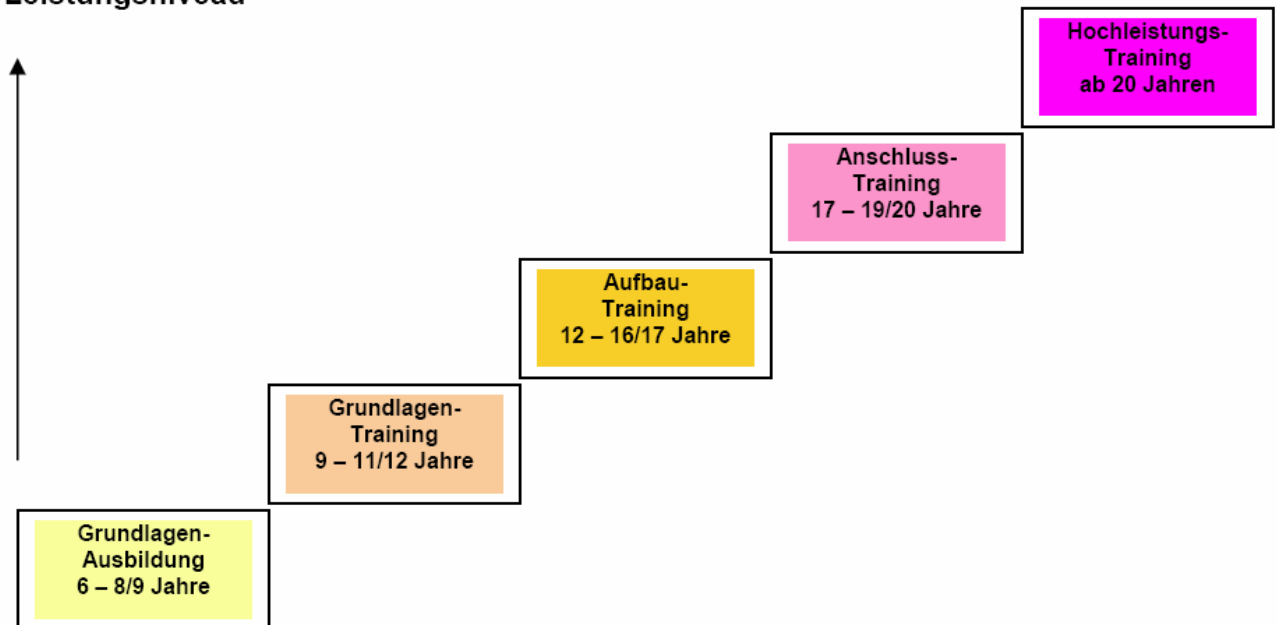


Langfristiger Trainingsaufbau im Karatesport

Allgemeine Grundausbildung		Nachwuchstraining		Hochleistungstraining
Grundlagen-Ausbildung	Grundlagen-Training	Aufbau-Training	Anschluss-Training	Hochleistungs-Training
Kinder 6 – 8/9 Jahre	Kinder 9 – 11/12 Jahre	Kinder Jugend/Junioren 12 – 16/17 Jahre	Junioren / Elite 17 – 19/20 Jahre	Elite ab 20 Jahren
2 – 3 TE p. Woche à 60 Minuten	3 – 5 TE p. Woche à 60 – 90 Minuten	4 – 7 TE p. Woche à 60 – 90 Minuten	6 – 8 TE p. Woche à 60 – 90 Minuten	6 – 12 TE p. Woche à 60 – 90 Minuten
Entwicklung der polysportiven Grundlagen / Karatetraining noch keine Spezialisierung		Sportartspezifisches Karatetraining Allgemein-athletische Grundausbildung Spezialisierung in einer Disziplin (Kumite)		Individualisierung das individuelle Leistungsvermögen optimieren
Der Weg zum Spitzenathlet im Karatesport				

Leistungsniveau



Trainingsjahre / Ausbildung zum Topathlet ab dem Grundlagentraining dauert ca. 10 Jahre