

RTK online



STATUS 28.06.2021

Was haben wir?



- „Fechtbibel“ Barth/Beck
- Literatur divers



- RTK NRW 1995
- ...



- ➔ Zielgruppe ???
 Ressource Zeit ???
 Zeitgemäß ???

Offizielle Förderer

Gefördert durch:

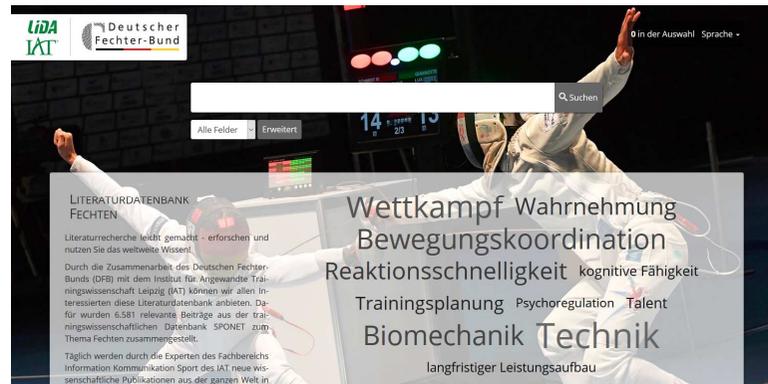


aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



BUNDESWEHR

Mitglied bei



Schache
28.06.2021

Sponsoren und Partner



Kerngedanken **RTK** DFB – Was ist das?



- Darstellung eines idealtypischen, problemorientierten Weges eines Fechters, aus Sicht des Spitzenverbandes

WER, in WELCHER AK, macht WAS, WANN, in WELCHEM UMFANG?

- Die RTK bildet eine Grundlage für die Traineraus- und Weiterbildung, ersetzt diese jedoch nicht!
- Orientierung an internationalen Standards, waffenspezifisch/disziplinspezifisch
- Eindeutiger moderner Charakter in klarer Abgrenzung zu bestehenden Formaten

- ZIELGRUPPE:

1. Heimtrainer
2. Athleten
3. Eltern

Offizielle Förderer

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



BUNDESWEHR

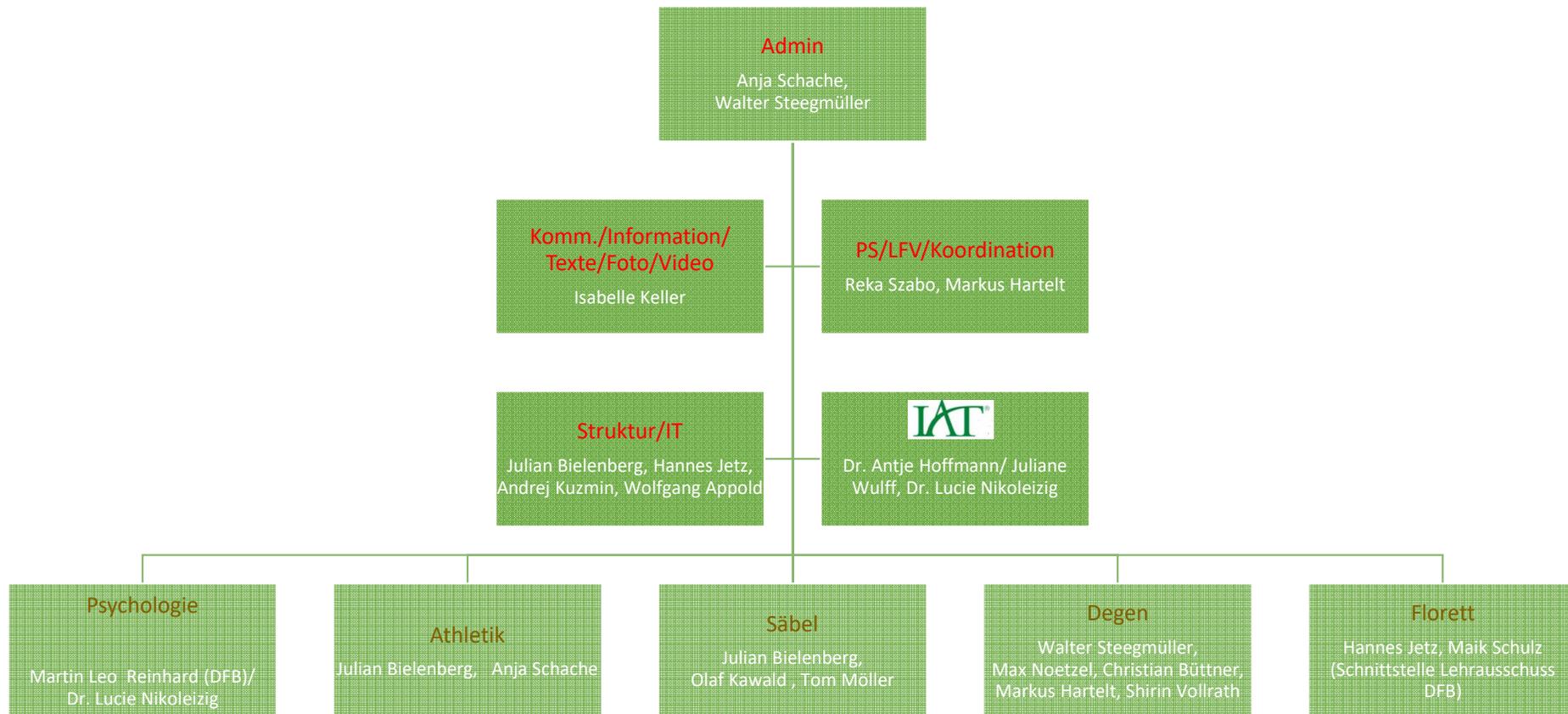
Mitglied bei



Sponsoren und Partner



Projektgruppe **RTK** online DFB

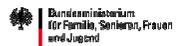


Offizielle Förderer

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BUNDESWEHR

Mitglied bei

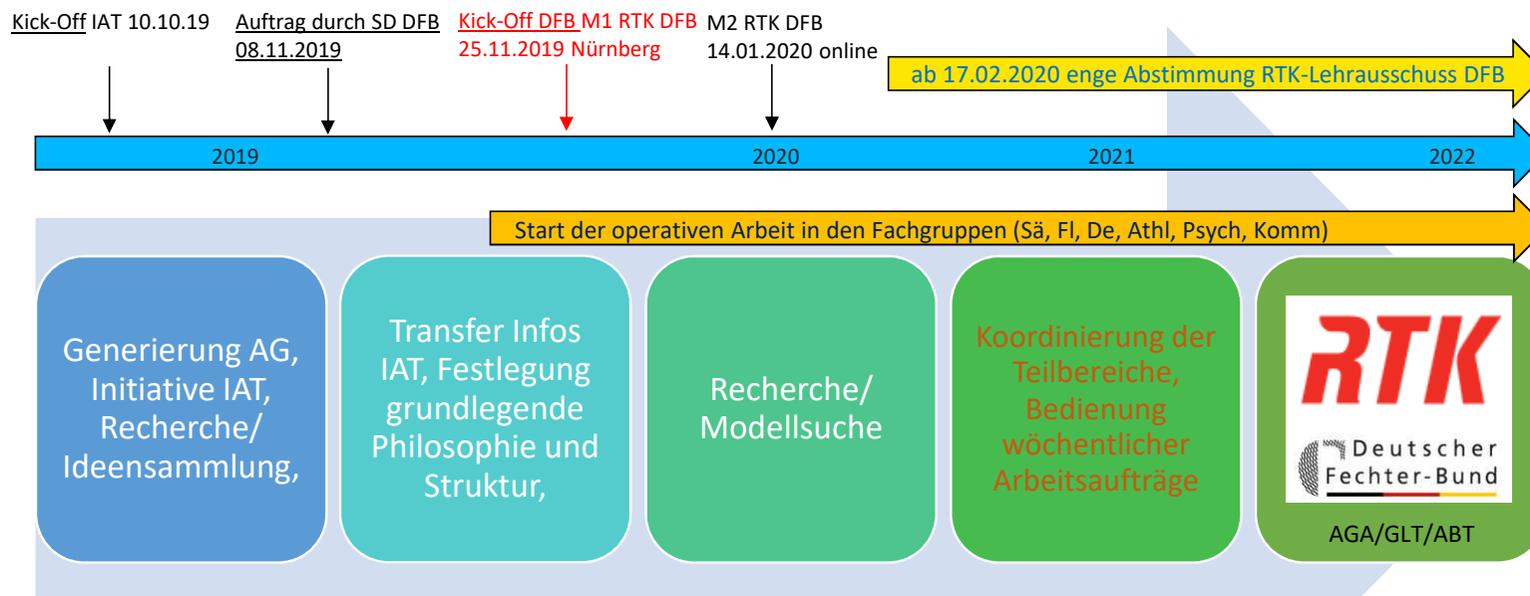


Schache
28.06.2021

Sponsoren und Partner



Prozess **RTK** online DFB



Offizielle Förderer

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



BUNDESWEHR

Mitglied bei



Sponsoren und Partner



Vorteile **RTK** online



- Moderne, praktikable und Zielgruppenorientierte Lösung
- Aktualität/ schnelle Korrekturmöglichkeit
- Direkter Einfluss DFB (ohne Verlag)
- Schrittweise Fertigstellung
- Einbindung neuer Medienformate
- Schnelle Navigation
- Volltextsuche
- Wissenstransfer an Zielgruppe Vereinstrainer in ansprechender, aufbereiteter Form (Struktur, Sprache, Möglichkeiten zur Onlinestellung von Videos zur Trainingsmitteln)
- Durchgängiges und konsistentes Design (Icons, Farben, etc.)

Offizielle Förderer

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BUNDESWEHR

Mitglied bei



Sponsoren und Partner



RTK online – Internetseite



RTK FECHTEN Suche Downloads

RAHMENTRAININGSKONZEPTION FECHTEN

DFB PHILOSOPHIE

ANFORDERUNGSPROFIL

TRAININGSETAPPEN

GLOSSAR


 Ziele


 Taktik


 Technik


 Koordination


 Schnelligkeit


 Kraft


 Ausdauer


 Beweglichkeit


 Psyche


 Lebensweise



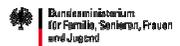

Impressum - Datenschutz

Offizielle Förderer

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



BUNDESWEHR

Mitglied bei



Sponsoren und Partner



RTK online – Internetseite



RTK FECHTEN

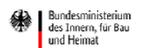
Suche Downloads

DFB PHILOSOPHIE ANFORDERUNGSPROFIL TRAININGSETAPPEN GLOSSAR

LANGFRISTIGER LEISTUNGSaufBAU (LLA)	ALLGEMEINE GRUNDAusbILDUNG (AGA)	GRUNDLAGENTRAINING (GLT)	AUFBAUTRAINING (ABT)	ANSCHLUSSTRAINING (AST)	HOCHLEISTUNGSTRAINING (HLT)
<p>1/3</p>					
<p>Ziele</p>					
<p>Taktik</p>					
<p>Technik</p>					
<p>Koordination</p>					
<p>Schnelligkeit</p>					
<p>Kraft</p>					
<p>Ausdauer</p>					
<p>Beweglichkeit</p>					
<p>Psyche</p>					
<p>Lebensweise</p>					
			Florett	Degen	Säbel
			Taktik		
			Das ist ein Platzhaltertext. Eine schlaue Einführung in das Thema folgt.		
			+ Checkliste		
			Technik		
			Das ist ein Platzhaltertext. Eine schlaue Einführung in das Thema folgt.		
			+ Checkliste		

Offizielle Förderer

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



BUNDESWEHR

Mitglied bei



Sponsoren und Partner



Schache
28.06.2021

RTK online – Vertikalmenü Attribute



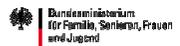
	Ziele
	Taktik
	Technik
	Koordination
	Schnelligkeit
	Kraft
	Ausdauer
	Beweglichkeit
	Psyche
	Lebensweise

Offizielle Förderer

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BUNDESWEHR

Mitglied bei



Sponsoren und Partner



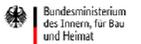
RTK online – Stufenrastermodell



AGA - U9 - 1. Halbjahr	AGA - U9 - 1. Halbjahr	AGA - U9 - 1. Halbjahr	AGA - U9 - 1. Halbjahr	AGA - U9 - 1. Halbjahr
Block 1 - Florett	Block 2 - Florett	Block 3 - Florett	Block 4 - Florett	Block 5 - Florett
Technik	Technik	Technik	Technik	Technik
Grundstellung (ER) Waffenhaltung (EI)	Grundstellung (ER) Waffenhaltung (EI)	Sixt-Position (EI)	Gerader Stoß (EI)	Umgehung (EI)
Taktik	Taktik	Taktik	Taktik	Taktik
Athletik	Athletik	Athletik	Athletik	Athletik
vielfältige Bewegungsaufgaben lösen (Gewandtheitstraining, Parcour, Staffelspiele), Beweglichkeit (Dehnen) SP: Gleichgewichtsfähigkeit, statische Beweglichkeit	vielfältige Bewegungsaufgaben lösen (Gewandtheitstraining, Parcour, Staffelspiele), Beweglichkeit (Dehnen) SP: Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, statische Beweglichkeit	vielfältige Bewegungsaufgaben lösen (Gewandtheitstraining, Parcour, Staffelspiele), Beweglichkeit (Dehnen) SP: Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Stabilisation	vielfältige Bewegungsaufgaben lösen (Gewandtheitstraining, Parcour, Staffelspiele), Beweglichkeit (Dehnen) SP: Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Stabilisation	vielfältige Bewegungsaufgaben lösen (Gewandtheitstraining, Parcour, Staffelspiele), Beweglichkeit (Dehnen) SP: Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Stabilisation
Psychologie	Psychologie	Psychologie	Psychologie	Psychologie
Faszination Fechten Motivation	Faszination Fechten Motivation	Faszination Fechten Motivation	Faszination Fechten Motivation	Faszination Fechten Motivation
Lebensweise	Lebensweise	Lebensweise	Lebensweise	Lebensweise
Vereinsleben, Wertevermittlung	Vereinsleben, Wertevermittlung	Vereinsleben, Wertevermittlung	Vereinsleben, Wertevermittlung	Vereinsleben, Wertevermittlung

Offizielle Förderer

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BUNDESWEHR

Mitglied bei



Sponsoren und Partner

Schache
28.06.2021



RTK online – Zeitliche Struktur Stufenrastermodell



Grundlage der zeitlichen Struktur eines Wettkampfjahres:

1 Jahr

= 2 Stufen

= 10 Mesozyklen á 4-6 Wochen

1 Trainingsetappe (AGA, GLT1, ...)

= 4 Stufen

= 20 Mesozyklen á 4-6 Wochen

Kalenderwochen						Jahr	Stufen	Blöcke	Anzahl TrainingsWo gesamt
KW 34	KW 35	KW 36	KW 37			1 Trainingsjahr	1. Stufe	1	4
KW 38	KW 39	KW 40	KW 41					2	4
KW 42	KW 43			Herbstferien				3	4
KW 44	KW 45	KW 46	KW 47					4	4
KW 48	KW 49	KW 50	KW 51					5	4
KW 52	KW 1			Weihnachtsferien			6	1	
KW 2	KW 3	KW 4	KW 5	KW 6			7	5	
KW 7	KW 8			Winterferien			8	1	
KW 9	KW 10	KW 11					9	3	
KW 12	KW 13	KW 14					10	3	
KW 15	KW 16			Osterferien		11	1		
KW 17	KW 18	KW 19	KW 20			12	4		
KW 21				Himmelfahrt		13	4		
KW 22	KW 23	KW 24	KW 25			14	4		
KW 26	KW 27	KW 28	KW 29			15	4		
KW 30	KW 31	KW 32	KW 33	KW 34	KW 35	16	1		
Ferien TL								10	39
									5

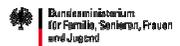
max. 44 Wochen

Offizielle Förderer

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



BUNDESWEHR

Mitglied bei



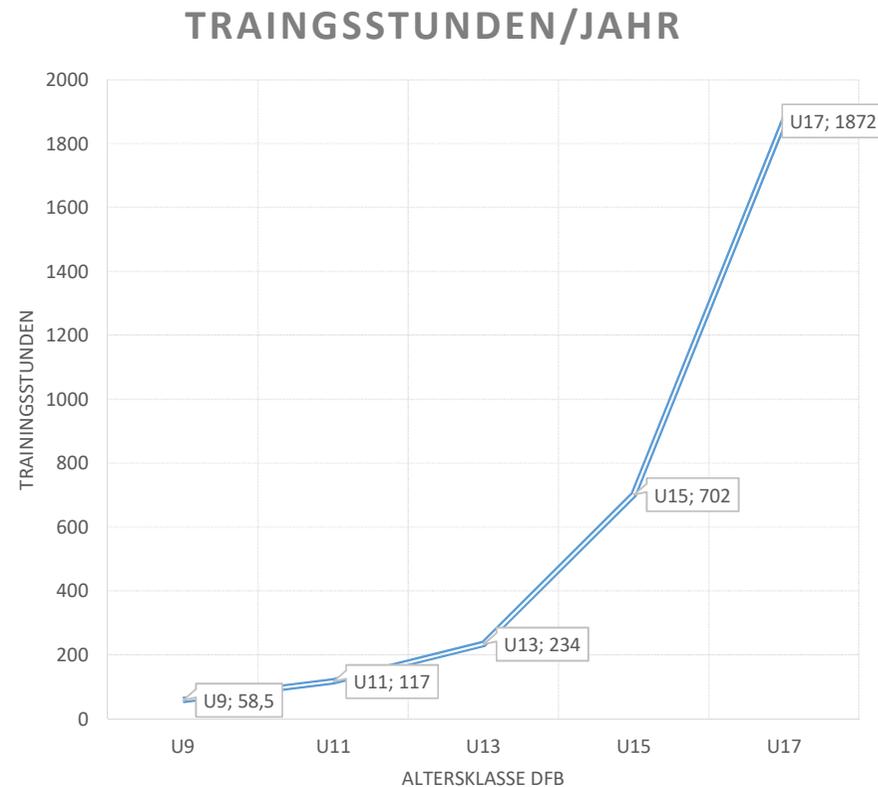
RTK online – Zeitliche Struktur Stufenrastermodell



Grundlage Trainingszeit pro AK
eines Wettkampfjahres:

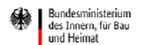
- AGA** > 1 TE á 90 min
- GLT1** > 2 TEs á 90 min
- GLT2** > 2 TEs á 120 min
- ABT1** > 3 TEs á 120 min
- ABT2** > 4 TEs á 120 min

AK	Stufe	Trainingsstunden/Jahr	Annahme	Trainingsstunden Ferien/Jahr	Gesamt
U9	AGA (in h)	58,5	1 TE á 90 min		58,5
U11	GLT I (in h)	117	2 TE á 90 min	80	197
U13	GLT II (in h)	234	2 TE á 120 min	80	314
U15	ABT I (in h)	702	3 TE á 120 min	80	782
U17	ABT II (in h)	1872	4 TE á 120 min	80	1952



Offizielle Förderer

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BUNDESWEHR

Mitglied bei



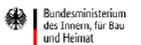
RTK online – Stufenrastermodell



Stufen	Trainingsetappe	AK	Dauer	Blöcke	Biologisches Alter	Talentweg DFB
1-4	AGA	U9	2 Jahre	AGA 1-20	7/8	Entdecke Fechten
5-8	GLT I	U11	2 Jahre	GLT 21-40	9/10	Lerne Fechten
9-12	GLT II	U13	2 Jahre	GLT 41-60	11/12	Trainiere Fechten
13-16	ABT I	U15	2 Jahre	ABT 61-80	13/14	Potential zeigen
17-20	ABT II	U17	2 Jahre	ABT 81-100	15/16	Potential bestätigen
21-26	AST I	U20	3 Jahre	AST n.n.	17/18/19	Zielerreichung
27-32	AST II	U23	3 Jahre	AST n.n.	20/21/22	Durchbruch
33-...	HLT	Ü23	n.n.	HLT n.n.	ab 23	International Erfolg haben Weltspitze erreichen

Offizielle Förderer

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



BUNDESWEHR

Mitglied bei



Sponsoren und Partner



Querverlinkungen **RTK** online DFB



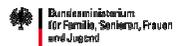
1. Trainerausbildung DFB,
2. TRP DFB,
3. Strukturkonzept DOSB/DFB/Regionen/LFV/Vereine,
4. RRL DOSB
5. IAT-Hub
6. IAT FAQs,
7. LIDA
8. IDA
9. Testothek
10. Homepage DFB
11. Sponet, Spolet

Offizielle Förderer

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BUNDESWEHR

Mitglied bei



Sponsoren und Partner



RTK online – BrainSTORM Trainernutzen



Übersichten
AGA - U9 - 1. Halbjahr
Block 3 - Florett
Technik
Sixt-Position (EI)
Taktik
Vorbereitung (EI)
Athletik
vielfältige Bewegungsaufgaben lösen (Gewandtheitstraining, Parcour, Staffelspiele), Beweglichkeit (Dehnen) SP: Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Stabilisation
Psychologie
Faszination Fechten Motivation
Lebensweise
Vereinsleben, Wertevermittlung



Trainernästkästchen/Idolfunktion

Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
...

Print/Poster inkl. QR-Codes



Trainerkommunikation/Plattform



Übungsvideos RTK online



FAQ's zu fechtsspezifischen Fragestellungen



Gimmicks/Podcasts

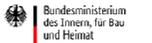


Implementierung in Trainer-A/B/C DFB/LFV

<https://rtk.fechten.sport-iat.de/trainingsetappen/langfristiger-leistungsaufbau/technik/saebel>

Offizielle Förderer

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



BUNDESWEHR

Mitglied bei



OphardtTeam Sportevent

Home | Kalender | Ranglisten | Outbox | Statistik | **Videos** | Biographie | Ergebnisse | Planer | Verband | Hilfe | Support