

BEWEGUNG

Körperliche Leistungsfähigkeit

Physische Energie:

Die konditionellen Substanzen

Kraft

Maximalkraft ist die grösstmögliche Kraft die ein Muskel bei maximal willkürlicher Aktivität entfalten kann.

Ausdauer

Eine Belastung ohne nennenswerte Ermüdungsanzeichen über einen möglichst langen Zeitraum aushalten zu können.

Beweglichkeit

Bewegungen willentlich mit der optimalen Schwingungswerte der beteiligten Gelenke ausführen.

Schnelligkeit

Der Situation angepasst mit grosser Präzision in kurzer Zeit zu handeln.

Physische Steuerung:

Die koordinative Kompetenzen

Ermöglichen sportartspezifische Bewegungen präzise zu steuern, subtil zu dosieren und erfolgreich zu gestalten.

Koordinative Fähigkeiten

- **Reagieren**
Auf veränderte Situation möglichst schnell eine Bewegungsantwort einzuleiten
- **Rhythmisieren**
Bewegungsabläufe rhythmisch gestalten
- **Gleichgewichtsfähigkeit**
Das Gleichgewicht auch in anspruchsvollen Situationen zu halten oder rasch wieder zu erlangen
- **Orientieren**
Veränderungen in Raum und Zeit erkennen und im eigenen Bewegungsverhalten berücksichtigen
- **Differenzieren**
Innere und äussere Informationen wahrzunehmen und gegeneinander abzuwägen