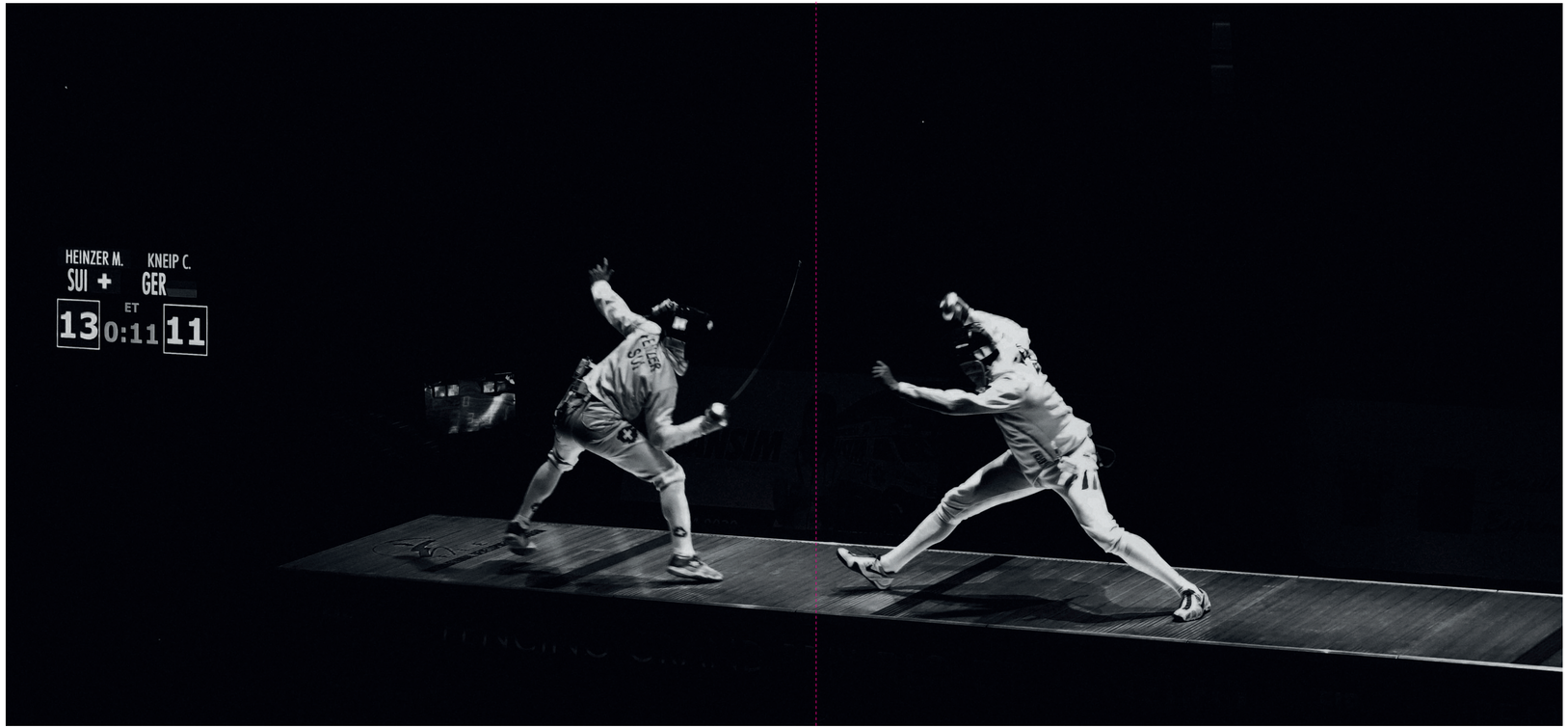
FTEM Rahmenkonzept
Swiss Fencing

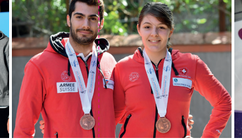


Swiss Fencing
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen b. Bern

+41 31 359 75 95
info@swiss-fencing.ch

clox.ch

SWISS FENCING



		Foundation 1	Foundation 2	Foundation 3	Talent 1	Talent 2	Talent 3	Talent 4	Elite 1	Elite 2	Mastery
Verband	Lern- und Leistungsniveau	Entdecken und Erlernen der Grundformen der Bewegung	Grundlegende Bewegungsmuster anwenden und variieren	Sportspezifisches Engagement und Wettkämpfe	Potenzial aufzeigen	Potenzial bestätigen	Training und Ziele erreichen	Durchbruch und Belohnung	Die Schweiz international vertreten	Erfolg auf internationaler Ebene	Dominanz auf internationaler Ebene
Verband	Nationale Wettkämpfe	Kleiner Wettkampf im Club, graine d'escrime	Regionale Wettkämpfe, Fechten handisport	Regionale und nationale Wettkämpfe, Fechten handisport, Veteranen alle Kategorien	Nationale Nachwuchswettkämpfe, Fechten handisport	Selektionsturniere CH, Fechten handisport	Selektionsturniere CH, Fechten handisport	Selektionsturniere CH, Fechten handisport	Selektionsturniere CH, Fechten handisport	Selektionsturniere CH, Fechten handisport	Selektionsturniere CH, Fechten handisport
Verband	Internationale Wettkämpfe	–	–	Veteranen alle Kategorien	Nationale Selektionsturniere in der Schweiz	Selektionsturniere, Europacup U17, Erst mögliche Selektionen	Weltcup U20, EM U17/U20	Turniere U23, EM U23, WM U17/U20, Universiade, CISIM	Elite WC/EM/WM, Universiade, CISIM, Paralympische Spiele	EM, WM, OS, Paralympische Spiele	EM, WM, OS, Paralympische Spiele
Verband	Anzahl Wettkämpfe pro Jahr	–	7	10	12	15	15	12 bis 18	12 bis 18	12 bis 18	12
Verband	Kader und Selektionen	–	–	Lokalkader	Regionalkader	Nationalkader U17	Nationalkader U20	Nationalkader U23	B und C-Kader	A und B-Kader	A-Kader
Verband	Nationaler – Internationaler Austausch	Trainingslager/Polysportlager während Schulferien	Trainingslager/Polysportlager während Schulferien	Trainingslager während Schulferien	Trainingslager	Trainingslager, 3T	Trainingslager, 3T	Trainingslager/Auslandaufenthalt	Trainingslager/Auslandaufenthalt	Trainingslager/Auslandaufenthalt	Trainingslager/Auslandaufenthalt
Verband	Swiss Olympic Karte, Unterstützung, Armée	–	–	–	SOTC Regional	SOTC National	SOTC National, RS	Elite Karte, RS, Armee	Bronze Karte, Armee	Silber, Gold- Karte, Armee	Gold Karte, Armee
Training	Wichtigkeit der Gruppe	★★★	★★★	★★★	★★	★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
Training	Inhalt physisches Training	**80% allgemein – 20% spezifisch** Spiele, Laufen, Springen, Werfen, Berühren, Beobachten	**70% allgemein – 30% spezifisch** Zusammenarbeit mit Partnern und Gruppen, Spiele, Laufen, Springen, Werfen, Berühren, Beobachten, Koordination	**60% allgemein – 40% spezifisch** Autonomie im Training, Allgemeine körperliche Vorbereitung – Beweglichkeit, Bauchmuskeltraining – spezifisch, Schnelligkeit, Ausdauer und Explosivität, Verbesserte Flexibilität, Koordination	**50% allgemein – 50% spezifisch** Rumpfkrafttraining, Spezifische Geschwindigkeit, Ausdauer und Explosivität erhalten von Flexibilität und Koordination	**Intensives, spezifisches und individuelles Training,** Rumpfkrafttraining, Spezifische Schnelligkeit, Ausdauer und Explosivität erhalten von Flexibilität und Koordination, Ausübung einer anderen Waffe	**Intensives, spezifisches und individuelles, Training,** HIT (circuit Training), Allgemeine und spezifische Kraftarbeit – Hanteltechnik	**Individualisierung des physischen Trainings,** HIT (circuit Training), Allgemeine und spezifische Kraftarbeit – Hanteltechnik	**Individualisierung des physischen Trainings,** Verwendung der Training Management Software	**Individualisierung des physischen Trainings,** Verwendung der Training Management Software	**Aufrechterhaltung des physischen Niveaus Individualisierung des physischen Trainings**
Training	Inhalt technisches Training	**Grundtechnik für Einsteiger (1) – Einführung Bewegungsformen**	**Grundtechnik Einsteiger (1+2) – Erlernen von Wiederholungen, Anwendung,** Vielseitigkeit der Waffen (Florett, Degen, Säbel), Technische Beherrschung	**Grundlegende Technik initiieren** – Implementierung, Fähigkeit und Kontrolle über die gewählte Angriffsfläche, Vielseitigkeit der Waffen (Florett, Degen, Säbel)	**Spezialisierung in einer Waffe,** Fortschritt und Steigerung der technischen Fähigkeiten, Reparatur und Personalisierung persönlicher Ausrüstung	**Individualisierung von Stil und Vorlieben,** Kampftechnik, Ausübung einer anderen Waffe	**Individualisierung von Stil und Vorlieben,** Geschicklichkeit in der Kampftechnik, Verbesserung der technischen Bewegung, Athletenausbildung zum J+S Leiter	**Bekräftigung des eigenes Stils,** Verbesserung der technischen Bewegung	**Individualisierung des technischen Trainings,** Verwendung der Training Management Software	**Individualisierung des technischen Trainings,** Verwendung der Training Management Software	**Aufrechterhaltung des technischen Niveaus** Individualisierung des technischen Trainings zur Motivation
Training	Inhalt taktisches Training	**Grundlagen der Analyse durch Spiele** – Beobachtung, Distanz, Kennenlernen von Gelände (Piste) und Zeit	**Akzeptanz des Kampfbegriffs, Konfrontation mit Sieg/Niederlage.** Vertrauen – Mut – Entscheidung, Teamgeist, Schiedsrichterwissen	**Auswahl – Analyse und Beobachtung** Anpassung an das Spiel des Gegners, das eigene Spiel mit der richtigen Distanz und zum richtigen Zeitpunkt durchsetzen, Wahl der Angriffsfläche, zweite Absicht, Verwendung der Piste, Kenntnis der Regeln und Grundlagen der Wettkampfregeln	**Taktische Anwendung der verschiedenen technischen Möglichkeiten,** Initiative im Spiel ergreifen, den Gegner analysieren, Score-, Feld- und Zeitmanagement, Entwicklung neuer Taktiken	**Fähigkeit zur Selbsteinschätzung und Trainingsplanung,** Entwicklung neuer Taktiken, Austausch mit der Elitegruppe	**Das eigene Spiel aufzwingen** und den Gegner kontrollieren, Planung, Vorbereitung und Analyse von Training und Wettkämpfen. Austausch mit der Elitegruppe	**Aufzwingen und/oder Verbergen des eigenen Spiels** und der Kontrolle, Dominanz gegenüber des Gegners, Planung, Vorbereitung und Analyse von Training und Wettkämpfen. Austausch mit der Elitegruppe	**Training «Elite»** TETA (technisch/taktische) Anpassung an internationale Bedürfnisse	**Training «Elite»** Beherrschung TETA – Ständige Anpassung an Situationen und Gegner	**Training «Elite»** Beherrschung TETA – Ständige Anpassung an Situationen und Gegner
Training	Inhalt mentales Training	**Freunde** und Gruppendynamik, **Vertrauen** in die Ausübung der Tätigkeit einer Kampfsportart mit einem Gegner	**Akzeptanz des Kampfbegriffs,** Konfrontation mit Sieg/Niederlage, Vertrauen – Mut – Entscheidung, Teamgeist, Schiedsrichterwissen	**Zielformulierung (Motivation),** Prioritäten setzen (Arbeitsdisziplin und -doktrin)	**Training für den Wettkampf (Einsatzbesprechung, Aufwärmen beim Wettkampf, Nachbesprechung-Ritual),** Persönlicher Respekt (Objektivität, Ehrgeiz, Bescheidenheit), Intrinsische Motivation	**Lernen Sie, Ihre Leidenschaft zu leben,** Lernen Sie zu visualisieren und sich zu entspannen, Lernen mit der SF-Delegation zu reisen – Zugehörigkeit der Gruppe, Ausüben einer anderen Waffe/Disziplin, Management von Niederlage/Sieg, Stress, Aufmerksamkeit, Konzentration, Flow-Zone	**Seine Leidenschaft leben. Trainieren um zu gewinnen,** Ziele definieren – kurz-, mittel- und langfristig, Entscheidungsfindung	**Ziele definieren** – kurz-, mittel- und langfristig, Vertrauen in den Austausch (in einer Gruppendynamik), Mentale Routine/Ritual	**Selbstmanagement** unabhängig arbeiten, Gleichgewicht zwischen Demut und Arroganz – Prozessziele, Entwicklungsmanagement	**Selbstmanagement von leichten/schwierigen Momenten,** mittel- und langfristige Kontinuität	**Motivationsmanagement in Bezug auf Ziele und den Einfluss externer Faktoren**
Training	Material	Einführung der verwendeten Einsteigerwaffe, der Ausrüstung und der grundlegenden Sicherheitsregeln	Kenntnisse über Fechtwaffen, Geschichte und Broschure J+S Fechten z.26	Kenntnis der Ausrüstung und Reparatur der Ausrüstung, Entwicklung, Geschichte und Broschure J+S Fechten z.26	Kenntnis der Ausrüstung und Reparatur der Ausrüstung, Entwicklung, Reparatur und Personalisierung persönlicher Ausrüstung, Persönliche Dokumentation	Kenntnis der Ausrüstung und Reparatur der Ausrüstung, Entwicklung, Persönliche Dokumentation	Wartung und Reparatur der eigenen Ausrüstung, Persönliche Dokumentation	Wartung und Reparatur der eigenen Ausrüstung, Persönliche Dokumentation	Wartung und Reparatur der eigenen Ausrüstung	Wartung und Reparatur der eigenen Ausrüstung	Wartung und Reparatur der eigenen Ausrüstung
Training	Kontrolle der Leistung/Fortschritt	–	Fechter-Handbuch #1	Fechter-Handbuch #2	Fechter-Handbuch #3/PISTE	PISTE	PISTE	PISTE/Physischer Leistungstest	Physische Leistungstests, wissenschaftliche Projekte	Physische Leistungstests, wissenschaftliche Projekte	Physische Leistungstests, wissenschaftliche Projekte
Training	Periodisierung/Planung	–	–	Wird vom Club gemacht	Wird vom Club gemacht	Wird vom Club gemacht	Wird vom Club gemacht/wird von Verband gemacht	Wird von Verband gemacht/wird vom Club gemacht	Wird vom Athlet/Verband gemacht	Wird vom Athlet/Verband gemacht	Wird vom Athlet/Verband gemacht
Training	Total Stunden pro Woche	4 Std	8 Std	11 Std	11 Std	13 Std	15 Std	16 Std	18 Std	18 Std	18 Std
Training	Trainingseinheiten	2	2 bis 3	2 bis 3	3 bis 4	4 bis 5	5 bis 7	6 bis 8	8 bis 10	8 bis 10	8 bis 10
Training	Allgemeine sportliche Aktivitäten (Sport-Schule, Polysport, Spiele usw.)	2 Std	3 Std	3 Std	3 Std	1 Std	1 Std	2 Std	2 Std	2 Std	2 Std
Training	Physische Vorbereitung (Kraft, Ausdauer, Geschwindigkeit usw.)	2 Std	1 Std	2 Std	2 Std	4 Std	4 Std	4 Std	4 Std	4 Std	4 Std
Training	Spezifisch (technisches & taktisches Training)	–	4 Std	6 Std	6 Std	8 Std	10 Std	10 Std	12 Std	12 Std	12 Std
Training	Ernährung – Diätetik	–	Präsentation der Ernährungspyramide	Präsentation der Ernährungspyramide	Die Ernährungspyramide in die Praxis umsetzen	Die Ernährungspyramide in die Praxis umsetzen	Intervention eines professionellen Ernährungsberater	Intervention eines professionellen Ernährungsberater	Intervention eines professionellen Ernährungsberater	Intervention eines professionellen Ernährungsberater	Intervention eines professionellen Ernährungsberater
Training	Regeneration	1 Std Minimum	3 Std	5 Std	7 Std	9 Std	11 Std	13 Std	15 Std	18 Std	18 Std
Training	Ausbildungsstand des Trainers	Jugend und Sport, Grundkurs, Kindersport, Jugendsport, Weiterbildung 1+2	Ausbildung AAS/SF/AAI, Prevost d'armes	Ausbildung AAS/SF/AAI, Prevost d'armes/Maître d'armes	Ausbildung AAS/SF/AAI, Prevost d'armes/Maître d'armes, BTL, Clubmanagement	Ausbildung AAS/SF/AAI, Maître d'armes, BTL, Clubmanagement	Ausbildung AAS/SF/AAI, Maître d'armes, BTL – Clubmanager	BTL, Diplom Maître d'armes SF/AAS	Diplomtrainerlehrgang (DTL)	Diplomtrainerlehrgang (DTL), Weiterbildung (national und international)	Master Coach Programm, Weiterbildung (national und international)
Training	Kompetenz des Trainers	Clubtrainer unter Aufsicht vom Maître	Clubtrainer – Schulsport	Clubtrainer, nationales Umfeldmanagement	Clubtrainer, nationales Umfeldmanagement	Clubtrainer, internationales Umfeldmanagement	Clubtrainer, Fähigkeit zur Vernetzung (Ernährungswissenschaftler, physische Vorbereitung, mentale Vorbereitung, Arzt, Paramedizin, Medien)	Assistierender Nationaltrainer, Club-Trainer in Teilzeit SF Fähigkeit zur Vernetzung (Ernährungswissenschaftler, physische Vorbereitung, mentale Vorbereitung, Arzt, Paramedizin, Medien)	Assistierender Nationaltrainer, Club-Trainer in Teilzeit SF Fähigkeit zur Vernetzung (Ernährungswissenschaftler, physische Vorbereitung, mentale Vorbereitung, Arzt, Paramedizin, Medien)	Nationaltrainer, Fähigkeit zur Vernetzung (Ernährungswissenschaftler, physische Vorbereitung, mentale Vorbereitung, Arzt, Paramedizin, Medien)	Nationaltrainer, Chef Leistungssport, Chef Ausbildung, Fähigkeit zur Vernetzung (Ernährungswissenschaftler, physische Vorbereitung, mentale Vorbereitung, Arzt, Paramedizin, Medien)
Fechtfamilie, Umfeld	Leitung des Trainings	lokal, Fechten in der Schule, Ferienlager	lokal, Fechten in der Schule, Ferienlager	lokal	lokal	lokal/CEPE	lokal/CEPE/Training U23	lokal/CEPE/Training Elite	Training Elite	Training Elite	International
Fechtfamilie, Umfeld	Stufen Schule, Beruf, Studium	Spielgruppen, Krippe, Kindergarten, Primarschule	Kindergarten, Primarschule, Sekundarschule	Kindergarten, Primarschule, Sekundarschule	Sekundarschule, Sportschule	Sportschule, Ausbildung in einem Leistungssportfreundlichen Lehrbetrieb	Sportschule, Ausbildung in einem Leistungssportfreundlichen Lehrbetrieb	Eine sportlich orientierte Teilzeitarbeit oder ein Studium (Arbeit oder Ausbildung)	Eine sportlich orientierte Teilzeitarbeit oder ein Studium (Arbeit oder Ausbildung)	Profisportler, Leistungssportfreundlicher Arbeitgeber, Teilzeit (Fern)-Studium	Profisportler
Fechtfamilie, Umfeld	Persönliche Investition in den Sport	10%	20%	30%	40%	40%	60%	60%	80%	100%	100%
Fechtfamilie, Umfeld	Clubleben/Freiwillige/Materialwart	Coach J+S	Coach J+S	Coach J+S, Materialwart	Coach J+S, Materialwart	Coach J+S, Materialwart, Expert J+S	Coach J+S, Materialwart, Expert J+S	Coach J+S, Materialwart, Expert J+S	Coach J+S, Materialwart, Expert J+S	Coach J+S, Materialwart, Expert J+S	Coach J+S, Materialwart, Expert J+S
Fechtfamilie, Umfeld	Unterstützung der Eltern	★★★	★★★	★★★	★★★	★★	★★	★★	★	★	★
Fechtfamilie, Umfeld	Karriere des Schiedsrichters	–	–	Nationaler Schiedsrichter	Nationaler Schiedsrichter	Schiedsrichter EFC	Schiedsrichter EFC	Schiedsrichter FIE	Schiedsrichter FIE	Schiedsrichter FIE	Schiedsrichter FIE
Fechtfamilie, Umfeld	Finanzierung	Privat	Privat	Privat	Privat	Privat und Klubs	Privat und Klubs, Verband	Sporthilfe, Sponsoren, Verband, Armee	Sporthilfe, Sponsoren, Verband, Armee	Sporthilfe, Sponsoren, Verband, Armee	Sporthilfe, Sponsoren, Verband, Armee

Künstlerisches Fechten

Fechten ein Leben lang/nach der Karriere