

Koordination

Die koordinativen Fähigkeiten sind Fähigkeiten, die primär koordinativ, d.h. durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt werden. Sie befähigen den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen (1).

Im Vordergrund stehen also primär die Bewegungstechnik und die Qualität der Bewegungskontrolle, während die energetischen Prozesse der Muskelbewegung eine sekundäre Rolle spielen.

Im Angebot z.B.:

Hochsprung

Weitsprung

Zonenweitsprung

Schleuderball

Seilspringen

Gerätturnen

sowie einige Verbandsabzeichen, die diesen Bereich abdecken.