen	Reto Kern 071 622 71 58 / 071 671 21 34 <a href="mailto:reto.kern@karatecenter.ch">reto.kern@karatecenter.ch</a>

# Strukturen der Nachwuchsförderung

---

## Bestimmungen Swiss Olympic

- Die Talentkarten lokal, regional und national werden durch die PISTE evaluiert.
- Es werden max. **60 nationale**, max. **110 regionale** und max. **30 lokale** Talentkarten vergeben, basierend auf der PISTE-Rangliste (Mann:Frau → 50:50).
- NEU: Kata und Kumite in separaten Ranglisten → 2026 Kata nur noch 12 Nationale Talent Cards!

# Strukturen der Nachwuchsförderung

---

## Talentsichtungstag PISTE 2025

Datum: Samstag, 25. Oktober 2025

Ort: Sportzentrum Zuchwil

Wer: Athlet\*innen mit **Jahrgänge 2005 – 2015**, welche noch **keine Elite Karte** haben!

Bemerkung: **Nationale Talentkarten** werden erst ab **Jahrgang 2013** vergeben.

**Auch 2025 wird nur ein Talentsichtungstag durchgeführt!  
Es wird keine Nachtestungen geben!**

# Strukturen der Nachwuchsförderung

---

## Talenttreff 3T Tenero

Datum: 25. – 30. Mai 2025

Ort: Centro Sportivo Tenero

Die Anzahl Teilnehmer\*innen ist auf total 20 Athlet\*innen (Kata und Kumite) mit Jahrgängen 2008 – 2011 beschränkt.

Zusätzlich werden folgende Faktoren berücksichtigt:

- Kadermitglieder haben Vorrang...
  - ...die bereits vor dem Jahr 2025 im Kader waren
  - ...die Erstteilnehmer sind
- Anzahl internationaler Wettkampfpunkte
- Leistungs- und Motivationsbeurteilungen

Sagen aufgebote Athleten\*innen ihre Teilnahme ab, so werden die freien Plätze umgehend an die nächsten Kandidat\*innen weitergegeben.

**Falls du die Kriterien erfüllst  
→ Zeitraum freihalten!**

# Die Kadertrainings



# Die Kadertrainings

Kick-Off  
2025

**Kaderzugehörigkeiten genau beachten!**

Datum Start / Date de début	Start / Début	Datum Ende / Date de fin	Ende / Fin	Ort / Lieu	Disziplin / Discipline	Kaderstatus / Statut de cadre	Bemerkung / Remarque
2. Jan. 2025, Donnerstag	13:45	3. Jan. 2025, Freitag	17:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2025	Übernachtung bis am 4. Januar, danach gemeinsame Verschiebung nach Magglingen
4. Jan. 2025, Samstag	13:30	4. Jan. 2025, Samstag	15:00	<a href="#">Sport-Toto Halle Magglingen</a>	KUMITE	U16/U18/U21/Elite	<b>Kick-Off Day</b> (Start: 09:00, Ende: 17:15)
8. Jan. 2025, Mittwoch	18:00	8. Jan. 2025, Mittwoch	20:30	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2025 + Freiwillige	Fokus der Trainings auf JJU21 EM, alle Kumite-Kadermitglieder dürfen freiwillige an den Trainings teilnehmen
15. Jan. 2025, Mittwoch	18:00	8. Jan. 2025, Mittwoch	20:30	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2025 + Freiwillige	Fokus der Trainings auf JJU21 EM, alle Kumite-Kadermitglieder dürfen freiwillige an den Trainings teilnehmen
22. Jan. 2025, Mittwoch	18:00	8. Jan. 2025, Mittwoch	20:30	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2025 + Freiwillige	Fokus der Trainings auf JJU21 EM, alle Kumite-Kadermitglieder dürfen freiwillige an den Trainings teilnehmen
25. Jan. 2025, Samstag	09:30	25. Jan. 2025, Samstag	16:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2025	<b>Training 1:</b> 10:00-11:30; <b>Training 2:</b> 14:00-16:00; <b>Verpflegung:</b> im Restaurant vom Sportzentrum
29. Jan. 2025, Mittwoch	18:00	8. Jan. 2025, Mittwoch	20:30	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2025 + Freiwillige	Fokus der Trainings auf JJU21 EM, alle Kumite-Kadermitglieder dürfen freiwillige an den Trainings teilnehmen
1. Feb. 2025, Samstag	10:00	1. Feb. 2025, Samstag	15:00	<a href="#">Neuchâtel Karaté Do</a>	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2025	<b>Training 1:</b> 10:00-11:30; <b>Training 2:</b> 13:30-15:00; <b>Verpflegung:</b> individuell
28. Feb. 2025, Freitag	17:30	2. Mär. 2025, Sonntag	13:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	KUMITE	Elite	Elite: Evtl. mit internationalen Gästen; Samstagnachmittag: Kämpfe mit Schiedsrichtern
1. Mär. 2025, Samstag	09:15	2. Mär. 2025, Sonntag	13:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	KUMITE	U16/U18/U21	
25. Apr. 2025, Freitag	17:30	27. Apr. 2025, Sonntag	13:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	KUMITE	Elite	
26. Apr. 2025, Samstag	09:15	27. Apr. 2025, Sonntag	13:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	KUMITE	U16/U18/U21	
24. Mai. 2025, Samstag	09:15	25. Mai. 2025, Sonntag	13:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	KUMITE	U16/U18/U21/Elite	
15. Aug. 2025, Freitag	09:15	17. Aug. 2025, Sonntag	13:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	KUMITE	U16/U18/U21/Elite	
13. Sep. 2025, Samstag	09:15	14. Sep. 2025, Sonntag	13:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	KUMITE	U16/U18/U21/Elite	
14. Nov. 2025, Freitag	17:30	16. Nov. 2025, Sonntag	13:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	KUMITE	Elite	
15. Nov. 2025, Samstag	09:15	16. Nov. 2025, Sonntag	13:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	KUMITE	U16/U18/U21	
2. Jan. 2025, Donnerstag	13:45	3. Jan. 2025, Freitag	17:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	Kata	Selektionierte JJU21 EM 2025	Übernachtung bis am 4. Januar, danach gemeinsame Verschiebung nach Magglingen
4. Jan. 2025, Samstag	13:30	4. Jan. 2025, Samstag	15:00	<a href="#">Sport-Toto Halle Magglingen</a>	Kata	U16/U18/U21/Elite	<b>Kick-Off Day</b> (Start: 09:00, Ende: 17:15)
1. Feb. 2025, Samstag	11:00	1. Feb. 2025, Samstag	16:00	<a href="#">Karate Akademie Zürich</a>	Kata	Selektionierte JJU21 EM 2025	<b>Training 1:</b> 11:00-12:30; <b>Training 2:</b> 14:30-16:00; <b>Verpflegung:</b> individuell
1. Mär. 2025, Samstag	09:15	2. Mär. 2025, Sonntag	13:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	Kata	U16/U18/U21/Elite	
25. Apr. 2025, Freitag	17:30	27. Apr. 2025, Sonntag	13:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	Kata	Selektionierte Elite EM 2025	
26. Apr. 2025, Samstag	09:15	27. Apr. 2025, Sonntag	13:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	Kata	U16/U18/U21/Elite	
24. Mai. 2025, Samstag	09:15	25. Mai. 2025, Sonntag	13:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	Kata	U16/U18/U21/Elite	
15. Aug. 2025, Freitag	09:15	17. Aug. 2025, Sonntag	13:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	Kata	U16/U18/U21/Elite	
13. Sep. 2025, Samstag	09:15	14. Sep. 2025, Sonntag	13:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	Kata	U16/U18/U21/Elite	
15. Nov. 2025, Samstag	09:15	16. Nov. 2025, Sonntag	13:00	<a href="#">Sportzentrum Zuchwil</a>	Kata	U16/U18/U21/Elite	

# Die Kadertrainings

---

## Verhaltensregeln

- Pünktliches erscheinen
- Keine Handys während dem Training!
- Korrekte Ausrüstung
- Nachtruhe einhalten

# Pflichten der Kadermitglieder

# Pflichten der Kadermitglieder

---

## Kosten Nationalkadermitgliedschaft 2025

- Alle Kaderstufen CHF 500.-
- Wenn ihr eine Rechnung braucht, bitte melden an: [skf-leistungssport@karate.ch](mailto:skf-leistungssport@karate.ch)
- Der Kaderbeitrag ist bis zum 31.01.2025 zu bezahlen → unbedingt NAME + GRUND bei der Zahlungsbemerkung erwähnen!
- Befreit vom Kaderbeitrag 2025 sind die Medaillengewinner\*innen plus 5. Rang bei den Welt- und Europameisterschaften 2024 und Mastery-Athlet\*innen (Elena Quirici, Yuki Ujihara, Nico Sparer, Théo Karlen, Eric Timmer)

# Pflichten der Kadermitglieder

---

## Kommunikation:

- E-Mail ist das offizielle Kommunikationsmedium
- Änderungen der Kontaktdaten (E-Mail, Telefon, Wohnadresse, etc.), wie auch Dojo-Wechsel müssen an [skf-leistungssport@karate.ch](mailto:skf-leistungssport@karate.ch) gemeldet werden
- Wir gehen davon aus, dass alle Athlet\*innen **mindestens 3x wöchentlich** ihre Mails lesen (Holschuld)
- Ferienabwesenheiten ab 5 Tagen müssen an [skf-leistungssport@karate.ch](mailto:skf-leistungssport@karate.ch) gemeldet werden
- WhatsApp Gruppen Athlet\*innen/Staff sind grundsätzlich nur an EM/WM offizielle Kommunikationskanäle der SKF

# Pflichten der Kadermitglieder

---

## Trainingspflicht:

- Wir wollen Athlet\*innen die das Kadertraining als **1. Priorität** setzen. Planen heisst auch, den Trainingsplan mit dem Umfeld diskutieren (Arbeitsstelle, Schule, Studium, Eltern, Kolleg\*innen)
- **Abmeldungen** schriftlich so früh wie möglich **per E-Mail** an den **CHLSP** ([luca.rohner@karate.ch](mailto:luca.rohner@karate.ch)) und im CC an den/die betroffenen **Kadertrainer**
- **Absenzen** werden **nur mit triftiger Begründung** toleriert (u.a. Krankheit/Unfall/Verletzung, Todesfall/Notfall in der Familie, Militär)
- Präsenz wird mittels Unterschrift der Athlet\*in bestätigt → Unterschriftenfälschung wird mit sofortigem Kaderausschluss bestraft (Urkundenfälschung)
- Das **unentschuldigte Fernbleiben** an den offiziellen Kadertrainings wird mit einer Busse von **mindestens CHF 200.-** in Rechnung gestellt.  
Als unentschuldigtes Fernbleiben gilt Folgendes:
  - Keine Abmeldung
  - Nicht fristgerecht gemeldete Absenzen (sofern dies möglich ist)
  - Abmeldungen ohne die nötigen Belege (z.B. bei Krankheit/Verletzung ein Arztzeugnis)
- Beim **3. unentschuldigten Fernbleiben** in einem Jahr erfolgt der **Kaderausschluss!**

# Pflichten der Kadermitglieder

---

## Commitments & Athletenvertrag

- Unterzeichnung Präsenzliste Kick-Off Day → Zustimmung der SKF Commitments 2025 (per E-Mail erhalten)
- **Unterzeichnen und retournieren des Athletenvertrages** (per E-Mail erhalten) an den **Geschäftsführer** ([oscar.diaz@karate.ch](mailto:oscar.diaz@karate.ch)) bis spätestens am **31.01.2025**

## Führung des online Trainingstagebuches (AthleteMonitoring)

- Tägliches Ausfüllen der Wellness-Umfrage
- Erfassen aller Trainings
- Weitere Informationen dazu folgen im letzten Programmpunkt

# Pflichten der Kadermitglieder – zu absolvierende Tests

## Elite Leistungstests

- Mit unserem Sportwissenschaftler Sandro Galli entwickelte Testreihe
- Pflicht für aufgebotene Elite-Kadermitglieder
- Werden 2x jährlich durchgeführt
- **Test-Daten 2025:**
  - **Frühling: 30. März**
  - **Herbst/Winter: TBD**
- Aufgebot erfolgt durch CHLSP und die detaillierten Infos durch Sandro Galli ([info@personal-training.ch](mailto:info@personal-training.ch))

Folgende Testungen werden durchgeführt:

- *Körperfettanalyse*
- *Sprungkrafttests*
- *Medizinballwurf einarmig*
- *Laktatstufentest*



**Testbesprechung im Anschluss und  
Zustellung der Testresultate inkl.  
Trainingsempfehlungen**



# Pflichten der Kadermitglieder – zu absolvierende Tests



## Sportmedizinische Untersuchung (SPU)

- **Pflicht für alle Kadermitglieder in allen Altersklassen!**
- Die Absolvierung der jährlichen Untersuchung ist eine Selektionsvoraussetzung für eine EM- und WM-Teilnahme!
- Die Kosten müssen grundsätzlich selbst getragen werden, teilweise werden diese von den Krankenkassen der Athlet\*innen getragen (evtl. Zusatzversicherung)

### **Inhalt:**

SPU + Sportlerlabor + Ruhe-EKG

+ Erhebungsbogen Hüft-Impingement (FAI)

*(wird mit dem Versand der Kick-Off Folien zugestellt und muss dann zum SPU mitgenommen werden)*

Das Factsheet «Sportmedizinische Untersuchung (SPU)» findest du [hier](#)

# Pflichten der Kadermitglieder – zu absolvierende Tests



## Sportmedizinische Untersuchung (SPU)

### Wo kann man sich untersuchen lassen?

Terminvereinbarung wenn möglich beim Verbandsarzt bzw. dem Stellvertretenden Verbandsarzt SKF

#### Verbandsarzt SKF

Dr. med. René Zenhäusern



Forchstrasse 51

8032 Zürich

Tel: 043 499 13 99

Mobile: 076 532 94 61

[info@rehazeno.ch](mailto:info@rehazeno.ch)

[zenhaeusern@rehazeno.ch](mailto:zenhaeusern@rehazeno.ch)

#### Stellv. Verbandsarzt SKF

Prof. Dr. med. Claudio Rosso



Thannerstrasse 45

4054 Basel

Tel: 061 301 26 26

[c.rosso@arthro.ch](mailto:c.rosso@arthro.ch)

# Pflichten der Kadermitglieder – zu absolvierende Tests



## Sportmedizinische Untersuchung (SPU)

### Weitere Untersuchungsstandorte:

Swiss Olympic Medical Center (n=19)

→ [hier klicken](#)

Sport Medical Bases approved by  
Swiss Olympic (n=36)

→ [hier klicken](#)



**Abbildung 1:** Übersicht «Swiss Olympic Medical Centers» und «Sport Medical Bases approved by Swiss Olympic» per 1. Januar 2019.

# Pflichten der Kadermitglieder – zu absolvierende Tests



## Sportmedizinische Untersuchung (SPU)

### Nachweis:

Berichte der Sportmedizinischen Untersuchung nur an René Zenhäusern  
([info@rehazeno.ch](mailto:info@rehazeno.ch)) senden!

Keine Meldung an den Chef Leistungssport mehr nötig  
→ wird durch den Verbandsarzt über den Erhalt der Berichte informiert

**Deadline 1. Juni 2025!**

# Punkteturniere 2025

# Punkteturniere 2025

---

An den Turnieren auf der folgenden Folie können die Athlet\*innen Punkte sammeln für die Kaderbildung und für Selektionen.

Die Kaderathlet\*innen sollten an **mindestens 4 internationalen Turnieren pro Jahr** starten

Seit 2024 sind nationale und internationale Punkte im selben Ranking aufgeführt  
→ [SKF-Ranking](#)

Zudem gibt es für EM/WM jeweils **Event-Standings**

## **SKF-Ranking:**

- Kaderbildung Elite
- Kaderbildung Nachwuchs als Bestandteil der PISTE-Auswertung

## **Event-Standings:**


- Basis für Nachwuchs und Elite EM/WM Selektionen
- Ausschnitt aus SKF-Ranking mit allen für die jeweilige EM/WM relevanten internationalen Turniere

# Punktturniere 2025

Sinnvolle und individuelle  
Wettkampf-Planung ist  
wichtig!  
Dies gilt insbesondere für  
die U21

MONAT / MOIS	TAG / JOUR	ANLASS / ÉVÈNEMENT	ORT / LIEU	Alterskategorie / Catégorie d'âge (*Kata ab 16J)						Rang / Place						Event Factor
				U12	U14	Cadet	Junior	U21	Seniors*	1	2	3	5	7	9-15	
Januar	10-12	WKF - K1 Series A	Tbilisi (GEO)							100	70	40	30	20	10	5
Januar	18	Austrian Karate Championscup	Hard (AUT)							100	70	40				2
Januar	24-26	WKF - K1 Premier League	Paris (FRA)							100	70	40	30	20		6
Februar	07-09	<b>EKF - Cadet, Junior &amp; U21 Championships</b>	<b>Bielsko-Biala (POL)</b>							100	70	40	30	20	10	6
Februar	14-16	WKF - K1 Series A	Larnaca (CYP)							100	70	40	30	20	10	5
<b>Februar</b>	<b>20</b>	<b>Selektion EKF Senior Championships Yerevan (ARM)</b>														
Februar	20-23	WKF - K1 Youth League	Fujairah (UAE)													
März	14-16	WKF - K1 Premier League	Hangzhou (CHN)							100	70	40	30	20		6
März	15	International Swiss Junior Open	Basel							100	70	40				2
März	22-23	SKF - 1. Swiss Karate League	Bonstetten							100	70	40				0.75
April	03-06	WKF - K1 Youth League	Guadalajara (ESP)							100	70	40	30	20	10	4
April	18-20	WKF - K1 Premier League	Cairo (EGY)							100	70	40	30	20		6
Mai	07-11	<b>EKF - Senior Championships</b>	<b>Yerevan (ARM)</b>							100	70	40	30	20	10	6
Mai/Juni	30-01	WKF - K1 Premier League	Rabat (MAR)							100	70	40	30	20		6
Juni	14-15	SKF - 2. Swiss Karate League	Burgdorf							100	70	40				0.75
Juni	21	Austrian Junior Open	Salzburg (AUT)							100	70	40				2
Juni	26-29	WKF - K1 Youth League	Porec (CRO)							100	70	40	30	20	10	4
<b>Juni/Juli</b>	<b>TBD</b>	<b>Selektion WKF Senior Championships Qualification Tournament Paris (FRA)</b>														
August	08-09	World Games	Chengdu (CHN)													
August	07-10	WKF - K1 Youth League	Monterrey (MEX)													
August	30	International Basel Open Masters	Basel							100	70	40				2
September	06-07	SKF - 3. Swiss Karate League	Züri Oberland (Gossau, ZH)							100	70	40				0.75
September	05-07	WKF - K1 Series A	Salzburg (AUT)							100	70	40	30	20	10	5
September	26-27	Lion Cup	Luxembourg (LUX)							100	70	40				2
Oktober	03-05	WKF - K1 Series A	Maleka/Kota Kinabalu (MYS)							100	70	40	30	20	10	5
Oktober	11-12	Polish Open	Bielsko-Biala (POL)							100	70	40				3
Oktober	11-12	Eurocup	Mittersill (AUT)							100	70	40				2
Oktober	17-19	WKF - Senior Championships Qualification Tournament	Paris (FRA)													
November	22-23	SKF - Schweizermeisterschaften	Sursee							100	70	40				1
November	27-30	<b>WKF - Senior Championships</b>	<b>Cairo (EGY)</b>							100	70	40	30	20		12
Dezember	04-07	WKF - K1 Youth League	Venice (ITA)							100	70	40	30	20	10	4

	WKF/EKF
	International
	National
	keine Punktturniere

 Kaderbildung & Resultattumier (siehe Nationalkader Reglement für mehr Infos) / Formation des cadres & tournoi de résultats (voir le règlement du cadre national pour plus d'infos)

# Punkteturniere 2025

Kick-Off  
2025

Wettkampf-Typ	National		International					
	SKL	SM	Von SKF definierte internationale Turniere *	K1 Youth League	K1 Series A	EM	WM Nachwuchs	K1 Premier League / WM Seniors
Wettkampfformat	Elimination	Elimination/ Round Robin (R-r)	Elimination/ Round Robin (R-r)	Elimination				Round Robin (R-r)
Eventfactor	0.75	1	1.5 - 3	4	5	6	12	6 / 12
1. Platz	100	100	100	100	100	100	100	100
2. Platz	70	70	70	70	70	70	70	70
3. Plätze	40	40	40	40	40	40	40	40
5. Plätze				30	30	30	30	30
7. Plätze				20	20	20	20	20
9. - 15. Plätze				10	10	10	10	
Viertelfinalist nicht in Trotstrunde				20	20	20	20	
Gewonnene Kämpfe / Überstandene Runden **	10	10	10	10	10	10	10	10
Teilnahme ***	5	5	5	5	5	5	5	5
Round Robin (R-r) Group Places****	1. Platz							30
	2. Platz							20
	3. Platz							10
	4. Platz							5

\*\*\*\* Im Round-Robin Format bei den K1 Premier League Wettkämpfen erhält der Erstplatzierte jeder Gruppe insgesamt 30 Punkte, unabhängig von der zuvor erreichten Punktzahl. Die Plätze 2, 3 und 4 erhalten dagegen eine Mindestpunktzahl von 20, 10 bzw. 5 Punkten, es sei denn, die erreichte Punktzahl ist höher.

\* Bei den EM/WM Selektionen gibt es für diese Wettkämpfe nur bei der U16/U18 Punkte. In der U21/Elite zählen bei diesen Turnieren nur die Anzahl Top-5 Resultate, zur Erfüllung der Voraussetzung für eine finanzierte Selektion. Bei der Kaderbildung hingegen zählen auch die Punkte, die in der U21/Elite an diesen Wettkämpfen gesammelt wurden.

\*\* Freilossiege (walk-over) geben keine Punkte. Für einen durch "KIKEN" gewonnenen Kampf (ein Gegner wird einem Kampf zugewiesen, der nicht stattfindet oder nicht zu Ende geführt wird) werden dem siegreichen Wettkämpfer 10 Punkte gutgeschrieben.

\*\*\* Teilnahmepunkte werden nur vergeben, wenn der Teilnehmer an mindestens einem Kampf des Wettbewerbs teilgenommen hat.



# Punktturniere 2025 – International

---

## Reiseorganisation:

- K1 Premier League, Series A, Youth League Turniere & weitere Punktturniere → Individuell
- EM/WM → Reiseorganisation über SKF

## Registrierung (WKF Turniere):

### K1 Premier League:

- **Phase 1:** Förderpool Athlet\*innen, welche im Event-Ranking der jeweiligen Kategorie zwischen Platz 1 und 32 (inklusive) sind, werden von der SKF registriert (muss an [luca.rohner@karate.ch](mailto:luca.rohner@karate.ch) gemeldet werden → ohne Meldung keine Registrierung!). In der zweiten Woche der Phase 1 kann die Registrierung auch über Dojo-/Privat-Accounts gemacht werden.
- **Phase 2:** In dieser Phase können sich Athlet\*innen welche im Event-Ranking der jeweiligen Kategorie zwischen Platz 33 und 64 (inklusive) sind, registrieren, sofern das Maximum an Plätzen noch nicht erreicht ist. Die Registrierung ist dabei auch über Dojo-/Privat-Accounts möglich.
- **Phase 3:** In dieser Phase können sich Athlet\*innen welche im Event-Ranking der jeweiligen Kategorie zwischen Platz 65 und 100 (inklusive) sind, registrieren, sofern das Maximum an Plätzen noch nicht erreicht ist. Die Registrierung ist dabei auch über Dojo-/Privat-Accounts möglich.

# Punktturniere 2025 – International

---

## Registrierung:

### K1 Series A:

- **Phase 1:** Die SKF kann 1 Athlet\*in pro Kategorie registrieren. Der/die bestklassierte Athlet\*in des Event-Rankings der jeweiligen Kategorie (zwischen Platz 33 bis und mit 100) hat Anrecht auf den Platz, sofern innerhalb der ersten 7 Tage nach Eröffnung der Registrierung die Meldung an den CHLSP ([luca.rohner@karate.ch](mailto:luca.rohner@karate.ch)) erfolgt.
- **Phase 2:** Die Registrierung öffnet für Dojo-/Privat-Accounts und jede(r) kann sich registrieren, sofern das Maximum an Plätzen noch nicht erreicht ist.

### K1 Youth League:

- **Phase 1:** Die SKF kann 1 Athlet\*in pro Kategorie registrieren. Der/die bestklassierte Athlet\*in des WKFRankings (Stand bei Start der Phase 1) hat Anrecht auf den Platz, sofern innerhalb der ersten 7 Tage nach Eröffnung der Registrierung die Meldung an den CHLSP ([luca.rohner@karate.ch](mailto:luca.rohner@karate.ch)) erfolgt. Zusätzlich muss eine Zahlungsbestätigung der Startgebühren (€ 75) auf das Konto der SKF angehängt werden (siehe Kontoangaben unten, Auftragsbestätigung reicht nicht!). Es liegt in der Verantwortung des/der Athlet\*in zu prüfen (ab Tag 8 der Phase 1), ob er/sie erfolgreich angemeldet wurde (Phase 1 schliesst nach 14 Tagen!). Falls dies nicht der Fall ist, muss sich umgehend beim CHLSP gemeldet werden.

*Swiss Karate Federation, 1700 Fribourg, IBAN: CH22 0023 2232 1099 0501 C, UBS Zürich*

- **Phase 2:** Die Registrierung öffnet für Dojo-/Privat-Accounts und jede(r) kann sich registrieren, sofern das Maximum an Plätzen noch nicht erreicht ist.

# Punktturniere 2025 – International

---

## **Wettkampfbetreuung:**

EM/WM: Betreuung durch National-Coaches

K1 Premier League: Je nach Bedarf 1-2 National-Coaches vor Ort um Athlet\*innen ohne persönlichen Coach zu betreuen.

K1 Series A: Grundsätzlich werden keine National-Coaches vor Ort sein (bzw. nicht in der Funktion «National-Coach»). Die Betreuung liegt in der Verantwortung der Stützpunkte und der persönlichen Trainer\*innen.

*Ausnahme: Beim Series A in Malaysia wird bei Bedarf 1 National-Coach vor Ort sein.*

# Punktturniere 2025 – International

---

## **Wettkampfbetreuung:**

K1 Youth League: Die Betreuung liegt grundsätzlich in der Verantwortung der Stützpunkte und der persönlichen Trainer\*innen. Bei den europäischen Youth League Turnieren wird trotzdem jeweils 1 National-Coach unterstützend vor Ort sein. Eine Betreuung wird allerdings nicht garantiert. Die nicht-europäischen Youth League Turniere werden 2025 keine SKF-Punktturniere sein (Liste der Punktturniere 2025 folgt demnächst). Es wird dementsprechend auch kein National-Coach vor Ort sein.

Weitere internationale Punktturniere: Grundsätzlich werden keine National-Coaches vor Ort sein (bzw. nicht in der Funktion «National-Coach»). Die Betreuung liegt in der Verantwortung der Stützpunkte und der persönlichen Trainer\*innen

### **Bemerkung für Coaches:**

Bei allen Karate1 Turnieren (YL, SA, PL) sind WKF Lizenzen erforderlich

→ [hier klicken für mehr Infos](#)

Infos zur Coaching-Regelung, wenn zwei Schweizer Athlet\*innen aufeinander treffen kann [hier](#) gefunden werden

# Punktturniere 2025 – Premier League & Series A

---

## Siegesprämie Kata & Kumite

K1 Premier League: **CHF 50.-** für jeden gewonnenen Kampf, **CHF 25.-** bei Unentschieden

K1 Series A: **CHF 50.-** für jeden gewonnenen Kampf

**Per E-Mail bis spätestens 30. November 2025** beim Chef Leistungssport melden und über die Anzahl gewonnen Kämpfe bei den K1 Turnieren vom Jahr 2025 informieren (inklusive Beleg von Sportdata und Kontoangaben!)

**→ Bei zu später Einreichung besteht kein Anrecht mehr auf die Prämien!**

# Selektionen EM/WM

([hier](#) können die SKF Selektionsrichtlinien gefunden werden)

# Selektionen EM/WM

---

## Durchführung der Selektionen durch den Selektionsausschuss SKF

### Selektionsausschuss SKF:

Melinda Michel (Präsidentin), Dominique Sigillo, Reto Kern, Mario Trachsel, Diana Schwab, Luca Rohner

### Berater:

- Raphael Iseli (Chef Nachwuchs)
- Dragan Leiler (Nationaltrainer Head-Coach Kumite)
- Franco Pisino (Nationaltrainer Kumite Elite/U21)
- Demian Seiler (Kumite Nachwuchs Nationaltrainer U16/U18)
- Simone Posavec (Nationaltrainer Kata/alle Kategorien)

Selektionsentscheide werden auf WordPress publiziert.  
Kanal kann [hier](#) abonniert werden!

# Selektionen EM/WM

---

**Folgende Voraussetzungen müssen bei jeder Selektion (Elite & Nachwuchs) erfüllt sein, auch bei eigenfinanzierten Athleten:**

- Schweizer Pass
- Kadermitglied SKF (im Jahr, in welchem die Meisterschaft stattfindet)
- Visierter Athletenvertrag
- Visierte Commitments
- Vollständige Einhaltung Athletenvertrag und Commitments
- Einhaltung der Trainingspflicht (Absenzen werden nur mit triftiger Begründung toleriert)
- Absolvierung sportärztliche Untersuchung SPU
- Absolvierung der Leistungstests
- Keine Dopingverfahren oder –verurteilung
- Führung des online Trainingstagebuch (ungenügend = Eigenfinanzierung)



# Selektionen EM – Elite

---

## SKF Event-Standing:

SKF Event-Standing für die jeweilige EM → Ausschnitt aus SKF-Ranking, wobei die **Punkte der 5 besten Punktturniere**, die in der Elite-Zielkategorie absolviert wurden und innerhalb von 12 Monaten vor dem Selektionsdatum liegen, berücksichtigt werden

Folgende Wettkämpfe zählen in der Elite als «Punktturniere»:

- Elite WM (Eventfactor 12)
- Elite EM (Eventfactor 6)
- Karate1 Premier League (Eventfactor 6)
- Karate1 Series A (Eventfactor 5)
- Shobu Schweizermeisterschaft (Eventfactor 1; ab SM 2025)

WICHTIG: Bei einem geringen Punkteunterschied ( $\leq 90$  Punkte) zwischen zwei oder mehr Athlet\*innen werden weitere Kriterien beigezogen. Das Anführen des SKF Event-Standings in der jeweiligen Kategorie ist NICHT mit einer automatischen Selektion gleichzusetzen. Der definitive Entscheid wird in jedem Fall vom Selektionsausschuss gefällt.

# Selektionen EM – Elite

---

## Weitere Kriterien:

Nebst dem SKF Event-Standing werden beim Selektionsentscheid auch folgende Faktoren miteinbezogen (nicht abschliessend), sofern diese angemessen beurteilt werden können:

- Potenzial für die anstehende EM
- Formkurve
- Erfahrung auf internationalem Level
- Einstellung und Mentalität
- Physische und psychische Verfassung

# Selektionen EM – Elite

---

## Finanzierungsvoraussetzungen:

- Innerhalb der budgetierten Plätze auf der Selektionsrangliste
- Zudem müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:
  - Mind. **4 internationale Turnierteilnahmen** (K1, EM, WM, von SKF auserwählte internationale Turniere) innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum, wovon mind. **2 Teilnahmen innerhalb 6 Monate vor Selektionsdatum** sein müssen.

### UND:

- ENTWEDER: **Top 50 WKF-Ranking** zum Zeitpunkt des Selektionsdatums in der Elite Zielkategorie
- ODER **4 gewonnene Kämpfe** bzw. überstandene Runden bei K1/EM/WM in der Elite Zielkategorie innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum
- ODER **2 Top-5 Resultate** bei K1/EM/WM oder von SKF auserwählten internationalen Turniere in der Elite Zielkategorie innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum

# Selektionen WM – Elite

## Seit 2024 Neue strategische Ausrichtung der WKF ([WKF Strategic Plan](#))

- Neues Format der WM (Individual und Team jeweils separat im Wechsel)
- Quotenplätze werden durch WKF vergeben
- Individual: 32 Plätze pro Kategorie (1 pro Nation)  
→ Selektionsphase startet mit der letzten WM und endet mit dem Qualifikationsevent
- Team: 20 Plätze pro Kategorie (1 pro Nation)

Selektionsrichtlinien für WM-Qualifikationsevent = EM Elite Selektionen

Bestätigung des Quotenplatzes durch Selektionsausschuss SKF → allgemeine Voraussetzungen müssen erfüllt sein!

### Individual

Qualification System	Athletes	Results
IWSCh Standing	8	First classified
Continental Championships	14	3 AKF/EKF/PKF/UFAK/ 2 OKF
IWSCh Qualification Phase Event	6	
Universality Places	2	
Current World Champion	1	World Champion
NF host	1	Competitor per category

### Team

Qualifying System	Teams	Results
EKF Continental Championships	20	5 First classified per category
AKF Continental Championships	12	3 First classified per category
PKF Continental Championships	12	3 First classified per category
UFAK Continental Championships	12	3 First classified per category
OKF Continental Championships	4	1 First classified per category
Previous World Championships	16	4 First classified per category
NF Host	4	1 team per category

# Selektionen EM/WM – U21

---

## SKF Event-Standing:

SKF Event-Standing für die jeweilige EM/WM → Ausschnitt aus SKF-Ranking, wobei die **Punkte der 5 besten Punktturniere**, die in der U21 und Elite-Zielgewichtsklasse/Disziplin absolviert wurden und innerhalb von 12 Monaten vor dem Selektionsdatum liegen, berücksichtigt werden. **Punkte, welche in diesem Zeitraum bei den untenstehenden Turnieren in der U18 gesammelt wurden, werden zu 50% miteinbezogen.**

Folgende Wettkämpfe zählen in der U21 als «Punktturniere»:

- U21 & Elite WM (Event-Faktor 12)
- U21 & Elite EM (Event-Faktor 6)
- Karate1 Premier League (Eventfactor 6)
- Karate1 Series A (Eventfactor 5)
- von der SKF auserwählte Karate1 Youth League (Event-Faktor 4)
- **Shobu Schweizermeisterschaft (Eventfactor 1; ab SM 2025)**

WICHTIG: Bei einem geringen Punkteunterschied ( $\leq 90$  Punkte) zwischen zwei oder mehr Athlet\*innen werden weitere Kriterien beigezogen. Das Anführen des SKF Event-Standings in der jeweiligen Kategorie ist NICHT mit einer automatischen Selektion gleichzusetzen. Der definitive Entscheid wird in jedem Fall vom Selektionsausschuss gefällt.

# Selektionen EM/WM – U21

---

## Weitere Kriterien:

Nebst dem SKF Event-Standing werden beim Selektionsentscheid auch folgende Faktoren miteinbezogen (nicht abschliessend), sofern diese angemessen beurteilt werden können:

- Potenzial für die anstehende EM
- Formkurve
- Erfahrung auf internationalem Level
- Einstellung und Mentalität
- Physische und psychische Verfassung

# Selektionen EM/WM – U21

---

## Finanzierungsvoraussetzungen:

- Innerhalb der budgetierten Plätze auf der Selektionsrangliste
- Zudem müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:
  - Mind. **4 internationale Turnierteilnahmen** (K1, EM, WM, von SKF auserwählte internationale Turniere) innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum, wovon mind. **2 Teilnahmen innerhalb 6 Monate vor Selektionsdatum** sein müssen..

## UND:

- ENTWEDER: **Top 50 WKF-Ranking** in der **Elite** Ziel-Gewichtsklasse/Disziplin oder **Top 32 WKF-Ranking** in der **U21** Ziel-Gewichtsklasse/Disziplin zum Zeitpunkt des Selektionsdatums
- ODER **4 gewonnene Kämpfe** bzw. überstandene Runden bei K1/EM/WM in der U21/Elite Ziel-Gewichtsklasse/Disziplin innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum
- ODER **2 Top-5 Resultate** bei K1/EM/WM oder von SKF auserwählte internationalen Turniere in der U21/Elite Ziel-Gewichtsklasse/Disziplin innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum

# Selektionen EM/WM – U16/U18

---

## SKF Event-Standing:

SKF Event-Standing für die jeweilige EM/WM → Ausschnitt aus SKF-Ranking, wobei die **Punkte der 5 besten Punktturniere**, die in der U16 bzw. U18 Zielkategorie absolviert wurden und innerhalb von 12 Monaten vor dem Selektionsdatum liegen, berücksichtigt werden. **Punkte, welche in diesem Zeitraum bei den untenstehenden Turnieren in der tieferen Altersklasse (U14 bzw. U16) gesammelt wurden, werden zu 50% miteinbezogen.**

Folgende Wettkämpfe zählen in der U16/U18 als «Punktturniere»:

- U16/U18 WM (Eventfactor 12)
- U16/U18 EM (Eventfactor 6)
- von der SKF auserwählte Karate1 Youth League (Eventfactor 4)
- von SKF auserwählte internationale Turniere (Eventfactor zwischen 1.5 – 3)
- **Shobu Schweizermeisterschaft (Eventfactor 1; ab SM 2025)**

WICHTIG: Bei einem geringen Punkteunterschied ( $\leq 90$  Punkte) zwischen zwei oder mehr Athlet\*innen werden weitere Kriterien beigezogen. Das Anführen des SKF Event-Standings in der jeweiligen Kategorie ist NICHT mit einer automatischen Selektion gleichzusetzen. Der definitive Entscheid wird in jedem Fall vom Selektionsausschuss gefällt.



# Selektionen EM/WM – U16/U18

---

## Weitere Kriterien:

Nebst dem SKF Event-Standing werden beim Selektionsentscheid auch folgende Faktoren miteinbezogen (nicht abschliessend), sofern diese angemessen beurteilt werden können:

- Potenzial für die anstehende EM
- Formkurve
- Erfahrung auf internationalem Level
- Einstellung und Mentalität
- Physische und psychische Verfassung

# Selektionen EM/WM – U16/U18

---

## Finanzierungsvoraussetzungen:

- Innerhalb der budgetierten Plätze auf der Selektionsrangliste
- Zudem müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:
  - Mind. **4 internationale Turnierteilnahmen** (K1, EM, WM, von SKF auserwählte internationale Turniere) innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum, wovon mind. **2 Teilnahmen innerhalb 6 Monate vor Selektionsdatum** sein müssen.

## UND:

- ENTWEDER: **Top 32 WKF-Ranking** in der U16 bzw. U18 Ziel-Gewichtsklasse/Disziplin zum Zeitpunkt des Selektionsdatums
- ODER **6 gewonnene Kämpfe** bzw. überstandene Runden U14/U16/U18 bei K1/EM/WM oder von SKF auserwählte internationalen Turniere innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum (Open Kategorie zählt nicht)
- ODER **2 Top-5 Resultate** bei K1/EM/WM oder von SKF auserwählten internationalen Turniere in der U14/U16/U18 innerhalb 12 Monate vor Selektionsdatum (Open Kategorie zählt nicht)

# Selektionen World Games 2025



## Karate findet vom 8. – 9. August 2025 in Chengdu (CHN) statt

Qualifikationssystem der WKF kann [hier](#) gefunden werden

→ Elena Quirici bereits qualifiziert

### FEMALE -68KG

#	Family Name	First Name	Country	Continent	Via
1	ZARETSKA	IRYNA	AZERBAIJAN	EKF	WCH
2	QUIRICI	ELENA	SWITZERLAND	EKF	WCH
3	ZEFANYA	CEYCO GEORGIA	INDONESIA	AKF	WCH
4					Ranking
5					Ranking
6					Ranking
7					Host
8					Continental

# Selektionen EM/WM – Kostenaufteilung

---

## Kostenaufteilung EM/WM Elite & Nachwuchs

### SKF:

Übernahme von Reise, Hotel, Startgebühren und Abschlussessen für die **budgetierten** Athlet\*innen, welche die Finanzierungsvoraussetzungen erfüllen.

### Eigenleistung aller Athlet\*innen:

- CHF 400.- Eigenleistung
- Verpflegung vor Ort, persönliche Auslagen

### Eigenleistung für ausser Budget liegende Athlet\*innen:

- Gesamte Eigenfinanzierung für die ausserhalb des Budgets selektionierten Athlet\*innen bzw. diejenigen, welche die Leistungsvoraussetzungen nicht erfüllen

**Rückerstattung der Eigenleistung für 1. - 5. Rang EM/WM**

# Militär & Karate

# Spitzensport-RS

---

Fördergefäss des Bundes, welches **Männern und Frauen** gleichermaßen ermöglicht, sich sportlich in einem optimalen Umfeld weiterzuentwickeln (70 Athlet\*innen pro RS). Neben den Hallen, Kraftraum und Sauna stehen Spezialisten in der Leistungsdiagnostik und Sportmedizin zur Verfügung.

## Ablauf:

- Start der SpiSpo-RS ist jeweils in der **KW 44** und dauert **bis KW 11** im Folgejahr
- Die gesamte SpiSpo-RS findet in **Maggingen** statt
- 5 Wochen Allgemeine Grundausbildung
  - Allgemeine militärische Ausbildung (Sanitätsdienst, militärische Formen, Fahrausbildung, Militärsportleiter\*in)
  - Täglich 1 Training
  - Freitagnachmittag Wochenendurlaub
- 13 Wochen Funktionsgrundausbildung
  - Täglich mind. 2 Trainings
  - Versch. Ausbildungsmodule zu Themen rund um den Spitzensport
- Nach der RS: Wiederholungskurse → Bis zu 130 Tage pro Jahr möglich!

Weitere Informationen können [hier](#) gefunden werden.

# Spitzensport-RS

---

## Voraussetzungen:

- Der Athlet/die Athletin muss diensttauglich sein
- Antrag durch nationalen Verband
- Potential für internationale Erfolge (Elite EM/WM)
- Vorhandene Mehrjahresplanung
- Inhaber/in Swiss Olympic Card Bronze/Silber/Gold (erwünscht aber nicht zwingend)
- Commitment für langfristiges Engagement im Spitzensport
- Commitment zur Armee
- Commitment durch den Verband für den Athleten/die Athletin
- Selektion durch das Kompetenzzentrum Sport der Armee in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic und den Verbänden

**WICHTIG: Bei Interesse frühzeitig beim Chef Leistungssport melden!**

# RS als qualifizierter Athlet\*in

---

**Die RS als qualifizierter Athlet\*in ist für SKF Kadermitglieder möglich.**

**Sie bietet folgende Möglichkeiten:**

- Auswahl einer Rekrutenschule in der Nähe des Trainingsortes oder Wohnortes
- Freistellung für das persönliche Training 3-4 Mal pro Woche

**WICHTIG: Bei Interesse frühzeitig beim Chef Leistungssport melden!**



# RS als qualifizierter Athlet\*in

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Verteidigung,  
Bevölkerungsschutz und Sport VBS  
Schweizer Armee

Qualifizierter Athlet Anhang I  
Meldeformular für die Rekrutenschule

**A** Vom Athleten auszufüllen

1. Personellen

Name  Vorname   
 Adresse  Geb. Datum   
 PLZ/Ort  Muttersprache   
 Tel./Mobile  Sportart  Liga   
 E-Mail  AHV-Nummer

2. Militärische Angaben

Bitte Ihre RS-Einteilung ankreuzen

RS-Bezeichnung	RS-Ort	<input type="checkbox"/>	RS-Bezeichnung	RS-Ort	<input type="checkbox"/>
Inf S 2	Colombier	<input type="checkbox"/>	FU S 63	Bülach	<input type="checkbox"/>
Inf S 11	St. Gallen	<input type="checkbox"/>	EKF S 64	Thun 9	<input type="checkbox"/>
Inf S 12	Chur	<input type="checkbox"/>	Spit S 41	Moudon	<input type="checkbox"/>
Inf DD S 14	Birmensdorf	<input type="checkbox"/>	San S 42	Airolo	<input type="checkbox"/>
MP S 19	Sion	<input type="checkbox"/>	Ih S 43	Thun	<input type="checkbox"/>
Geb Spez S 15	Andermatt	<input type="checkbox"/>	Ns S 45	Freiburg	<input type="checkbox"/>
Pz S 21	Thun	<input type="checkbox"/>	VT S 47	Romont	<input type="checkbox"/>
Art S 31	Bière	<input type="checkbox"/>	Ve! D & A Tiere S 46	Bern 22	<input type="checkbox"/>
G S 73	Brugg	<input type="checkbox"/>	FI S 81	Payeme	<input type="checkbox"/>
Rttg S 75	Wangen a. A.	<input type="checkbox"/>	LW Na S 82	Dübendorf	<input type="checkbox"/>
ABC Abw S 77	Spiez	<input type="checkbox"/>	Flab S 33	Emmen	<input type="checkbox"/>
Ik S 61	Frauenfeld	<input type="checkbox"/>	Gren S 1	Isone	<input type="checkbox"/>
Risil S 62	Kloten	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

3. Absolvierung der RS

Zeitpunkt:  Start 1, Winter 20   Start 2, Sommer 20   
 (Januar – Mai) (Juli-Oktober)

Ort / Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**B** Vom Sportverband auszufüllen

4. Momentanes sportliches Leistungslevel

5. Momentane sportliche Einstufung im Verband

Swiss Olympic Card:

Individualsportarten:

Nationales Junioren-Kader

Nationales U-21/23-Kader

Nationales Elite-Kader

Mannschaftssportarten:

Mitglied Verbandsauswahlmannschaft:

Nationalliga A

Nationalliga B (Ausnahme)

Ort / Datum:

Verbandsstempel und

Unterschrift Chef Leistungssport:

Der Athlet kann nur dann als Qualifizierter Athlet gemeldet, wenn dieses Meldeformular

- für den Start 1 (Winter) bis 01.12.
- für den Start 2 (Sommer) bis 01.05.

vollständig ausgefüllt mit Verbandstempel und vom Chef Leistungssport unterschrieben an folgende Adresse zugestellt wird:

Komp Zen Sport A  
Qualifizierte Athleten  
Hauptstrasse 247  
2532 Magglingen

**Verspätet eingereichte Gesuche werden nicht berücksichtigt!**

# Sporthilfe



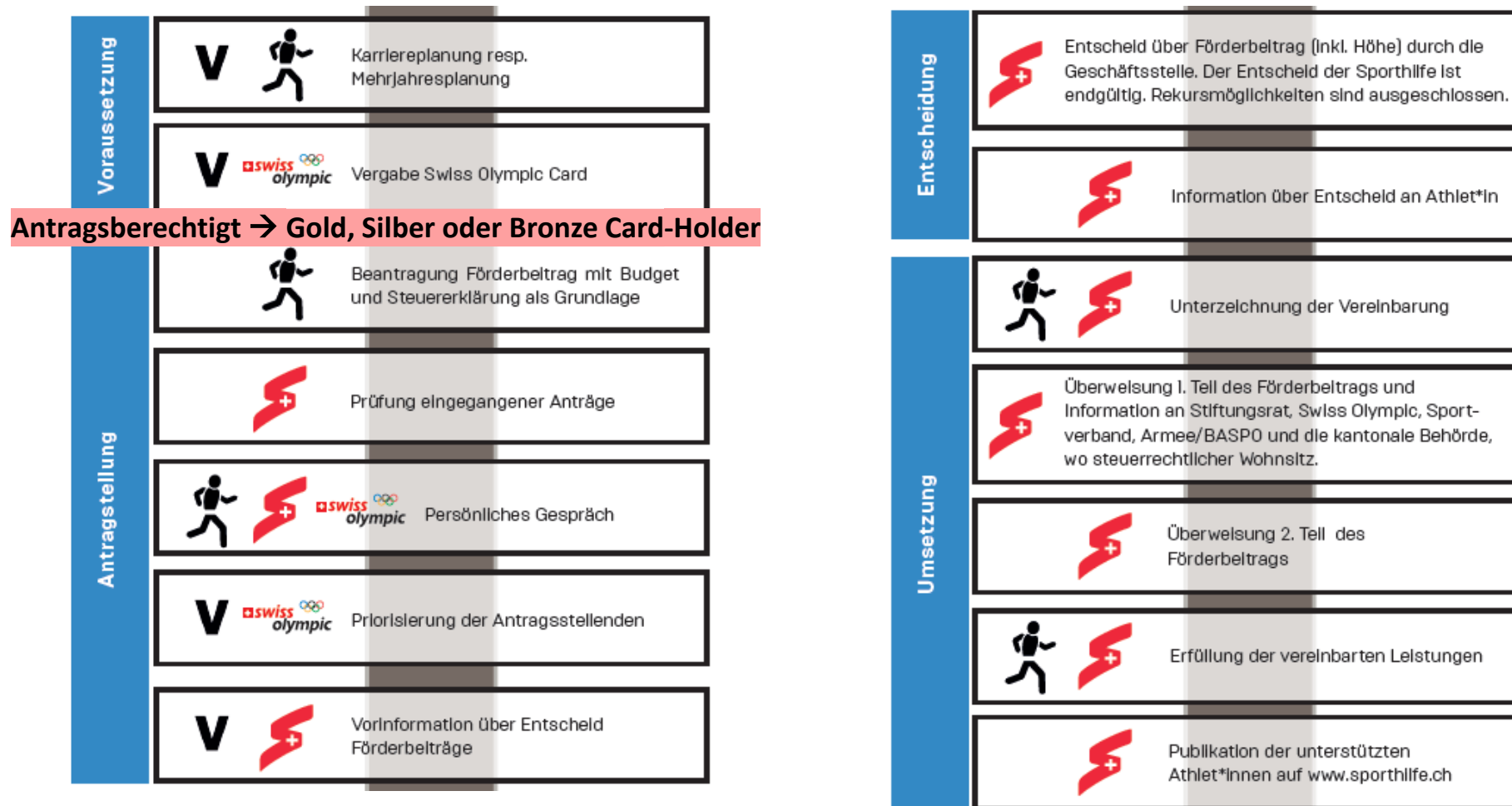
**Sportheilfe**  
*Team Suisse*

Jetzt  
Team Suisse  
Mitglied werden  
und Sporttalente  
unterstützen!

*Der neue Athleten-  
förderclub*

teamsuisse.ch

# Förderbeitrag – Ablauf



**Betroffene Athlet\*innen erhalten ein E-Mail von der Sporthilfe!**

# Förderbeitrag – Kriterien

Die effektive Höhe des Sporthilfe-Förderbeitrags hängt grundsätzlich vom **finanziellen Bedarf** der Athlet\*in ab. Als Basis gelten dabei die **Informationen aus dem Antrag der Athlet\*innen, aus dem persönlichen Gespräch sowie von den Verbänden.**

Kriterien	Punkte
Finanzielle Situation gemäss Budget und Steuererklärung Einnahmen abzüglich Ausgaben für den Sport	0 – 6
Gesamtbild <ul style="list-style-type: none"><li>• Lebenssituation (Alter, Wohnung, Kinder)</li><li>• Commitment Sporthilfe (Einhaltung Fristen, Vollständigkeit Antrag)</li><li>• Anpassung Sporthilfe / Verband</li></ul>	0 – 3
Total	0 – 9

# Förderbeitrag – Höhe

## Beitragsstufen des Sporthilfe-Förderbeitrags

Kategorien	Beitragsstufen
Einzel- und Teamsportler*innen von olympischen und paralympischen Sportarten	30'000 24'000 18'000 12'000 6'000
Einzel- und Teamsportler*innen von nicht olympischen Sportarten	15'000 12'000 9'000 6'000 3'000
Mannschaftssportler*innen aus olympischen Sportarten	2'000 - 6'000

**Karate nicht-olympisch**

# Patenschaft

---

**Antragsberechtigt:** Besitzer Swiss Olympic Talent Card National

**Betrag:** CHF 2'200.- pro Jahr

**Die genauen Spielregeln für Patenschaften und Förderbeiträge findest Du unter:**

[www.sporthilfe.ch](http://www.sporthilfe.ch)

# Fragen soweit?

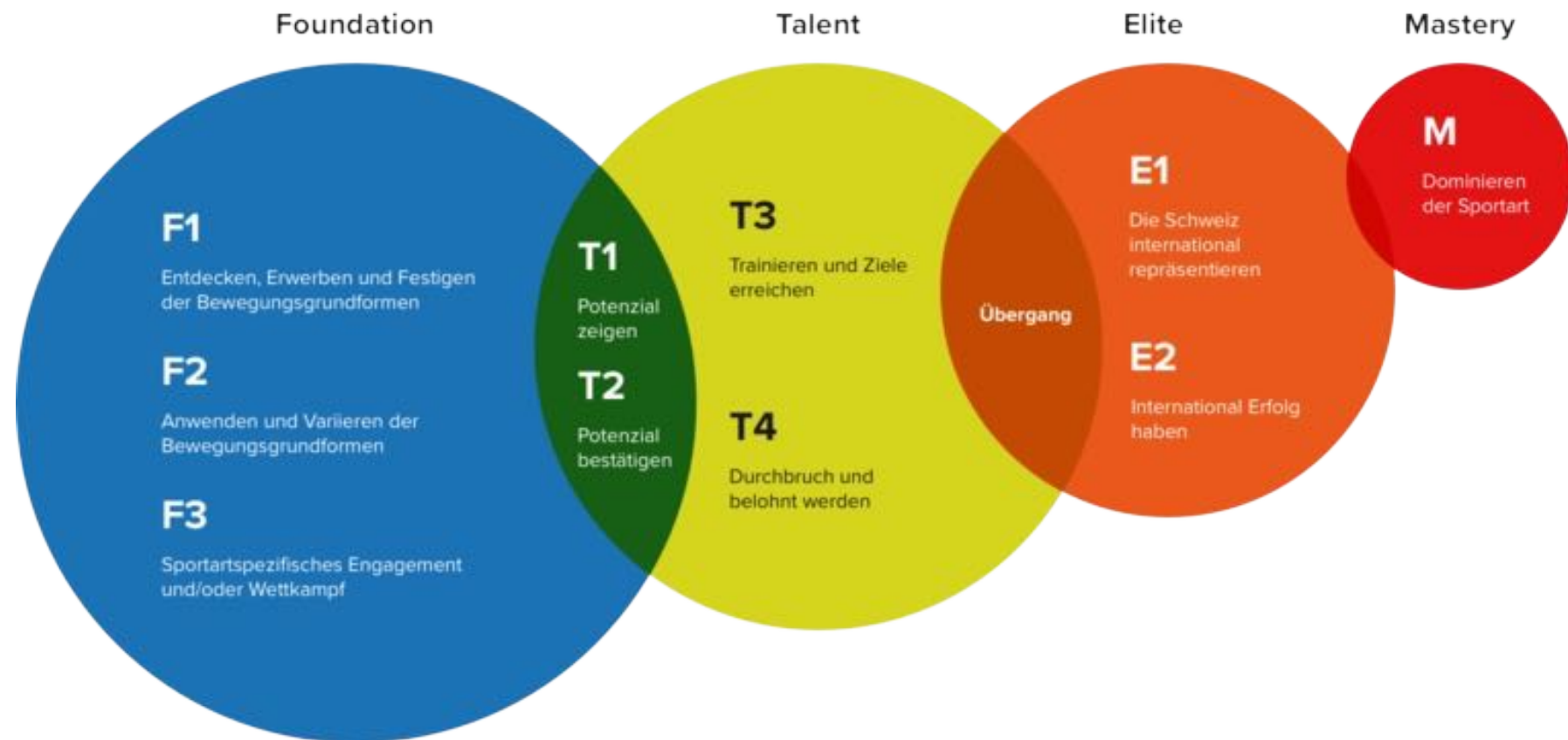


# FTEM



# Was ist FTEM?

Idealverlauf der sportlichen Entwicklung eines Athleten oder einer Athletin auf dem Weg an die internationale Spitze



# FTEM Karate

---

«*FTEM Karate*» wurde durch eine Projektgruppe in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic über die letzten Jahre hinweg entwickelt

**→ Umsetzung in der Ausbildung seit Beginn 2022**

Der Führungsstab Leistungssport der SKF ist im Begriff, auf der Basis des Konzepts, eine Verbandsstrategie zu entwickeln. Diese beinhaltet unter anderem:

- Differenzierte Förderung der verschiedenen Leistungsstufen
- Installation von Ethik-Massnahmen im Leistungssport
- Weiterbildung der Athlet\*innen im Bereich der psychischen Leistungsfaktoren

Alles rund um «FTEM Karate» kann auf der folgenden Homepage gefunden werden:  
<http://www.ftem-karate.ch>

## 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 Karate1 Youth League U14, U16, U18, U21			EM, WM, EG			
							YOG (16-17J)			
<b>Card/ Kaderstruktur</b>	Sich sportartspezifisch engagieren (mit höherem Wettkampf)			Nationalkader Nachwuchs U16 & U18 (14-17J)			EM & WM U16, U18, U21 (14-20J)	Karate1 Premier League / Series A		
							Nationalkader Elite		Förderpool (Kata & Kumite)	
				Stützpunkte (10-20J)			Dojo			
<b>Wochenumfang in Stunden</b>	5	6	8	11	13	13	17	18	20	24
<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: ~13-20J




#### NWF-Trägerschaften

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

# FTEM Karate

Kick-Off  
2025

«FTEM-Karate» Poster demnächst auch auf der Homepage!

Swiss Karate Federation Der ideale Athletenweg																																									
 																																									
																																									
<table border="1"> <tr> <th colspan="3">Foundation</th> <th colspan="4">Talent</th> <th colspan="2">Elite</th> <th>Mastery</th> </tr> <tr> <th>F1</th> <th>F2</th> <th>F3</th> <th>T1</th> <th>T2</th> <th>T3</th> <th>T4</th> <th>E1</th> <th>E2</th> <th>M</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>												Foundation			Talent				Elite		Mastery	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M										
Foundation			Talent				Elite		Mastery																																
F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M																																
Merkmale	Freiwilliges Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielformen		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																						
Entwicklungszent	Motorische Geschicklichkeit		Koordinative Lernfähigkeit		Technische Strukturen		Psycho-physische Stabilität		Rhythmische Präzision		Ästhetische Ausdrucksform		Kreatives Aufgabenlösen		Persönliche Gestaltung		Intuitives Bewegunghandeln		Ganzheitliche Performance																						
Athlet	Ausbildung/Beruf	Stufe: Kindergarten, Primarstufe Empfehlung: Primarstufe		Primarstufe		Primarstufe		Primarstufe		Sekundarstufe I Auf Sport abgestimmte Schulung		Sekundarstufe I/II Auf Sport abgestimmte Schulung		Sekundarstufe II/ Studium/ Teilzeitbeschäftigung Auf Sport abgestimmte Schulung		Studium/ Teilzeitbeschäftigung Studium und Leistungsarbeit		Studium/ Teilzeitbeschäftigung/ Profisportler*in Arbeit und Leistungsarbeit		Profisportler*in																					
	Kaderstufe National							U16		U16/U18		U18/U21		U17/Elite		Elite		Elite		Elite																					
	Unterstützung Verband							Trainingsplanung, Unterstützung bei Schulungen		Trainingsplanung, Unterstützung bei Schul- und Berufsberatung		Trainingsplanung, Unterstützung bei Karriereplanung		Trainingsplanung, Trainingsempfehlung, Unterstützung bei Karriereplanung, Sportmedizin		Trainingsplanung, Trainingsempfehlung, Mentalförderung, Unterstützung bei Karriereplanung, Sportmedizin		Trainingsplanung, Trainingsempfehlung, Mentalförderung, Unterstützung bei Karriereplanung, Sportmedizin		Trainingsplanung, Trainingsempfehlung, Mentalförderung, Unterstützung bei Karriereplanung, Sportmedizin																					
	Fördergefässe	Verband: Armee, Sporthilfe, Swiss Olympic Card						Stützpunkte		Stützpunkte, Nationalkader Nachwuchs U16		Stützpunkte, Nationalkader Nachwuchs U16/U18		Stützpunkte, Nationalkader Nachwuchs U18/U21		Nationalkader U17/Elite, Förderpool-Kader***		Nationalkader Elite, Förderpool-Kader***		Nationalkader Elite, Förderpool-Kader***																					
	Evaluierung/Testung							Lokal, Regional		Patenschaft Regional, National		Patenschaft Regional, National		Patenschaft Regional, National, Bronze		Förderbeitrag Elite, Bronze		Förderbeitrag Silber, Gold		Förderbeitrag Gold																					
Training*	Stunden pro Woche	Sportartspez. Training: 0, Allg. sportliche Aktivität: 5, Total: 5		Sportartspez. Training: 2, Allg. sportliche Aktivität: 4, Total: 6		Sportartspez. Training: 3, Allg. sportliche Aktivität: 5, Total: 8		Sportartspez. Training: 6, Allg. sportliche Aktivität: 5, Total: 11		Sportartspez. Training: 8, Allg. sportliche Aktivität: 5, Total: 13		Sportartspez. Training: 8, Allg. sportliche Aktivität: 5, Total: 13		Sportartspez. Training: 11, Allg. sportliche Aktivität: 6, Total: 17		Sportartspez. Training: 12, Allg. sportliche Aktivität: 6, Total: 18		Sportartspez. Training: 14, Allg. sportliche Aktivität: 6, Total: 20		Sportartspez. Training: 15, Allg. sportliche Aktivität: 9, Total: 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, 8K-Events, J+S Kindersportangebote Dojo, Schnupper- und Einführungskurse, schulische Angebote, freizeittlicher Schachsport, Ferienpass		Kindersporttag SKF, 8K-Events, J+S Kindersportangebote Dojo, Schnupper- und Einführungskurse, schulische Angebote, freizeittlicher Schachsport, Ferienpass		Kindersporttag SKF, 8K-Events, Einführungskurse für Jugendliche, J+S Anglerkurs, Karate, Dojo- und Sektionsveranstaltungen		Dojo, Sektions- und Stützpunktstrainings		Dojo, Sektions- und Stützpunktstrainings, Nationalkadertrainings, Talent Treff Tennis		Dojo, Sektions- und Stützpunktstrainings, Nationalkadertrainings, Talent Treff Tennis		Dojo, Sektions- und Stützpunktstrainings, Nationalkadertrainings, Talent Treff Tennis		Dojo, Sektions- und Stützpunktstrainings, Nationalkadertrainings		Dojo, Sektions- 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 FM/WM (Nachwuchs) Youth Olympic Games		Int. Punktturniere K1 Youth League FM/WM (Nachwuchs) Youth Olympic Games		Int. Punktturniere K1 Youth League K1 Series A** K1 Premier League** FM/WM (Nachwuchs & Elite)** Youth Olympic Games		Int. Punktturniere, K1 Youth League K1 Series A K1 Premier League EM/WM (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)

---

# Planungstools & Monitoring

# Mehrjahresplanung

## Vorteile einer Mehrjahresplanung (4 Jahre):

- Klare Zieldefinitionen (Schule und Sport)
- Übersicht über wichtige schulische und sportliche Termine/Meilensteine
- Kann helfen, vorzeitig Überschneidungen in der Ausbildung/Beruf und dem Sport zu entdecken und frühzeitig zu intervenieren (siehe Bild rechts)
- Bessere Chancen für Aufnahme in Sportschulen, SpiSpo-RS, finanzielle Unterstützung von der Sporthilfe, etc.
- Macht einen professionellen Eindruck

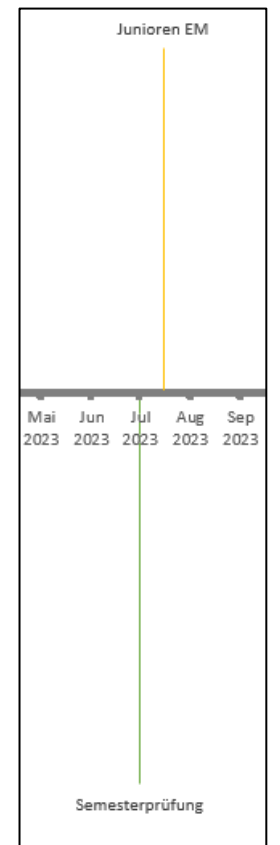
**Wärmstens Empfohlen eine Mehrjahresplanung gemeinsam mit den Eltern und/oder Trainer\*innen zu erstellen!**

**Vorlage von Swiss Olympic ist empfehlenswert**

[Mehrjahresplanung \(deutsch\)](#)

[Mehrjahresplanung \(französisch\)](#)

Ausschnitt Zeitstrahl  
Mehrjahresplanungsvorlage




# Jahresplanung & Rahmentrainingsplan

Kick-Off 2025

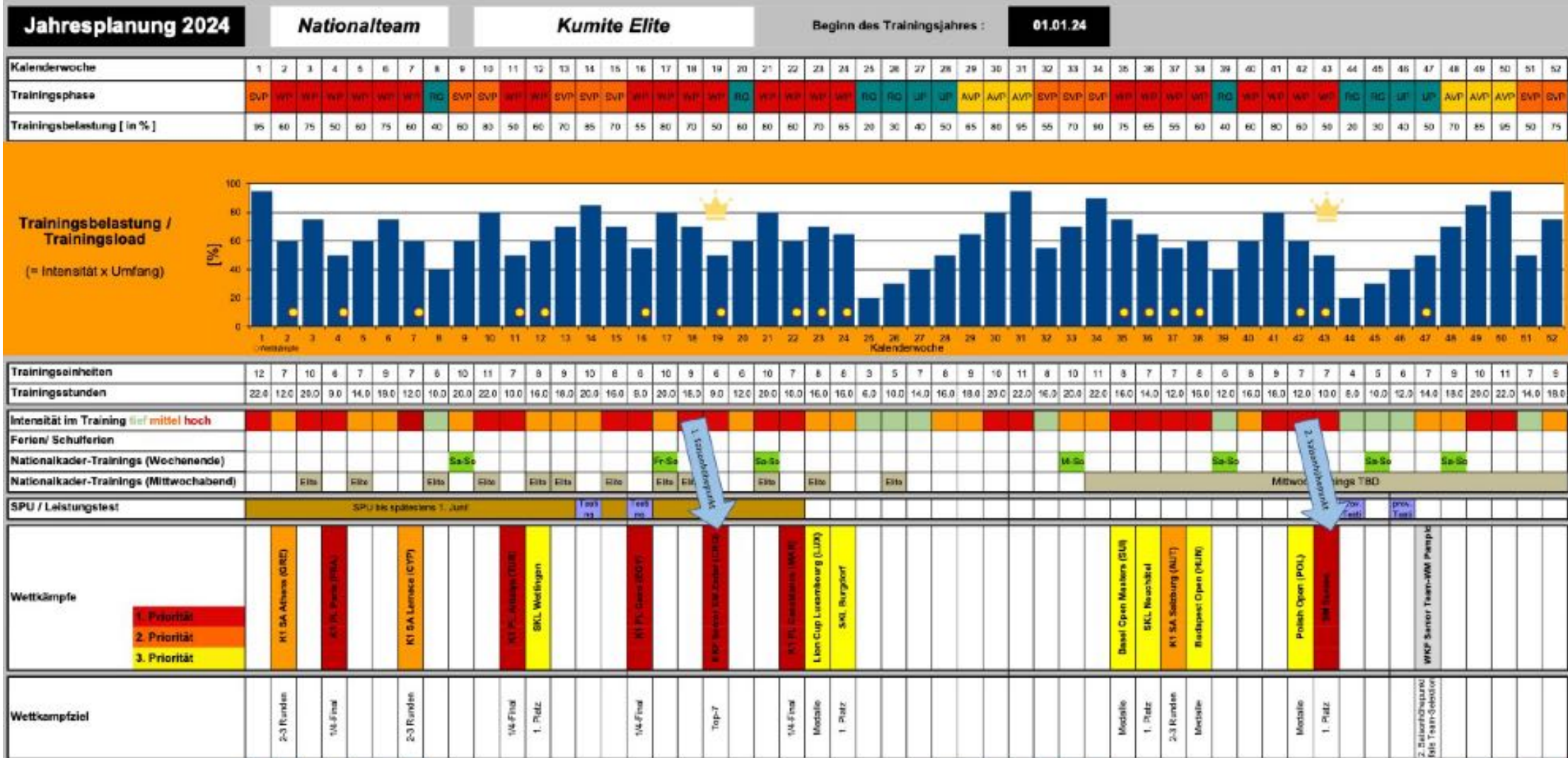
## ACHTUNG:

Dies ist noch die Planung von 2024! Die neue Planung wird im Verlauf vom Januar versendet!

Jahresplanung 2024	Nationalteam												Kumite Elite												Beginn des Trainingsjahres : 01.01.24																																	
Kalenderwoche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52						
Trainingsphase	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP	DVP				
Trainingsbelastung [in %]	95	60	75	50	60	75	50	60	75	50	60	75	50	60	75	50	60	75	50	60	75	50	60	75	50	60	75	50	60	75	50	60	75	50	60	75	50	60	75	50	60	75	50	60	75	50	60	75	50	60	75	50	60	75				
																																																										
Trainingsseinheiten	12	7	10	4	7	0	7	8	10	11	7	9	9	10	8	0	10	9	6	0	10	7	8	6	3	5	7	6	9	10	11	8	7	7	0	8	9	7	7	4	4	5	4	5	4	7	0	11	7	8								
Trainingsstunden	22,0	12,0	20,0	9,0	14,0	19,0	12,0	10,0	20,0	22,0	19,0	16,0	16,0	20,0	19,0	0,0	20,0	16,0	9,0	12,0	20,0	10,0	16,0	16,0	6,0	10,0	16,0	19,0	20,0	22,0	16,0	20,0	22,0	14,0	12,0	16,0	12,0	16,0	12,0	10,0	8,0	10,0	10,0	14,0	18,0	20,0	22,0	14,0	16,0									
Intensität im Training (1=mittel hoch)																																																										
Ferien/ Schulferien																																																										
Nationalkader-Trainings (Wochenende)																																																										
Nationalkader-Trainings (Mittwochabend)																																																										
SFU / Leistungstest																																																										
Wettkämpfe																																																										
Wettkampziel																																																										
Schwerpunkte Kumite - Technik																																																										
Schwerpunkte Kumite - Taktik																																																										
Ausdauer																																																										
Ausdauerintervall (kurz/mittellang)																																																										
Krafttraining Kraftausdauer																																																										
Krafttraining Hypertrophie																																																										
Krafttraining Intra-muskuläre Koordination																																																										
Krafttraining Schnelkraft/Explosivität																																																										
Krafttraining Plyometrie (1=10 bis 2=Flanger DVZ / 3=Kuzer DVZ)																																																										
Diverses																																																										

# Jahresplanung & Rahmentrainingsplan

Kick-Off  
2025







# Jahresplanung & Rahmentrainingsplan

Beispielprogramm HYPERTROPHIE (HT)							
<b>Ziel:</b> Muskelquerschnittsvergrößerung und Verbesserung der Maximalkraft, Fundament für intensivere Belastungen schaffen, Verbesserung der Rumpfstabilität <b>Objectif:</b> 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.							
<b>Warm-Up 5-10':</b> 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

# Jahresplanung & Rahmentrainingsplan

Beispielprogramm EXPLOSIVKRAFT UND PLYOMETRIE						
(Fokus: langer/kurzer DVZ)						
<p><b>Ziel:</b> Verbesserung der Explosivität, Schnellkraft und Reaktivität</p> <p><b>Bemerkung:</b> 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.</p> <p><b>Objectif :</b> Amélioration de l'explosivité, de la force rapide et de la réactivité.</p> <p><b>Remarque :</b> 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.</p>						
<p><b>Warm-Up 10-15':</b> Aktivierung, Körpertemperatur erhöhen, dynamische Stretches, Skipping-Variationen, submaximale Sprünge</p>						
Übungen Fortgeschritten / <i>intermediate</i>	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	<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
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	<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
B1: LATERAL BOUND	3	6-8	1 - 1.5'		<a href="#">hier klicken</a>	
B2: PLYO TRX ROW	3	6-8	1 - 1.5'		<a href="#">hier klicken</a>	
C1: DROP JUMPS / ASSISTED POGO JUMPS	3	6-8	1 - 1.5'		<a href="#">hier klicken</a>	<a href="#">hier klicken</a>
C2: 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.)*

# Jahresplanung & Rahmentrainingsplan

---

## «Ausführungen Jahresplanung»

- Erläuterungen zur Jahresplanung
- Begriffsdefinitionen
- Erläuterungen zu spezifischen Trainingsmethoden

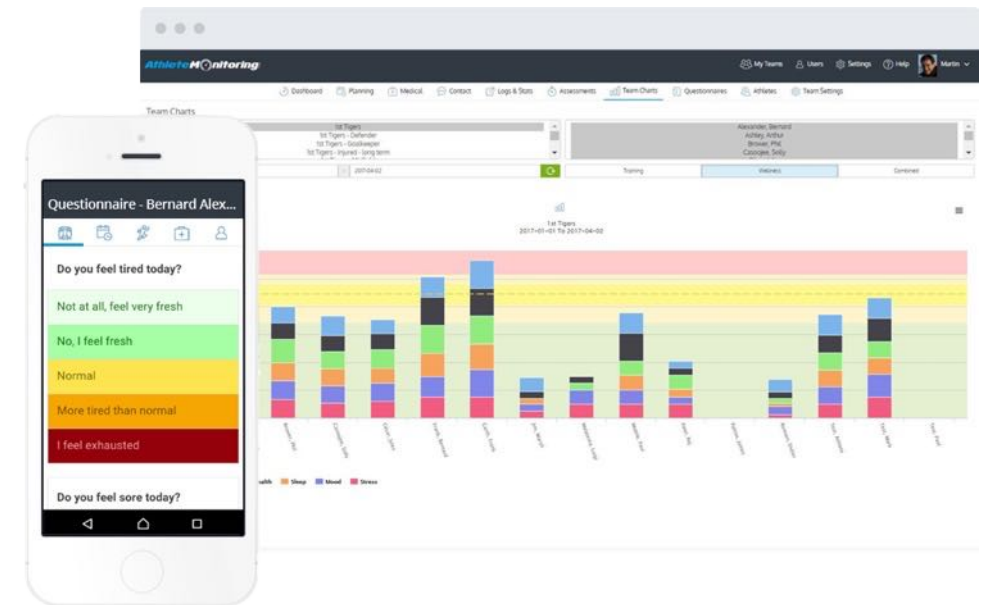
## «Rahmentrainingsplan»

- Sportartenanalyse
- Anforderungen der verschiedenen physischen Komponenten
- Jahresperiodisierung und Unterteilung
- Zielsetzungen der einzelnen Trainingsphasen

# Trainingstagebuch

## Führung des online Trainingstagebuches

- Obligatorisch für alle Kaderstufen (Teil des Athletenvertrages und Selektionsvoraussetzung EM/WM)
- Login Daten werden in den kommenden Tagen per E-Mail an neue Kadermitglieder versendet ([inkl. Link mit Tutorials](#))
- *AthleteMonitoring Pro* im App-Store downloaden oder im Browser auf [athletemonitoring.com](http://athletemonitoring.com)
- Sprache kann in den Einstellungen geändert werden



**Nimmt nicht mehr als 3 Minuten pro Tag in Anspruch!**

# Trainingstagebuch

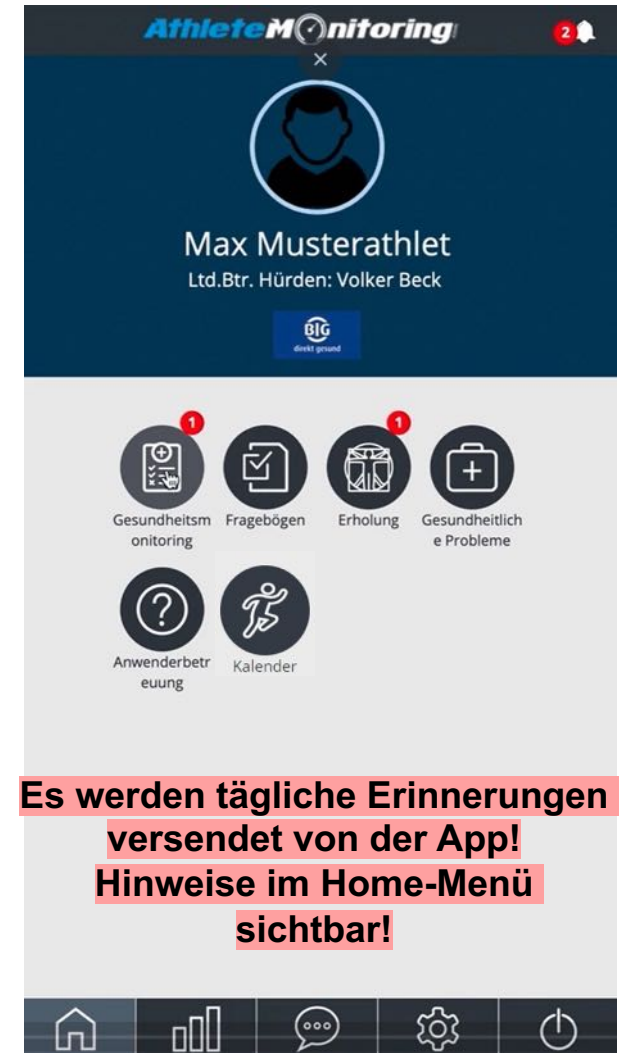
## Einträge die getätigt werden müssen:

- „Kalender“ → Erfassen/Planen der Trainingseinheiten (Trainingsform, Datum, Dauer, RPE, Freude)
- Tägliche Abfrage („Erholung“) → 6 Fragen die durch einen Klick beantwortet werden können + Körpergewicht (wenn ihr euch gewogen habt)

**ACHTUNG:** Kann nur am aktuellen Tag eingetragen werden, im Nachhinein nicht mehr möglich!

- Wöchentliche Abfrage („Gesundheitsmonitoring“) → Verschiedene Fragen je nach Gesundheitsstatus
- Gesundheitliche Probleme → Eintrag bei Krankheit/Verletzung

**Wichtig: Ehrliche Beantwortung/Ausfüllung des TTB!**



# Trainingstagebuch

## Begründung/Nutzen:

- Durch die Datenerhebung können wichtige Rückschlüsse gezogen werden was den Trainingsumfang sowie die Trainingsinhalte (technisch, physisch, mental) pro Alters- und Wettkampfkategorie betreffen. Diese Daten fließen in den Rahmentrainingsplan.
- Bei auffälligen Werten (z.B. ständig schlechter Schlaf, zu einseitiges Training, etc.) kann interveniert werden → Nationalcoachs, Chef Nachwuchs und Chef Leistungssport können Trainings-/Erholungsauswertungen ansehen
- Ihr als Athlet\*innen könnt Auswertungen zu eurem Training/Erholung anschauen bzw. Trainings im Voraus planen → Stärkt Bewusstsein über eigenen Körper und Trainingsumfang/-inhalt
- Die Führung eines TTB zählt bei der Einstufung des Verbandes durch Swiss Olympic. Dies ist mit finanziellen Zuschüssen verbunden.

# Ethik & Antidoping

antidoping.ch



*swiss  
sport  
integrity*



# Swiss Sport Integrity – Ethik

---

Seit 1. Januar 2022 ist die nationale **Meldestelle für Ethikverstösse im Schweizer Sport** in Kraft. Dem Ethik-Statut sind alle Personen unterstellt, die sich unmittelbar im oder im Umfeld des privatrechtlich organisierten Sports bewegen. Am 5. November 2022 nahm die Delegiertenversammlung der SKF einstimmig folgende Artikel in die SKF-Statuten auf:

## Art. 79

- Die Swiss Karate Federation setzt sich für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport ein. Sie lebt diese Werte vor, indem sie – sowie ihre Organe und Mitglieder – dem Gegenüber mit Respekt begegnet, transparent handelt und kommuniziert. Die Swiss Karate Federation anerkennt die aktuelle „Ethik-Charta“ des Schweizer Sports und verbreitet deren Prinzipien in seinen Mitgliedern.

## Art. 80

- Doping widerspricht den fundamentalen Prinzipien des Sports sowie der medizinischen Ethik und stellt ein Gesundheitsrisiko dar. Aus diesen Gründen ist es verboten. Die Swiss Karate Federation und ihre Mitglieder unterstehen dem Doping-Statut von Swiss Olympic (nachfolgend: Doping-Statut) und den weiteren präzisierenden Dokumenten. Als Doping gilt jede Verletzung der Artikel 2.1 ff. des Doping-Status.

# Swiss Sport Integrity – Ethik

---

## Art. 81

- Die Swiss Karate Federation unterstellt sich dem Ethik-Statut des Schweizer Sports. Das Ethik-Statut ist für die Swiss Karate Federation selbst, ihre Mitarbeitenden, Gremien-Mitglieder, Mitglieder, Unterorganisationen (z.B. Teil-, Regional- oder Kantonalverbände, Sektionen), Clubs sowie für deren jeweiligen Organe, Mitglieder, Mitarbeitenden, Athleten, Coaches, Betreuer, Ärzte und Funktionäre verbindlich. Die Swiss Karate Federation sorgt dafür, dass ihre direkten und indirekten Mitglieder (z.B. Teil-, Regional- oder Kantonalverbände, Sektionen, Vereine) das Statut ebenfalls übernehmen und gegenüber ihren Mitgliedern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und Beauftragten durchsetzen.

## Art. 82

- Mutmassliche Verstösse gegen die anwendbaren Anti-Doping-Bestimmungen und gegen das Ethik-Statut werden von Swiss Sport Integrity untersucht. Die Disziplinarkammer des Schweizer Sports (nachfolgend: Disziplinarkammer) ist für die Beurteilung und Sanktionierung von festgestellten Verstössen gegen die anwendbaren Doping-Bestimmungen und das Ethik-Statut zuständig. Die Disziplinarkammer wendet ihre Verfahrensvorschriften an und spricht die im Doping-Statut bzw. im Reglement des allenfalls zuständigen Internationalen Verbandes oder die im Ethik-Statut festgelegten Sanktionen aus. Entscheide der Disziplinarkammer können unter Ausschluss der staatlichen Gerichte innert 21 Tagen ab Erhalt des begründeten Entscheids beim Tribunal Arbitral du Sport (TAS) in Lausanne angefochten werden.

# Swiss Sport Integrity – Antidoping

---

## Ausbildungspflicht:

- Alle Athlet\*innen mit einer **Swiss Olympic Card Talent National, Elite, Bronze, Silber** unterliegen der **Ausbildungspflicht** und müssen **alle zwei Jahre ein E-Learning** oder das dazugehörige Wiederholungsmodul absolvieren.
- Ab Februar 2025 steht der Auffrischkurs Clean Winner zur Verfügung. Die SKF wird alle in Frage kommenden Athlet\*innen per E-Mail informieren.

**Wer die Ausbildungspflicht nicht erfüllt, erhält keine neue Swiss Olympic Card 2026!**

# Swiss Sport Integrity – Antidoping

Weitere wichtige Infos zu Antidoping auf <https://www.sportintegrity.ch/>

			
<b>Krank oder verletzt?</b> Medikamente können gemäss Dopingliste verboten sein. Athlet:innen sollen alle Medikamente vor der Anwendung prüfen.	<b>Nahrungsergänzungsmittel</b> Nahrungsergänzungsmittel stellen ein Dopingrisiko dar, da verbotene Substanzen enthalten sein können.	<b>Kontrollen</b> Verständliche Informationen zum Anti-Doping-Kontrollsystem, zum Kontrollablauf sowie über die Kontrollpools und Whereabouts.	<b>Importverbot</b> Der Import von Dopingmitteln ist laut Bundesgesetz verboten. Dopingmittel werden vom Zoll oder der Polizei beschlagnahmt.

Die neue Dopingliste 2025 ist unter <https://www.sportintegrity.ch/anti-doping/recht/dopingliste> abrufbar

**WICHTIG: Vor jedem Kauf/Einnahme eines Medikaments dieses mittels der Medikamentenabfrage checken!**

Auf Webseite oder Medi-Check App →



# Allgemeines

# Swiss Olympic Athlete Hub

<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer>

## Athlete Hub

Schule, Ausbildung & Beruf	Sport- & Athlet*innen-Weg	Swiss Olympic Card	Prävention
Medizin & Gesundheit	Life Skills	Nachsport	Armee
Werte & Ethik	Frau und Spitzensport	Laufbahnberatung	Eltern/ Erziehungsberechtigte



# SKF Social Media

---

## Social Media Plattformen als Chance...

- Unterscheidung zu privatem Profil und öffentlicher Seite (für den Sport benützen).
- Die Währung online ist die Reichweite und die Aufmerksamkeit.
- Aufbau eines Netzwerks, Plattform für mögliche Sponsoren.
  - Aufbau Netzwerk (Freunde / Fans)
  - Berichterstattung
  - Plattform/Präsenz für Sponsoren

# SKF Social Media

---

## Social Media Stolpersteine...

- Unbedachte Postings
- Ist Privates privat?
- Rechtswidrige Weiterverbreitung
- Zeitmanagement
- Shitstorm/ Sexismus



# SKF Social Media

---

## Wann sollte ich die SKF taggen?

- Während internationalen Wettkämpfen
- Anlässlich von nationalen Trainings
- Während nationalen Fortbildungen
- im Zusammenhang mit Swiss Olympic, Cool & Clean, Schweizer Sporthilfe, Sportzentrum Tenero (bspw. 3T)
- Bei der Verwendung offizieller Swiss Karate Federation Fotos und Videos. Dabei muss das SKF Logo erkennbar bleiben.

## Plattformen

Instagram: @Swisskarate

Facebook: [www.facebook.com/SKFSwissKarateFederation](http://www.facebook.com/SKFSwissKarateFederation) / @SKFSwissKarateFederation

LinkedIn: SKF Swiss Karate Federation

Hashtags: #SKF #swisskaratefederation #swisskarate #swisskarateteam

# SKF Social Media

---

## Social Media Etikette

- Bilder und Videos mit Zigaretten, Alkohol, Drogen oder Empfehlungen dazu sind untersagt
- Du bist Botschafter\*in von der SKF Swiss Karate Federation und trägst Verantwortung
- Du respektierst jederzeit Betreuer\*innen, Mannschaftskolleg\*innen und Gegner\*innen
- Lass nach emotionalen Ereignissen etwas Zeit verstreichen, bevor du darüber ein Posting veröffentlichst

# Fragen?



# Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

## Ich wünsche euch allen viel Erfolg fürs 2025 und dass ihr eure gesteckten Ziele erreicht!

