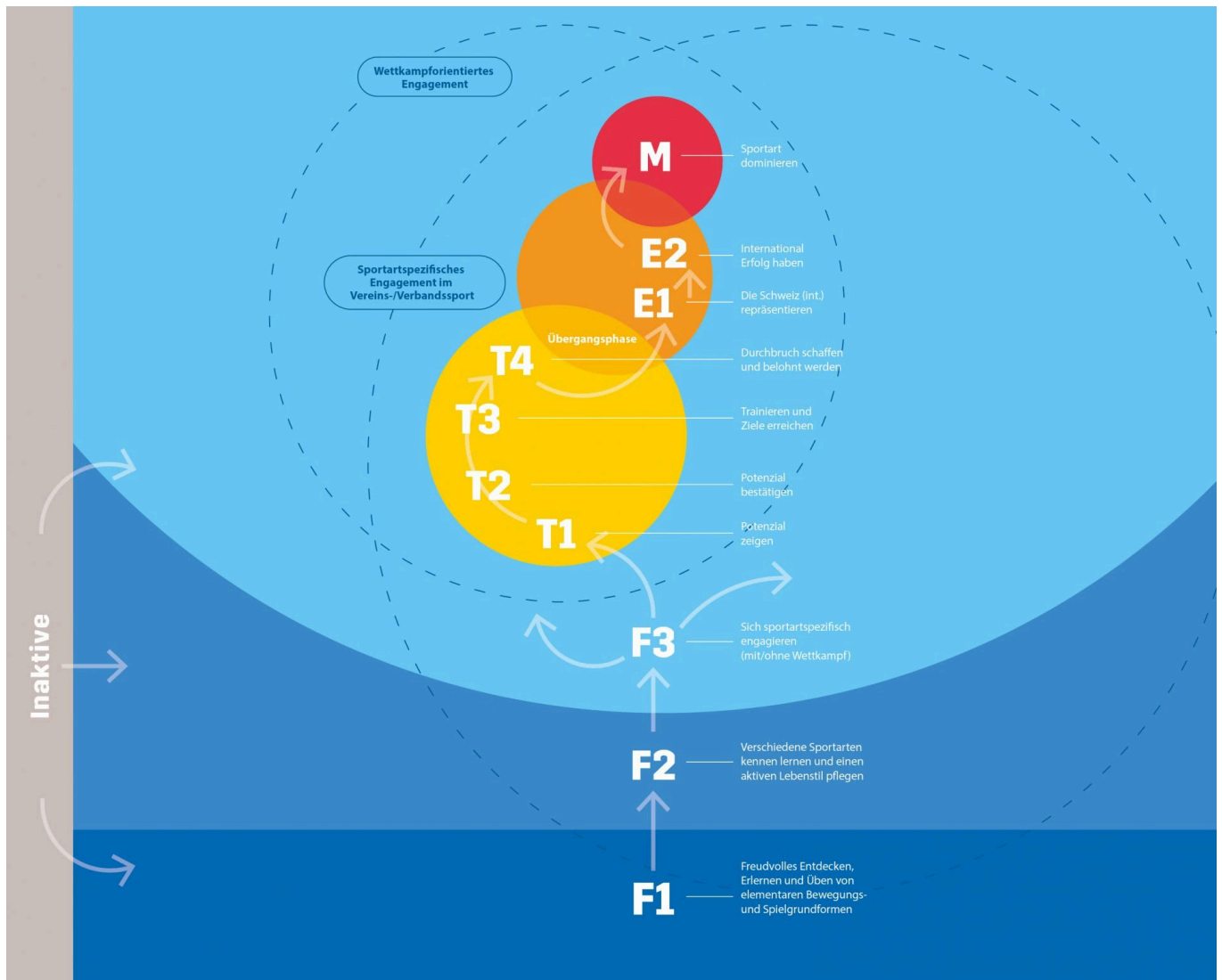


# Agil, flink und robust: Langfristige Entwicklung mit dem FTEM

Der Aufbau von grundlegenden athletischen Kompetenzen und das Erwerben eines breiten Bewegungsrepertoires sind essenziell für das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen. Der Aufbau von athletischen Entwicklungsfaktoren wie «Kraft, Explosivität und Schnelligkeit» wirkt sich positiv auf die Verletzungsprävention aus, weckt die Lust auf Bewegung und verhilft den Heranwachsenden zu mehr Sicherheit im Alltag.



## FTEM Schweiz – Der Schweizer Athletenweg

«FTEM Schweiz» beruht auf vier Schlüsselbereichen:

- F steht für Foundation (Fundament, Breitensport, lebenslanges Sporttreiben),
- T für Talent,
- E für Elite und
- M für Mastery (Weltklasse).

Diese vier Schlüsselbereiche sind in zehn Phasen aufgeteilt (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M). Aufgrund sportartspezifischer Bedürfnisse können Phasen hinzugefügt, gestrichen oder auch umbenannt werden.

**Download:** [Broschüre FTEM](#)(pdf)

Wer die Grundformen im Kindesalter lernt und die Belastung kontinuierlich steigert, lernt im Jugend- und Erwachsenenalter die erforderlichen komplexeren athletischen Trainingsformen leichter. Auf der Stufe Foundation des Schweizer Athletenwegs FTEM sind dafür die Bewegungs- und Spielgrundformen besonders geeignet. Diese Grundlagen sind unabhängig der späteren Spezialisierung von Bedeutung, liegen doch Kraft und Schnelligkeit in fast allen Sportarten zu Grunde.

---

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**