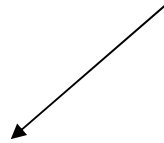
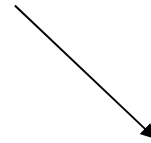


Motorische Hauptbeanspruchungsformen



<u>Konditionelle Fähigkeiten</u>
Kraft
Ausdauer
Schnelligkeit
Beweglichkeit



<u>Koordinative Fähigkeiten</u>
Reaktionsfähigkeit
Gleichgewichtsfähigkeit
Rhythmisierungsfähigkeit
Differenzierungsfähigkeit
Orientierungsfähigkeit
Kopplungsfähigkeit
Anpassungsfähigkeit