

# Nachwuchskonzept KCSH

## Version 1.4 (Stand 18.10.2021)





## Inhalt

1.0 Zielsetzung .....	3
2.0 Aufbau.....	3
3.0 Einteilung, Spezialisierung .....	3
3.1    Einsteigerkurs .....	3
3.2    Altersklasse U14 .....	3
3.3    Altersklasse U18 .....	4
3.4    Talent Team.....	4
3.5    DEVO – Team / RLZ / Kader.....	4
4.0 Ziele.....	5
4.1    Ziel für die Athleten und Eltern .....	5
4.2    Ziel für Trainer und Leiter.....	5
5.0 Umsetzung .....	5
7.0 Anhang 1 - Rahmentrainingspläne.....	6
7.1    Rahmentrainingsplan TGB.....	6
7.2    Rahmentrainingsplan TGA 1+2.....	7
7.3    Rahmentrainingsplan Talent Team (FTEM T1) .....	7
7.4    Rahmentrainingsplan DEVO Team / RLZ .....	7
8.0 Anhang 2 – Materialbeschaffungsleitbild .....	8
9.0 Anhang 3 – Trainingsziele Einsteigerkurs.....	9
10.0 Anhang 4 – Trainingsziele Trainingsgruppen .....	10
10.1    Trainingsziele TGB .....	10
10.2    Trainingsziele TGA 2 .....	11
10.3    Trainingsziele TGA 1 .....	12
11.0 Anhang 5 - Rechte/Pflichten der Nachwuchsathleten.....	13
12.0 Anhang 6 – FTEM (Swiss Olympic) .....	14



## 1.0 Zielsetzung

Dieses Dokument wurde erstellt, damit zukünftig alle Trainer und Leiter des KCSH von einem gemeinsamen Trainingsleitbild sprechen und dieses gemeinsam umsetzen können.

Das primäre Ziel der KCSH-Nachwuchsarbeit ist die Ausbildung der Nachwuchsathleten in der Clubdisziplin Regatta mit Fokus auf den Wettkampfsport.

## 2.0 Aufbau

Die Nachwuchsabteilung wird in drei Altersklassen unterteilt:

- Einsteigerkurs
- Nachwuchsathleten U14 (Kategorien Benjamin & Schüler)
- Nachwuchsathleten U18 (Kategorien Jugend & Junioren)

Ein Nachwuchsathlet wird, sobald er dem Club angehört (im Anschluss an den Einsteigerkurs) gemäss diesem Nachwuchskonzept unterrichtet und gefördert.

## 3.0 Einteilung, Spezialisierung

Im Benjamin- und Schüler-Alter (bis 14 Jahre) werden gemäss Clubleitbild alle Kanudisziplinen erlernt und gefördert. Dies beinhaltet:

- Regatta
- Kanu Polo (im Rahmen der Möglichkeiten)
- Slalom (im Rahmen der Möglichkeiten)

Ab der Kategorie Jugend (ab dem 15. Lebensjahr) findet eine Spezialisierung in der Wettkampfdisziplin Regatta statt.

### 3.1 Einsteigerkurs

Damit ein Nachwuchsathlet Mitglied des KCSH werden kann und somit Teil der Nachwuchsarbeit des KCSH wird, muss dieser den obligatorischen Einsteigerkurs besuchen. Die genauen Zielsetzungen des Einsteigerkurses, sowie die Kriterien zum Übertritt in die nächsthöhere Altersklasse werden im Anhang 3, in den Trainingszielen genauer definiert.

### 3.2 Altersklasse U14

Athleten in der Altersklasse U14 werden in den Trainings polysportiv und disziplinenübergreifend trainiert und gefördert.

Die Altersklasse wird weiter unterteilt in die beiden folgenden Trainingsgruppen:

- Trainingsgruppe A (TGA 2) Wettkampfteam
- Trainingsgruppe B (TGB)

In der Trainingsgruppe B befinden sich jene Athleten, welche erst seit kurzem Mitglied im Verein sind, den Einsteigerkurs erfolgreich gemeistert haben (siehe Mindestvoraussetzungen im Anhang 4) und noch über wenig Trainingserfahrung und Bootssicherheit verfügen oder keine Ambitionen für Wettkämpfe haben.

In der Trainingsgruppe A werden jene Athleten eingeteilt, welche über eine gute Bootssicherheit verfügen und schon über mehr Trainingserfahrung verfügen. Die genauen Zielsetzungen der einzelnen Trainingsgruppen sowie die Kriterien zum Übertritt in die nächsthöhere Stufe werden im Anhang 4 (Trainingsziele) genauer definiert.

### 3.3 Altersklasse U18

Nachwuchssportler in der Altersklasse U18 werden nach dem Übertritt aus der Altersklasse U14 (Siehe die Kriterien, welche für einen Übertritt zu erfüllen sind im Anhang 4 definiert) wettkampfspezifisch gefördert.

Trainingsgruppen:

- Trainingsgruppe A (TGA 1) Wettkampfteam
- Trainingsgruppe B (TGB)

Die genauen Zielsetzungen der einzelnen Trainingsgruppen sowie die Kriterien zum Übertritt in die nächsthöhere Stufe werden im Anhang 4 genauer definiert.

### 3.4 Talent Team

Nachwuchssportler bis Kategorie Jugend welche herausragende Leistungen im Training und Wettkampf zeigen oder sich diese erarbeiten möchten sollen im Verein an den PISTE Test und das Kader herangeführt werden. Diese Athleten und Athletinnen erhalten die Möglichkeit spezifische und/oder erweiterte Trainings zu besuchen.

Die Selektionen werden von Sportchef KCSH in Absprache mit den Trainern und Athleten gemacht.

### 3.5 DEVO – Team / RLZ / Kader

Des Weiteren besteht eine RLZ-Trainingsgruppe (Regionales Leistungszentrum Kajak Talents Rapperswil-Jona und Romanshorn), in welche talentierte und motivierte Athleten aufgenommen werden und die Möglichkeit für zusätzliche spezifische Trainingseinheiten unter der Führung des RLZ-Trainers des RLZ Rapperswil. Zusätzlich gibt es für angehende RLZ Athleten der Kategorie Schüler die Möglichkeit im SKV DEVO Team an das RLZ herangeführt zu werden.

#### Voraussetzungen:

Empfehlung des Trainers, mind. 3 Trainings pro Woche, PISTE Selektionstest erfüllt

## 4.0 Ziele

### 4.1 Ziel für die Athleten und Eltern

Das Ziel ist es, einen kompletten Kanufahrer auszubilden, welcher neben der Hauptdisziplin auch die Grundkenntnisse in weiteren Kanudisziplinen besitzt. Dadurch wird ein Athlet auch in seiner weiteren sportlichen Karriere profitieren und ist für eine J&S Trainerausbildung vorbereitet.

Weiter können sich sowohl die Athleten, als auch deren Eltern am Nachwuchskonzept, bezüglich Trainingsumfang und finanzieller Belastung, orientieren.

### 4.2 Ziel für Trainer und Leiter

Mit Hilfe des Nachwuchskonzepts und deren Zusatzdokumenten sollen Trainer und Leiter zukünftig vom gleichen Trainingsleitbild sprechen und dieses gemeinsam umsetzen. Durch die Aufteilung in die Kategorien können erfahrene, wie auch weniger erfahrene Leiter, herauslesen, welche Trainings auf welcher Stufe Sinn machen. Dadurch soll eine gewisse Konstanz in der Nachwuchsabteilung erreicht werden, wodurch Trainingsgruppen ausgeglichener und auf höherem Niveau trainieren können.

## 5.0 Umsetzung

Die nachfolgenden Dokumente und Anhänge bilden einen integrierenden Teil dieses Nachwuchskonzepts, werden online (Homepage KCSH) abgelegt und sind so allen Leitern und Nachwuchsathleten zugänglich.

## 6.0 Anhang / Dokumente

- Anhang 1: Rahmentrainingsplanung (Benjamin, Schüler, Jugend, Junioren)
- Anhang 2: Materialbeschaffungsleitbild
- Anhang 3: Trainingsziele und Trainingsanforderungen Anfängerkurs
- Anhang 4: Trainingsziele und Trainingsanforderungen Nachwuchsabteilung
- Anhang 5: Rechte/Pflichten der Nachwuchsathleten
- Anhang 6 – FTEM (Swiss Olympic)



## 7.0 Anhang 1 - Rahmentrainingspläne

### 7.1 Rahmentrainingsplan TGB

	Oktober - März	April – Juni	August - September
Umfang	2 Einheiten	2 Einheiten	2 Einheiten
Wassertraining	Jedes 2. Wochenende (ungerade Kalenderwochen) Flachbodenboote	1-2x /Woche  Fokus: Paddeltechnik U14 Flachbodenboot U18 individuell	1-2x /Woche  Fokus: Wettkampfdisziplinen U14 Flachbodenboot U18 individuell
Polysport	Kein Training geplant	1x/Monat Kanu Polo / Kanadier Abfahrts- und Slalomboote	1x/Monat Kanu Polo / Kanadier Abfahrts- und Slalomboote
Allgemeine Ausdauer	1x/Woche Hallentraining Fokus: Spielen und polysportives Training sowie Körperkraft  1xWoche Lauftraining Fokus: Grundlagenausdauer	Kein Training geplant	Kein Training geplant
Ziel	Ziel: - Verbesserung der allg. aeroben Ausdauer - Kräftigung der vorhandenen Muskulatur und Rumpfstabilität. - Erlernung von Kanu spezifischen Techniken - Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten	Ziel: - Erlernung kanufahren auf spielerische Art - Regattaboot fahren können mit Sitz und im Mannschaftsbooten Kontrolle: - 1x Durchführung des Tests für Aufstieg in TGA gemässs Beschrieb  Plauschgruppe: Fitness und Technik verbessern	



## 7.2 Rahmentrainingsplan TGA 1+2

	Oktober - März	April – Juni	August - September
Umfang	2-3 Einheiten TGA 2 1 Einheit oblig. TGA 1 2 Einheiten oblig.	2-4 Einheiten TGA 2 1 Einheit oblig. TGA 1 2 Einheiten obligat.	2-4 Einheiten nach Absprache auch selbst- ständige Einheiten zusätzlich TGA 2 mind. 1 Einheit obligatorisch TGA 1 mind. 2 Einheiten obligatorisch
Wassertraining	1x /Woche 60min paddeln mit Fokus Technik	2-3x/Woche Regattaspezifisches Training Intervall / Ausdauertraining	2-4x/Woche Regattaspezifisches Training Intervall / Ausdauertraining
Polysport	Kein Training vorgesehen	1x/Monat Kanu Polo / Kanadier Abfahrtsboote	Kein Training vorgesehen
Kraft / Koordination	1x/Woche Krafttraining Fokus: Verbesserung allgemeiner Ausdauer / Körperkraft	TGA 2 Kein Training vorgesehen  TGA 1 + Talent Team 1x/Woche zusätzlich Krafttraining Fokus: Verbesserung allgemeiner Ausdauer / Körperkraft	TGA 2 Kein Training vorgesehen  TGA 1 + Talent Team 1x/Woche zusätzlich Krafttraining Fokus: Verbesserung allgemeiner Ausdauer / Körperkraft
Ausdauer	1x/Woche Hallentraining Fokus: Spielen und polysportives Training sowie Körperkraft  1xWoche Lauftraining Fokus: Grundlagenausdauer	Kein Training vorgesehen	
Ziel	Ziel: - Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer - Kräftigung der vorhandenen Muskulatur und Rumpfstabilität - Erlernung von Kanu-spezifischen Techniken - Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten	Ziel: - Erlernung kanufahren auf spielerische Art - Techniktraining - Wettkampfspezifisches Training - Regattaboot fahren können mit Sitz und im Mannschaftsbooten Kontrolle: - 1x Durchführung des KCSH Tests für Standortbestimmung - 1x Durchführung Piste Test zur Aufnahme ins Kader	

## 7.3 Rahmentrainingsplan Talent Team (FTEM T1)

Das Talent Team trainiert im Rahmen der TGA 1 Trainingsgruppe. Erhält jedoch zusätzliche ganze Trainingstage (Sa / So) mit 3-4 Trainingseinheiten. Diese sollen alle 2-4 Wochen stattfinden und den Rahmentrainingsplan ergänzen.  
→ Für das Talent Team sind alle Trainings verpflichtend.

## 7.4 Rahmentrainingsplan DEVO Team / RLZ

Teilnahme am DEVO / RLZ Training in Rapperswil oder Romanshorn erfolgt in Absprache mit Nachwuchstrainer SKV.



## 8.0 Anhang 2 – Materialbeschaffungsleitbild

### **Materialbeschaffungsleitbild**

Der KCSH stellt Boote sowie Paddel und Schwimmwesten zur Verfügung.

Ab einer gewissen Zeit im Club sollen die Nachwuchsathleten jedoch eigenes Material anschaffen.

### **Grundmaterial für sämtliche Nachwuchsathleten (muss selbst gekauft werden):**

- Badelatschen
- mehrere Thermoshirts langarm (schwarz) im Winter
- Tights/Badehose
- 1 Paar Laufschuhe
- 1 Paar Hallenschuhe

Windweste und/oder Paddlerjacke wird empfohlen

### **TGA 1 / TGA 2 (ab Jugend) zusätzlich:**

- eigene Spritzdecke
- eigene Paddelhandschuhe

Optional, nicht obligatorisch:

- eigenes Paddel (Sollte vorgängig von den Eltern mit den Trainern abgesprochen werden)
- Pulsuhr (Garmin/Polar) und Uhrenhalter

Sofern die Beschaffung des notwendigen Materials für das Nachwuchstraining, aufgrund von finanziellen Schwierigkeiten, für das Umfeld eines Nachwuchsathleten nicht möglich ist, können die betroffenen Personen jederzeit mit dem Nachwuchsverantwortlichen in Kontakt treten.





## 9.0 Anhang 3 – Trainingsziele Einsteigerkurs

### Trainingsziele und Trainingsanforderungen Einsteigerkurs

#### Anzahl Trainings pro Woche:

1 Training

#### Ziele:

Aufteilung der Trainingszeit:

10% Tourenboote/Slalomboote, 70% Flachbodenboot, 20% Regattaboot

#### Trainingsziele/Trainingsinhalte:

1. Material kennenlernen (korrekter Umgang, selbstständige Einstellung der Boote)
2. Schwimmen (mind. 50m) / sich mind. 2min über Wasser halten können
3. Rundschlag vorwärts/rückwärts (Boot an Ort drehen)
4. Rückwärts/Vorwärts paddeln
5. Wissen wie Auslegen auf beiden Seiten
8. Korrekt in die verschiedenen Bootstypen einsteigen und aussteigen können
9. Einsteigen mit Hilfe der Paddelbrücke
10. 2km Paddeln mit Flachbodenboot ohne Kenterung
11. Mind. 1 Training Regattaboot ausprobieren
12. Grundlagen der Paddeltechnik (Aufrechtes Sitzen, Körperdrehung, Armstreckung, Paddel richtig halten)
13. Verbesserung der allgemeinen Körperkraft/Rumpfstabilisation

#### Standardisiertes Aufwärmen:

1. Spiel zur Anregung des Kreislaufs (diverse spielerische Formen)
2. Gleichgewichtsübungen (siehe hierzu Übungsbeispiele Gleichgewicht)
3. Aufwärmen der Muskulatur (Armschwingen, Rumpfdrehung, Schultern, etc.)
4. Rumpfbeugen
5. Liegestützen

#### Test für Aufstieg ins TGB:

##### Zeitpunkt:

Anfangs September

##### Test:

- 2km ohne Kenterung im Flachbodenboot paddeln
- hineinfallen, 50m schwimmen, Paddelbrücke mit Hilfe eines Leiters machen
- hineinfallen, zum Weidling schwimmen, Boot leerem, wieder einsteigen

##### Wenn Test nicht erfüllt wird:

Allenfalls Einsteigerkurs wiederholen

#### Obligatorische Wettkämpfe:

keine



## 10.0 Anhang 4 – Trainingsziele Trainingsgruppen

### Trainingsziele und Trainingsanforderungen Nachwuchsabteilung

#### 10.1 Trainingsziele TGB

##### Anzahl Trainings pro Woche:

2 Trainings

##### Trainingsziele/Trainingsinhalte:

1. Umgehen mit Spritzdecke (Ein- und Aussteigen)
2. Verfeinerung der Technik im Flachbodenboot (Rotation, Armstreckung)  
Fokus auf Technikerwerb
3. Paddeltrainings von mind. 4-5km mit Flachbodenboot machen
4. 500m mit Flachbodenboot paddeln (so schnell wie möglich)
5. Paddeln im 2er Flachbodenboot
6. Regattaboot mit Sitz beherrschen (Fokus auf Stabilität)
7. Paddelbrücke im Regattaboot beherrschen

##### Standardisiertes Aufwärmen:

1. Aufwärmen der Muskulatur (Armschwingen, Rumpfdrehnung, Schultern, etc.)
2. Gleichgewichtsübungen (siehe hierzu Übungsbeispiele Gleichgewicht)
3. Planks (mind. 30 Sekunden halten)
4. Rumpfbeugen
5. Liegestützen

##### Test für Aufstieg ins TGA 2:

Zeitpunkt:

2-3x Jährlich (Frühjahr, Sommer, Herbst)

##### Test:

- 2km mit Regattaboot fahren
- 2x Helikopter, Paddelwurf, kentern und Paddelbrücke ohne Mithilfe der Leiter
- selbständiges wieder Einsteigen am Land/Weidling
- selbstständiges Leeren des Bootes am Land/Weidling

##### Wenn Test nicht erfüllt wird:

- TGB wiederholen

**Obligatorische Wettkämpfe:** keine



## 10.2 Trainingsziele TGA 2

### Anzahl Trainings pro Woche:

3 Trainings

### Trainingsziele/Trainingsinhalte Regatta

1. Fokus auf auf Technik im Regattaboot
2. 500m in 2:40 Min paddeln (Wettkampfstrecke) (M)  
500m in 3:00 Min paddeln (Wettkampfstrecke)) (W)
3. Mannschaftsboote beherrschen (Technik, Taktik, etc.)
4. Gezielte Stärkung der Rumpfkraft
5. Teilnahme an Wettkämpfen

### Standardisiertes Aufwärmen:

1. Aufwärmen der Muskulatur (Armschwingen, Rumpfdrehung, Schultern, etc.)
2. Gleichgewichtsübungen (siehe hierzu Übungsbeispiele Gleichgewicht)
3. Planks (inkl. Varianten)
4. Rumpfbeugen
5. Liegestützen

### Test Zeitpunkt:

Juni/August

### Test TGA 2:

- 500m in mind. 3:20 min paddeln (Strecke KSCH)
- 5km am Stück paddeln (Rheinhalde – Büsinger Steg – Rheinhalde)
- Technikbeurteilung durch Trainier
- Rumpfdrehung, Beinarbeit, Paddelhaltung an Hand SKV Technikleitbild

### Wenn Test nicht erfüllt wird:

➔ Rückstufung TGB

### Bedingungen für Aufstieg TGA 1:

- 500m in 2:40 Min paddeln (Strecke KSCH) (M)  
500m in 3:00 Min paddeln (Strecke KSCH) (W)
- kann 8km in 50 Min fahren. (Werft – weisses Haus – Werft)

### Obligatorische Wettkämpfe:

- Kanutotal, Nachwuchsregatta, Schweizermeisterschaft

In begründeten Fällen (Krankheit, bereits gebuchte Ferien, etc.) können die Nachwuchsathleten durch die Eltern von den obligatorischen Wettkämpfen abgemeldet werden. Die Daten der obligatorischen Wettkämpfe werden jeweils zu Beginn der Saison zusammen mit dem Trainingsprogramm bekanntgegeben.



### 10.3 Trainingsziele TGA 1

#### Anzahl Trainings pro Woche:

4 -6 Trainings (eigenständige Trainings nach Absprache mit Trainer / Sportchef)

#### Trainingsziele/Trainingsinhalte Regatta

1. Fokus auf auf Technik im Regattaboot
2. 500m in 2:00 Min paddeln (Wettkampfstrecke)) (M)  
500m in 2:20 Min paddeln (Wettkampfstrecke)) (W)
3. Mannschaftsboote beherrschen (Technik, Taktik, etc.)
4. Gezielte Stärkung der Rumpfkraft
5. Spezifisches Krafttraining
6. Teilnahme an Wettkämpfen

#### Standardisiertes Aufwärmen:

1. Aufwärmen der Muskulatur (Armschwingen, Rumpfdrehung, Schultern, etc.)
2. Gleichgewichtsübungen (siehe hierzu Übungsbeispiele Gleichgewicht)
3. Planks (inkl. Varianten)
4. Rumpfbeugen
5. Liegestützen

#### Test Zeitpunkt:

Juni/August

#### Test:

- 500m in 2:20 Min paddeln (Stecke: KCSH) (M)  
500m in 2:40 Min paddeln (Stecke: KCSH) (W)
- kann 8km in 50 Min fahren. (Werft – weisses Haus – Werft)

#### Wenn Test nicht erfüllt wird:

→ Rückstufung TGA 2

#### Obligatorische Wettkämpfe:

- Kanutotal, Nachwuchsregatta (U16)
- Schweizermeisterschaft + 1 internationaler Wettkampf

In begründeten Fällen (Krankheit, bereits gebuchte Ferien, etc.) können die Nachwuchsathleten durch die Eltern von den obligatorischen Wettkämpfen abgemeldet werden. Die Daten der obligatorischen Wettkämpfe werden jeweils zu Beginn der Saison zusammen mit dem Trainingsprogramm bekanntgegeben.

#### Aufstieg Devo-Team:

Selektion Nachwuchstrainer SKV, Sportchef KSCH

#### Aufstieg RLZ:

Empfehlung des Trainers, Mind. 3 Trainings pro Woche besucht + Piste Test (Rapperswil)

## 11.0 Anhang 5 - Rechte/Pflichten der Nachwuchsathleten

### Rechte/Pflichten der Nachwuchsathleten

#### 11.1 Rechte und Pflichten sämtlicher Nachwuchsathleten

Folgende Grundsätze gelten für alle Nachwuchsathleten und –Athletinnen:

- Die Rechte und Pflichten des Aktivmitglieds des Kanu Clubs Schaffhausen
- Die Commitments vom Cool & Clean für einen fairen und sauberen Sport
- Verzicht auf den Konsum Alkohol an Clubanlässen sowie im und um das Bootshaus Salzstadel.

Zusätzlich gelten die folgenden Rechte und Pflichten:

Rechte:

- Teilnahme an freiwilligen Trainings und Wettkämpfen gem. den Vorgaben der jeweiligen Saisonplanung

Pflichten:

- Aktive Mithilfe und Teilnahme an Veranstaltungen des KCSH

#### 11.2 Rechte und Pflichten für Athleten der Wettkampfteams

Folgende Rechte und Pflichten gelten zusätzlich für die Nachwuchsathleten und –Athletinnen, welche Teil eines Wettkampfteams sind:

Rechte:

- Bevorzugung bei der Materialwahl (Saisonmiete Boot, Paddel)
- Anspruch auf geleitete Trainings
- Training ohne Begleitung eines Leiters / einer Leiterin gemäss den Vorgaben Nicht alleine und eigene Schwimmweste (Wintersaison)
- Training im Kraftraum ohne Begleitung eines Leiters / einer Leiterin (nur TAG1)

**Freiwillige Trainings müssen aber auf Empfehlung des Leiters / der Leiterin stattfinden sowie vom Sportchef bewilligt werden.**

Pflichten:

- Zusätzliche persönliche Ausrüstungsbeschaffungen gem. den Vorgaben des Materialbeschaffungsleitbilds für Athleten der Wettkampfteams (siehe Anhang2)
- Verpflichtende Teilnahme am jährlichen PISTE-Selektionstag des Schweizerischen Kanuverbandes (SKV)
- Das Leisten von mehr als einem Helfereinsatz an Anlässen des KCSH
- Ganzjährige aktive und solidarische Teilnahme am Vereinsleben des KCSH

## 12.0 Anhang 6 – FTEM (Swiss Olympic)

### 12.1 Was bedeutet FTEM

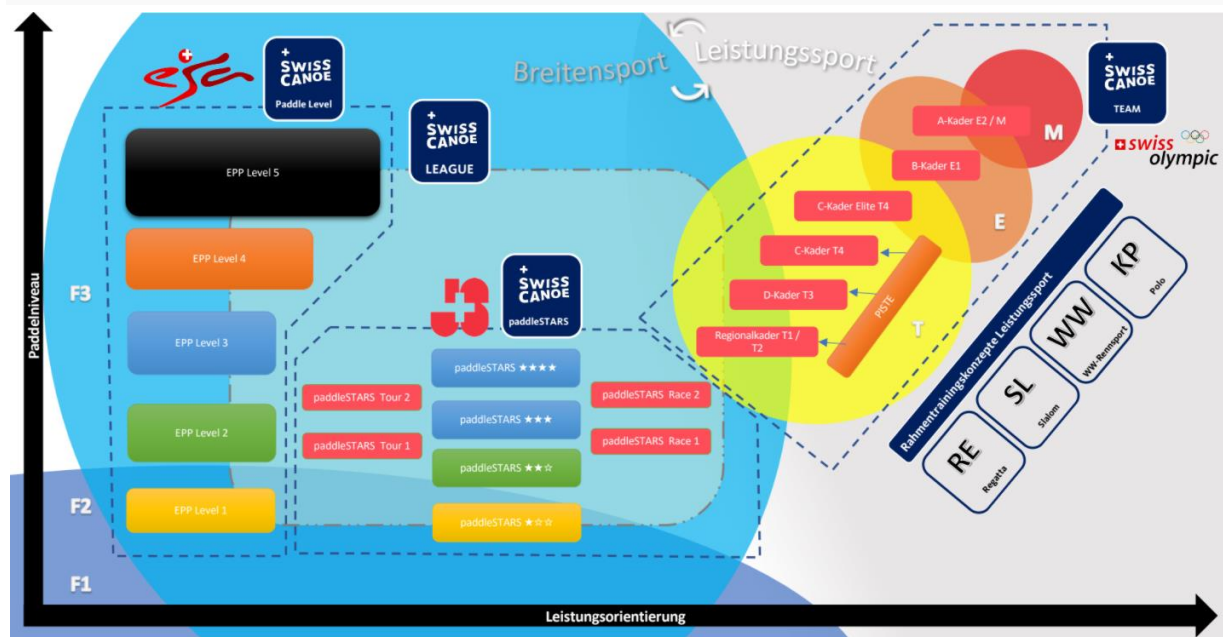
Die Abkürzung FTEM steht für die vier Schlüsselbereiche «F» wie «Foundation» (Fundament, Grundlagen, Basis), «T» wie «Talent», «E» wie «Elite» und «M» wie «Mastery» (Weltklasse) und bildet damit den Idealverlauf einer sportlichen Karriere bis hin zur Weltspitze ab. Die Schlüsselbereiche wiederum sind in insgesamt zehn unterschiedliche Phasen aufgeteilt, an denen sich die Verantwortlichen orientieren können.

Dank des Rahmenkonzepts FTEM Schweiz soll die sportliche Entwicklung von Athleten nachvollziehbar, steuerbar und optimiert werden – im Breiten- sowie im Leistungssport. Das Konzept hilft ausserdem dabei, Potenziale zu erkennen und Schwächen aufzuarbeiten. Dank FTEM Schweiz sollen folgende drei Hauptziele erreicht werden:

1. Koordination und Systematik der Sportförderung verbessern
2. Niveau im Leistungssport steigern
3. Menschenn lebenslang im Sport halten

Die untenstehende Grafik zeigt die Einordnung der verschiedenen Kernbereiche in das FTEM System. Der Grafik wurden die Achsen «Leistungsorientierung» sowie «Paddelniveau» hinzugefügt. Auch der fließende Übergang zwischen Leistungs- und Breiten-sport ist in der Grafik dargestellt. Der Bereich mit weissem Hintergrund steht für den Breiten-sport und der grau hinterlegte Bereich symbolisiert den Leistungssport. Der Einstieg in den Kanusport soll gemäss «FTEM Kanu Schweiz» über «Paddle Level» für Erwachsene oder «paddleSTARS» für Kinder und Jugendliche erfolgen. Nach dem Einstieg über «paddleSTARS» für Kinder und Jugendliche ist der Übergang zum Breiten- sowie zum Leistungssport so fließend wie möglich. Die Integration der nun erwachsenen Jugendlichen in den Erwachsenen-sport und somit zu den «Paddle Levels» erfolgt durch eine Übergangsprüfung und ermöglicht den Einstieg auf «Paddle Level 3». Der Zugang zum Leistungssport wird durch die Zusatzlevels Race 1 und Race 2 im Bereich «paddleSTARS» gewährleistet. Für Jugendliche, die sich im Wildwassertourenfahren entwickeln möchten, existieren die Zusatzlevels Tour 1 und Tour 2. Im Leistungssport greifen basierend auf «paddleSTARS» die Swiss Canoe Kadergefässe und die Leistungsorientierung sowie das Paddelniveau steigen weiterhin an.

Hellblau hinterlegt und umrahmt in den Stufen F2 – F3 – T1 ist die «Swiss Canoe League», die Breiten-sport-Liga für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Nach einem Einstieg in den Breiten-sport über die «Paddle Level» oder «paddleSTARS» können Sportlerinnen und Sportler ihr Paddelniveau weiter steigern und höhere Levels absolvieren und sich in der «Swiss Canoe League» mit anderen messen.





12.2 FTEM Athletenweg

# KANU: REGATTA

Swiss Canoe  
[www.swisscanoe.ch](http://www.swisscanoe.ch)



STRUKTUREN DES ATHLETENWEGS IM LEISTUNGSSPORT

FTEM	FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Schlagwort				Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz (int.) repräsentieren	International Erfolg haben	Dominieren der Sportart
Internationale Wettkämpfe	Entdecken, ererben und festigen die Bewegungsgrundformen Anwenden und validieren der Bewegungsgrundformen Sportartenspezifisches Engagement und/oder Wettkampf							OS		
								WC, EM, EG, WM		
Card/ Kaderstruktur	PISTE Test							U23 EM, U23 WM		
								A-Kader		
Wochen-umfang in Stunden	TGB			Talent - TEAM				B-Kader		
	TGA							A-Kader		
Anzahl Wett-kämpfe/Jahr										

■ Sportartenspezifisch (Training & Wettkämpfe) ■ Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination) ■ Allgemein sportliche Aktivitäten (Schulsport, Polysportives, Ausgleichstraining)

12.3 FTEM Phasen Kanu Club Schaffhausen

Die Trainingsgruppen TGB gliedert sich bei F2 ein, die TGA Gruppen bei F3. Das Talent – Team zur Phase T1. Es soll den Übergang zu T2 und T3 bilden.



## 12.4 FTEM Rahmentrainingskonzept T1

Talent		
T1		
<b>Zielsetzung</b>	Grundlegende Zielsetzung in der jeweiligen Phase	Disziplinen spezifische Spezialisierung und Grundlagen (technisch und physisch) erarbeiten
<b>Resultate</b>	National	Top 5 der Altersklasse (Schüler)
	International	Erste Erfahrungen sammeln
	Weitere Resultate	Top 5 Swiss Canoe League
<b>Leistungen</b>	Leistungen Kraft	F: Klimmzüge: 2-3 Wied. Liegestützen: 20-30 Wied. Bankziehen 50% KG: 20 Wied. Rumpf ventral: 100-120 sec. Rumpf lateral: 30-40 sec. Rumpf dorsal: 70-90 sec. M: Klimmzüge: 5-6 Wied. Liegestützen: 30-40 Wied. Bankziehen 50% KG: 30 Wied. Rumpf ventral: 100-120 sec. Rumpf lateral: 30-40 sec. Rumpf dorsal: 70-90 sec.
	Leistungen Ausdauer	F: Zeit 3000m Lauftest: <15:30min Zeit 2000m Wasser: <12:30min M: Zeit 3000m Lauftest: <14:30min Zeit 2000m Wasser: <12:00min
	Disziplinen spezifische Leistung	F: Zeit 500m: <2:50min Zeit 200m: <75sec. M: Zeit 500m: <2:40min Zeit 200m: <70sec
<b>Technik</b>	Bootsführung	Regattatechnik auf Basis des Regatta-Technikleitbilds ERLERNEN
	Paddeltechnik	
	Körperhaltung	40% vom Paddeltraining Grundlage: Dokument "Paddeltechnik im Kanu- und Wildwasserrennsport"
	Videoanalyse	Erste Erfahrungen mit der Video-Technikanalyse sammeln
	Technik in unspezifischen Trainingsformen	ERLERNEN der Lauf-, Schwimm- und Langlauftechnik
<b>Taktik</b>	Wettkampftaktik	ERLERNEN der Basiskenntnisse einer Renneinteilung ERLERNEN des Paddelns auf der Welle ERLERNEN des korrekten Paddelns in der Wende
	Teamtaktik	ERLERNEN der korrekten Schlagabnahme im Mannschaftsboot





Fortsetzung:

Talent		
T1		
<b>Physis</b>	Krafttraining Art Training / Schwerpunkte	ERLERNEN EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kräftigung mit eigenem Körpergewicht
	Funktionelle Stabilität Art Training / Schwerpunkte	ERLERNEN von Übungen im Bereich Rumpf-/Schulterstabilisation
	Schnelligkeit Art Training / Schwerpunkte	GESCHWINDIGKEITSSPIELE allgemein (am Land) und spezifisch (auf dem Wasser)
	Ausdauer- / Aerobes Training Art Training / Schwerpunkte	ANWENDUNG spielerischer aerob/anaerobes Ausdauerformen (Boot, Land, Halle) ANWENDUNG spielerischer
	Ausdauer- / Anaerobes Training Art Training / Schwerpunkte	aerob/anaerobes Trainingsformen zum Erlernen einer gleichmässigen Intensität (konstante Schlagzahl, Trainingseinteilung, Geschwindigkeit)
	Koordination Art Training / Schwerpunkte	ANWENDUNG von spezifischen und unspezifischen Koordinationsübungen/Geschicklichkeit spielen zur Förderung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit / des Körperbewusstseins
	Weitere Sportarten / Trainings	ANWENDUNG der folgenden unspezifischen Trainingsformen im Ausdauer- und Koordinationstraining: Laufen MTB / Rennvelo Langlauf Schwimmen Spielen in der Halle
<b>Psyche</b>	Mentaltraining / Emotionen	Positive Erlebnisse schaffen Ausprobieren Umgang mit Sieg und Niederlage
	Einstellung / Commitment / Haltung	Allgemeine Disziplin Positive Einstellung zum Sport Fair Play
	Soziale Faktoren	Sportlicher Lebensstil entdecken Training im Team (gegenseitiges Anspornen) Unterstützung durch die Eltern Unterstützung durch den Verein

Der Vorstand des Kanu Club Schaffhausen behält sich jederzeit das Recht vor, das Nachwuchskonzept anzupassen oder zu ändern.

Änderungen erhöhen den Versionstand (z.B. von 1.3 auf 2.0) Anpassungen nur die Versionierung (z.B. 1.3 auf 1.4)