

FTEM Kanu:

Rahmentrainingskonzept Kanu Slalom



		Talent		Elite		Mastery		
		T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Zielsetzung	Grundlegende Zielsetzung in der jeweiligen Phase	Breite Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten an, auf und im Wasser für sportlich aktive Begeisterung.	Ausbildung vor Wettkampf. Die Grundtechniken sollen ausgebaut werden mit slalomspezifischem Techniken. Wildwasser soll genutzt werden können.	Wettkampf = Training, Training = Wettkampf	Steigerung der Trainingsumfänge für verbesserte Leistungsfähigkeit um damit Wiederholungszahlen zu steigern im Training und Trainingslagern um damit siegen lernen.	Weitere Umfangssteigerung und zunehmende Selbstverantwortung für nötiges Durchbeißen im Training und Härte im Wettkampf / perseverance à l'entraînement, rigueur en compétition	Stärkung des Selbstvertrauen durch Weiterentwicklung der individuellen Stärken und Geduld für Leistungen auf den Punkt.	Vorbilder im Training und Wettkampf durch Überzeugung und Begeisterung für den Kanusport.
Resultate	National International ICF-Worldranking		Rückstand auf Siegesleistung National (M&F): F = unter 45% H = unter 35% ECA CUP	Rückstand auf Siegesleistung National (M&F): F = unter 35% H = unter 25% ECA CUP Top 10	Rückstand auf Siegesleistung National (M&F): F = unter 25% H = unter 15% ECA CUP Medaillen Finale EM / WM U18 & U23 U21: Unter 60 Punkte U23: Unter 50 Punkte	Rückstand auf Siegesleistung National (M&F): F = unter 15% H = unter 5% Top 20 Elite WM Top 6 WM U23 U21: Unter 40 Punkte U23: Unter 30 Punkte	F= Rückstand auf Siegesleistung National: unter 15% H = Siegesleistung erzielen Finalplätze (WC; EM WM) Medaillen (WC; EM WM)	F= Rückstand auf Siegesleistung National: unter 15% H = Siegesleistung erzielen Medaillen (WC; EM WM; OS) Top 10 Weltweit, Unter 10 Punkte
Leistungen	Leistungen Kraft Leistungen Ausdauer Disziplinspezifische Leistung	F: Klimmzüge: 2-3 Wied. Liegestützen: 20-30 Wied. Bankziehen 50% KG: 20 Wied. Rumpfventral: 100-120 sec. Rumpf lateral: 30-40 sec. Rumpfdorsal: 70-90 sec. M: Klimmzüge: 5-6 Wied. Liegestützen: 30-40 Wied. Bankziehen 50% KG: 30 Wied. Rumpfventral: 100-120 sec. Rumpf lateral: 30-40 sec. Rumpfdorsal: 70-90 sec.	F: Klimmzüge: 5 Wied. Liegestützen: 20-30 Wied. Bankziehen 50% KG: 30-40 Wied. Rumpfventral: 160 sec. Rumpf lateral: 60 sec. Rumpfdorsal: 120 sec. M: Klimmzüge: 9 Wied. Liegestützen: 30-40 Wied. Bankziehen 50% KG: 40 Wied. Rumpfventral: 180 sec. Rumpf lateral: 60 sec. Rumpfdorsal: 120 sec.	F: Klimmzüge: 8 Wied. Liegestützen: 40 Wied. Bankziehen 50% KG: 40 Wied. Rumpfventral: 180 sec. Rumpf lateral: 80 sec. Rumpfdorsal: 140 sec. Max. Kraft BZ: KG Max. Kraft BD: KG M: Klimmzüge: 10-12 Wied. Liegestützen: 50-60 Wied. Bankziehen 50% KG: 50 Wied. Rumpfventral: 240 sec. Rumpf lateral: 120 sec. Rumpfdorsal: 160 sec. Max. Kraft BZ: KG + 10% Max. Kraft BD: KG + 10%	F: Klimmzüge: 12 Wied. Liegestützen: 50-60 Wied. Bankziehen 50% KG: 50 Wied. Rumpfventral: 240+ sec. Rumpf lateral: 120+ sec. Rumpfdorsal: 160+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 10% Max. Kraft BD: KG + 10% M: Klimmzüge: 16-20 Wied. Liegestützen: 70-90 Wied. Bankziehen 50% KG: 50-60 Wied. Rumpfventral: 300+ sec. Rumpf lateral: 150+ sec. Rumpfdorsal: 180+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 30% Max. Kraft BD: KG + 30%	F: Klimmzüge: 15 Wied. Liegestützen: 70-80 Wied. Bankziehen 50% KG: 60+ Wied. Rumpfventral: 240+ sec. Rumpf lateral: 120+ sec. Rumpfdorsal: 160+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 20% Max. Kraft BD: KG + 20% M: Klimmzüge: 20+ Wied. Liegestützen: 90+ Wied. Bankziehen 50% KG: 80+ Wied. Rumpfventral: 300+ sec. Rumpf lateral: 150+ sec. Rumpfdorsal: 180+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 40% Max. Kraft BD: KG + 40%	F: Klimmzüge: 15+ Wied. Liegestützen: 80+ Wied. Bankziehen 50% KG: 80+ Wied. Rumpfventral: 240+ sec. Rumpf lateral: 120+ sec. Rumpfdorsal: 160+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 30% Max. Kraft BD: KG + 30% M: Klimmzüge: 20+ Wied. Liegestützen: 90+ Wied. Bankziehen 50% KG: 80+ Wied. Rumpfventral: 300+ sec. Rumpf lateral: 150+ sec. Rumpfdorsal: 180+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 50% Max. Kraft BD: KG + 50%	F: Klimmzüge: 15+ Wied. Liegestützen: 80+ Wied. Bankziehen 50% KG: 80+ Wied. Rumpfventral: 240+ sec. Rumpf lateral: 120+ sec. Rumpfdorsal: 160+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 40% Max. Kraft BD: KG + 40% M: Klimmzüge: 20+ Wied. Liegestützen: 90+ Wied. Bankziehen 50% KG: 80+ Wied. Rumpfventral: 300+ sec. Rumpf lateral: 150+ sec. Rumpfdorsal: 180+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 50% Max. Kraft BD: KG + 50%
		F: Zeit 3000m Laufstest: <15:30min Zeit 2000m Wasser: <12:30min M: Zeit 3000m Laufstest: <14:30min Zeit 2000m Wasser: <12:00min	F: Zeit 3000m Laufstest: <15:00min Zeit 2000m Wasser: <12:00min M: Zeit 3000m Laufstest: <14:00min Zeit 2000m Wasser: <11:30min	F: Zeit 3000m Laufstest: <14:00min Zeit 2000m Wasser: <11:00min M: Zeit 3000m Laufstest: <12:30min Zeit 2000m Wasser: <10:00min	F: Zeit 3000m Laufstest: <12:30min Zeit 2000m Wasser: <10:00min M: Zeit 3000m Laufstest: <11:15min Zeit 2000m Wasser: <09:00min	F: Zeit 3000m Laufstest: <11:30min M: Zeit 3000m Laufstest: <10:20min	F: Zeit 3000m Laufstest: <11:30min M: Zeit 3000m Laufstest: <10:20min	F: Zeit 3000m Laufstest: <11:30min M: Zeit 3000m Laufstest: <10:20min
					Spezifischer Test in Erarbeitung mit der Parxisklinik Rennbahn	Spezifischer Test in Erarbeitung mit der Parxisklinik Rennbahn	Spezifischer Test in Erarbeitung mit der Parxisklinik Rennbahn	Spezifischer Test in Erarbeitung mit der Parxisklinik Rennbahn

	Talent				Elite		Mastery
	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
	Technik						
Bootsführung	<p>Slalom Grundlagentechnik auf dem Flachwasser ohne Tore beherrschen</p> <p>Koordination und Dissoziation von Ober- und Unterkörper um das Boot flach halten zu können und unabhängig von den Paddelschlägen aufkanten zu können</p> <p>In den Toren erarbeiten: Wichtigkeit vom Beineinsatz spüren Boot flach halten</p>	<p>Slalom Grundlagentechnik auf dem Flachwasser in den Toren beherrschen</p> <p>Dissoziation von Ober- und Unterkörper für eine gezielte Bootsführung und Nutzen der Kanten</p> <p>Bootsführung über das Vorderschiff in verschiedenen Torkombinationen (Versetzte Abwärtstore, Aufwärtstore) Kante oder Gegenkante in den Rotationen oder Kurven halten können</p>	<p>Die laterale und vertikale Balance des Bootes ist dynamisch.</p> <p>Kontrolle von Gleichgewicht und Ungleichgewicht</p>	<p>Die Bootsführung passiert vor allem über das Vorderschiff Berücksichtigung von den Strömungen und den Toren</p> <p>Die Kanten sind kontrolliert und können auch gehalten werden wenn das nötig ist.</p> <p>Slalom Grundtechnik im Wildwasser; gezielte Bootsführung und Stabilisation im Wildwasser</p>	<p>Präzision und Gefühl beim Einsatz der Bootsführung und Umgang mit dem Wasserdruck am Boot</p>	<p>Individualisierung Stärken fördern</p>	<p>Individualisierung Stärken fördern</p>
Paddeltechnik	<p>Slalom Grundlagentechnik auf dem Flachwasser</p> <p>Paddelschlag: weit Vorne einsetzen und nahe am Boot ziehen (Vertikalität vom Zielschlag)</p> <p>Paddelführung im Wasser erarbeiten, Übungen mit eingetauchtem Paddel</p>	<p>Slalom Grundlagentechnik auf dem Flachwasser</p> <p>Beim geradeaus Fahren: Paddelschlag weit Vorne einsetzen und Paddel vertikal</p> <p>Übertragung: Verständnis von Fixpunkte, sich selber zum Paddel ziehen, Muskelketten berücksichtigen</p> <p>Verschiedene Grundtechniken/Manöver durchführen (Steuerschläge, Rundschläge, Druckschläge) unter Berücksichtigung von folgenden Punkten ausführen: - Oberkörper aufrecht halten (90° Winkel oder weniger) - Gleichgewicht des Bootes halten - Ausrichtung des Blickes und des Oberkörpers antizipieren - Konzept des Fixpunktes: Das Boot bewegt sich weg oder geht zum Paddel.</p>	<p>Übertragung beherrschen, die eingesetzte Energie wird auf das Boot übertragen</p> <p>Die Grundtechniken werden im Wildwasser umgesetzt unter Berücksichtigung der Schlüsselpunkte (Körperhaltung und Gleichgewicht)</p> <p>Konzept von der Fixierung der oberen Hand verstehen -> Übertragung verbessern</p> <p>Slalom Grundlagentechnik auch im Wildwasser umsetzen</p>	<p>Effizienter Paddelschlag auf dem Flachwasser</p> <p>Ineffiziente und falsch platzierte Schläge eliminieren</p> <p>Paddelschläge auf bewegtem Wasser den Strömungen anpassen sowie Timing der Paddelschläge anpassen</p> <p>Paddelschläge anhand der Linienwahl passend variieren (z.B. stop tété oder klassisch)</p>	<p>Effizienter Paddelschlag auf dem Wildwasser</p> <p>Kapazität das Boot mit jedem Schlag zu beschleunigen</p> <p>Effiziente Manöver</p>	<p>Individualisierung und aufbauen auf die Stärken</p>	<p>Individualisierung und aufbauen auf die Stärken</p>
Körperhaltung	<p>Oberkörper aufrecht halten</p> <p>Position spüren</p>	<p>Oberkörper aufrecht halten</p> <p>Position spüren</p>	<p>Bewusstsein für die Beckenposition (Anteversion, Retroversion), Aufrechte Körperhaltung (Oberkörper gerade und Becken in Anteversion) beibehalten bei den Basisschlägen und -manövern</p>	<p>Nach Ausweichen von Stangen schnell wieder zurück in die Grundposition kommen (aufrechte Körperhaltung)</p>	<p>Individualisierung</p>	<p>Individualisierung</p>	<p>Individualisierung</p>
Wildwassertechnik	<p>Entdecken / Spielen:</p> <p>Wildwasser zuerst ohne und dann mit Toren</p> <p>Winkel, Geschwindigkeit, Kante und Platzierung bewusst einsetzen bei Kehrwassereinfahrten, Traversen, Vorwärts- und Rückwärtsdrehungen</p> <p>Basistorkombinationen: Versetzte Abwärtstore, einzelne Aufwärtstore, Dopplete Aufwärtstore, "S"-Tore</p>	<p>Verfeinerung / Gefühl:</p> <p>Wildwasser nutzen um Basismanöver auszuführen;</p> <p>Wasserbewegungen (Wellen, Walzen, Strömungen und Kehrwasser) nutzen um zu drehen, beschleunigen, sich neu platzieren oder sich bewegen</p> <p>Beispiel ohne Tore: Position in der Welle finden für eine Traverse</p> <p>Beispiel mit Toren: Eine Walze brauche um versetzte Abwärtstore zu befahren oder eine Welle für ein Rückwärtstor nutzen.</p>	<p>Basistechnik im Flach- und Wildwasser</p> <p>Beherrschen der Slalom-Grundtechnik im Wildwasser</p> <p>Basis Torkombinationen: - Abwärtskombinationen mit verschiedenen Optionen - Aufwärtstore mit verschiedenen Anfahrten</p>	<p>Wildwassertechniken variieren</p> <p>(Verschiedene Kombinationen von Schlägen und verschiedene Linien)</p> <p>Regelmässigkeit</p>	<p>Anpassungsfähigkeit (die richtige Variante wählen passend zum Kontext)</p> <p>Konstanz</p>	<p>Präzision und Effizienz</p>	<p>Präzision und Effizienz</p>
Linie	<p>Von Tor zu Tor: Blick in die richtige Richtung orientieren</p>	<p>Antizipieren</p>	<p>Die Linienwahl ermöglicht Kontinuität / flüssige Befahrung</p>	<p>Die Linienwahl ermöglicht Kontinuität / flüssige Befahrung mit einer Linie nahe bei den Toren</p>	<p>Effizienz & Präzision</p> <p>Optimale Linie im Bezug auf Distanz und Geschwindigkeit</p>	<p>Effizienz & Präzision</p> <p>Optimale Linie im Bezug auf Distanz und Geschwindigkeit</p>	<p>Effizienz & Präzision</p> <p>Optimale Linie im Bezug auf Distanz und Geschwindigkeit</p>
Video	<p>Unterstützung bei eigenen Wahrnehmung</p>	<p>Gute Beispiele zeigen von Slalom Grundlagen und verbildliche Aufklärung um zu Grundprinzipien erklären</p>	<p>Eigene Leistung analysieren, Gründe für Gelingen und Fehler erklären, gute Beispiele anschauen</p>	<p>Eigene Leistung analysieren und vergleichen</p>	<p>Vergleichen und die schnellsten Optionen analysieren</p>	<p>Analysieren um die optimale Lösung zu finden</p>	<p>Analysieren um die optimale Lösung zu finden</p>
Bootsklassen	<p>Kanadier und Kajak (Training und Wettkampf)</p>	<p>Kanadier und Kajak (Training und Wettkampf)</p>	<p>Kanadier und Kajak (Training und Wettkampf)</p>	<p>Entscheidung: Eigenes Projekt definieren</p>	<p>Eigenes Projekt umsetzen</p>	<p>Eigenes Projekt umsetzen</p>	<p>Eigenes Projekt umsetzen</p>

		Talent		Talent		Elite		Mastery	
		T1	T2	T3	T4	E1	E2	M	
Taktik	Wettkampftatik	Grundregeln Kanuslalom kennen Wettkampferfahrung sammeln Verschiedene Geschwindigkeiten erleben	Wettkämpfe entdecken Kräfte einteilen, Wettkampfbelastung erleben	Saubere Läufe fördern (Strafssekunden) Lauf durchziehen können Grenzen austesten Wettkampfstrategie und -routine entdecken/entwickeln	Konstanz erzielen Läufe verbessern/optimieren können Wettkampfstrategie und -routine umsetzen	Engagierte Wettkampfleistung / "S'engager" Wettkampfstrategie und -routine weiterentwickeln / verfeinern	Engagierte Wettkampfleistung / "S'engager" Leistung am "Tag X" abrufen	"Reagieren können: mit den Sekunden spielen" Leistung am "Tag X" abrufen	
	WW-Taktik	Sich sicher im WW bewegen Eskimorolle im WW beherrschen Selbstbewusstsein im WW gewinnen	Sich souverän im WW bewegen können WW Erfahrungen sammeln Selbstbewusstsein im WW gewinnen	Wasser / Strömungen erkennen & spüren "Athlet sieht die Voraussetzungen - Trainer leitet die Diskussion"	Wasser / Strömungen erkennen & Varianten entwickeln "Athlet sieht Varianten - Trainer bewertet"	Varianten bewerten und umsetzen können "Athlet sieht Varianten und zieht Konsequenzen"	WW & Varianten beherrschen	WW & Varianten beherrschen, jederzeit anpassen können	
	Allgemeine Taktik	Ausprobieren / Entdecken "Trainer stellt Fragen"	"Athlet stellt Fragen"	"Athlet sucht nach Lösungen" - Schritt Richtung "Autoanalyse" Belastungen spüren und einschätzen -Sich besser kennen lernen	"Athlet findet Lösungen und setzt diese um" Belastungen spüren und einschätzen -Sich besser kennen lernen	Belastungen & Intensitäten einschätzen und Massnahmen ergreifen	Belastungen & Intensitäten einschätzen und Massnahmen ergreifen	Belastungen & Intensitäten selbstständig steuern und individuell anpassen	
		Trainieren, Kommunizieren & Konzentrieren lernen			Autonomie erzielen		3-fach Projekt (Sport, Beruf, Freizeit) - alles unter einen Hut bringen		
Physis	Krafttraining Art Training / Schwerpunkte	SWISSBALL / MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT / KÖRPERBEWUSSTSEIN	KRAFT- BEWEGUNGEN LERNEN, EINSTIEG HANTELTRAINING / ERGÄNZUNG DER FUNK. STABI. MIT GEWICHTE / KÖRPERBEWUSSTSEIN	ALLGEMEINE UND SPEZIFISCHE KRAFTÜBUNGEN LERNEN / AUSDAUER	ALLGEMEINE UND SPEZIFISCHE KRAFTÜBUNGEN / SUBMAX + AUSDAUER	ALLGEMEINE UND SPEZ. KRAFTÜBUNGEN / SCHNELLKRAFT / SUBMAX + MAX + IK + SPEZ		Indiv. / spez. Inhalte	
	Funktionelle Stabilität Art Training / Schwerpunkte	EINFÜHRUNG IN RUMPF- UND SCHULTERSTABILISATION	RUMPF- UND SCHULTERSTABILISATION	RUMPF- UND SCHULTERSTABILISATION / KÖRPERBEWUSSTSEIN	RUMPF- / BECKEN- UND SCHULTERSTABILISATION / KÖRPERBEWUSSTSEIN / KOMBINIERTES ÜBUNGEN (GRANDES CHÂÎNES)	RUMPF- / BECKEN- UND SCHULTERSTABILISATION / KOMBINIERTES ÜBUNGEN (GRANDES CHÂÎNES)	RUMPF- / BECKEN- UND SCHULTERSTABILISATION / KOMBINIERTES ÜBUNGEN (GRANDES CHÂÎNES)	RUMPF- / BECKEN- UND SCHULTERSTABILISATION / KOMBINIERTES ÜBUNGEN (GRANDES CHÂÎNES)	
	Schnelligkeit Art Training / Schwerpunkte	GESCHWINDIGKEITSSPIELE allg. + spez.	SCHNELLIGKEITSTRAINING: ENTWICKL.: REAKTIONSSCHNELLIGKEIT BEWEGUNG- UND AKTIONSSCHNELLIGKEIT ALLG. + SPEZ	SCHNELLIGKEITSTRAINING: ENTWICKL. AKTIONSSCHNELLIGKEIT ALLG. + SPEZ HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT SPEZ.	SCHNELLIGKEITSTRAINING: ENTWICKL. & CONSERVER BEWEGUNGS- UND AKTIONSSCHNELLIGKEIT ALLG. + SPEZ HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT SPEZ.	SCHNELLIGKEITSTRAINING: NACH IND. BEDARF (ENTWICKL. / CONSERVER) SPEZ	SCHNELLIGKEITSTRAINING: NACH IND. BEDARF (ENTWICKL. / CONSERVER) SPEZ	SCHNELLIGKEITSTRAINING: NACH IND. BEDARF (ENTWICKL. / CONSERVER) SPEZ	
	Ausdauertraining / Aerobes Training Art Training / Schwerpunkte	Spielerische Ausdauerformen (SPIELE / STAFFETTEN). Im Boot, an Land, in der Halle.	Spielerische Ausdauerformen. Im Boot, an Land, in der Halle. Einstieg ins Disziplinspezifische aerobe Training vor allem kontinuierliche Dauerermethode, variable Dauerermethode	Spiele und Staffetten auf dem Wasser und Land. Disziplinspezifische aerobe Training vor allem kontinuierliche Dauerermethode, variable Dauerermethode. Sensibilisierung für Herzfrequenz gesteuertes Training	Kontinuierliche Dauerermethode, variable Dauerermethode, extensive Intervallmethode, intermittierende Methode, Wiederholungs- und Wettkampfmethode. Sensibilisierung für Herzfrequenz gesteuertes Training	Kontinuierliche Dauerermethode, variable Dauerermethode, extensive Intervallmethode, intermittierende Methode, Wiederholungs- und Wettkampfmethode.	Kontinuierliche Dauerermethode, variable Dauerermethode, extensive Intervallmethode, intermittierende Methode, Wiederholungs- und Wettkampfmethode.	Indiv. / spez. Inhalte NACH IND. BEDARF (ENTWICKL. / CONSERVER)	
	Ausdauertraining / Anaerobes Training Art Training / Schwerpunkte	SPIELE / STAFFETTEN auf dem Wasser und am Land / in der Halle.	SPIELE / STAFFETTEN auf dem Wasser und am Land / in der Halle.	Einstieg ins Ausdauer-anaerobes Training	Intervallmethode, Wiederholungs- und Wettkampfmethode	Intervallmethode, intermittierende Methode, Wiederholungs- und Wettkampfmethode.	Intervallmethode, intermittierende Methode, Wiederholungs- und Wettkampfmethode.		
	Koordination Art Training / Schwerpunkte	KOORDINATION / GESCHICKLICHKEITSSPIELE / KÖRPERBEWUSSTSEIN	PROPRIOZEPTION ALLG. + SPEZ. KOORDINATIONSÜBUNGEN / KÖRPERBEWUSSTSEIN	ALLG. + SPEZ. KOORDINATIONSÜBUNGEN / KÖRPERBEWUSSTSEIN	ALLG. + SPEZ. KOORDINATIONSÜBUNGEN / KÖRPERBEWUSSTSEIN	PROPRIOZEPTION ALLG. + SPEZ. KOORDINATIONSÜBUNGEN	Indiv. / spez. Inhalte	Indiv. / spez. Inhalte	
Weitere Sportarten / Trainings		Sportlich Aktiv werden: Ausbilden der Allgemeinen Ausdauerfähigkeit: Joggen, Velo / Mountainbike, Schwimmen, Langlauf, Mannschaftsspiele Ausbilden des Körpergefühls, Arbeiten an der Koordination: Yoga, Kletten.			Einsatz als Trainingsmittel auf hohem Niveau bzw. als Ausgleich: Joggen, Velo / Mountainbike, Schwimmen, Langlauf, Mannschaftsspiele, Yoga Kletten				
Psyche	Mentaltraining / Emotionen	Positive Erlebnisse schaffen Ausprobieren	Erfolgserlebnisse Getrauen Einstieg Visualisation	Selbstvertrauen fördern Einführung individuelle Zielsetzung Umgang mit Sieg und Niederlage & mit den Druck umgehen lernen	Visualisation gezielt einsetzen Mit detaillierten Zielsetzungen arbeiten "Wettkämpfe bewältigen"	Erfolge feiern	Zusammenarbeit mit einem Mentaltrainer Arbeit ausserhalb der Komfortzone Stärken gezielt einsetzen Überzeugung / "fougue"		
	Einstellung / Commitment / Haltung	"Allgemeine Disziplin" positive Einstellung zum Sport Fair Play	Kämpfen lernen	Leistungsbereitschaft Zeit investieren	Leistungswille Durchhaltevermögen in der Übergangsphase	Durchhaltevermögen in der Übergangsphase	Profisportler!		
	Soziale Faktoren	Sportlicher Lebensstil entdecken Unterstützung der Eltern notwendig	Sportlicher Lebensstil Unterstützung der Eltern notwendig: moralisch, logistisch, finanziell Bewusstsein was es bedeutet ein Kaderathlet zu sein Klares Ziel/Bild der Zukunft entwickeln	Kaderathlet sein: Pflichten wahrnehmen und Umfeld ausrichten Abwesenheiten managen Klares Ziel/Bild der Zukunft entwickeln	Kaderathlet sein: Pflichten wahrnehmen und Umfeld ausrichten	Rigorosität		Vorbild sein	
						Berufliche Zukunft + Ausbildung auf den Sport ausrichten		Lebensmittelpunkt verschieben Teil;	
		Lebensmittelpunkt verschieben			Lebensmittelpunkt verschieben		Lebensqualität und Gleichgewicht erzielen		
		Selbstmanagement: Ausbildung, Privat und Sport Koordinieren							

		Talent		Talent		Elite		Mastery
		T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Ausrüstung	Spezifische Kleidung	Spritzdecke, Neoshorts, Paddeljacke, Schuhe	1 x Grundausrüstung (kombi kurz & lang)	2 x Grundausrüstung (kurz & lang)	2 x Kombi (kurz & lang) 1x Wettkampfausrüstung (Racer/Jackpot)	2 x Kombi (kurz & lang) 2x Wettkampfausrüstung (Racer/Jackpot)	2 x Kombi (kurz & lang) 2x Wettkampfausrüstung (Racer/Jackpot)	2 x Kombi (kurz & lang) 2x Wettkampfausrüstung (Racer/Jackpot)
	Schwimmweste & Helm	Zugang Verein oder Eigene	Eigene Schwimmweste & Helm	Schwimmweste und Helm gemäss Internationalem Wettkampfreglement	Schwimmweste und Helm gemäss Internationalem Wettkampfreglement	Schwimmweste und Helm gemäss Internationalem Wettkampfreglement	Schwimmweste und Helm gemäss Internationalem Wettkampfreglement	Schwimmweste und Helm gemäss Internationalem Wettkampfreglement
	Paddel	Verein oder Eigenes	1 x Paddel (verstellbarer Schaft)	2 x Paddel (verstellbarer Schaft)	2 x Paddel	2 x Paddel	2 x Paddel	2 x Paddel
	Boot	Vereinsboot	Eigenes Boot (carbon /kevlar)	Eigenes Boot (carbon /kevlar)	Eigenes Boot Altes Boot behalten: Ermöglicht Training an zwei Standorten	Eigenes Boot Altes Boot behalten: Ermöglicht Training an zwei Standorten	Eigenes Boot Altes Boot behalten: Ermöglicht Training an zwei Standorte	Eigenes Boot Altes Boot behalten: Ermöglicht Training an zwei Standorten
Trainings- und Wettkampfvolumen	Trainingsumfang Total (h/Woche)	9	11	13	16	18	20	20
	Krafttraining / Funktionelle Stabilität / Koordination	1	2	3	3	4	5	5
	Weitere Sportarten / Allgemeine Athletik	3	3	2	2	2	2	2
	Wassertraining: Einheiten mit physischen Schwerpunkt	1	2	3	4	6	7	6
	Wassertraining: Einheiten mit technischem Schwerpunkt	4	4	5	6	6	6	7
	Anteil betreutes Training %	100	95	90	85	80	85	90
	Wettämpfe pro Jahr	8 Slalom + andere Disziplinen	10 Slalom + andere Disziplinen	13 Slalom	20	20	15	12
Tage Trainingslager (davon mind. 2 Wochen im Verein)	20 - 25	35-40	55-70	85-115	120 -125	130 - 150	125 -130	