

## 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