

Motorische
Eigenschaften

Kondition

Koordina-
tion

Kraft

Gleichge-
wichtsfähigkeit

Schnelligkeit

Umstellungs-
fähigkeit

Ausdauer

Kopplungs-
fähigkeit

Beweglichkeit

Differenzier-
ungsfähigkeit

Reaktions-
fähigkeit

Orientier-
ungsfähigkeit

Rhythmisier-
ungsfähigkeit

Methodische Reihe

- * vorbereitende Übungen
- * Vorübungen
- * Zielübungen

Vom Bekannten zum Unbekannten

Vom Einfachen zum Komplexen

Vom Leichten zum Schweren