

# ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT

Die ***Orientierungsfähigkeit*** ermöglicht, sich in der Vielfalt von Positionen zu orientieren und anzupassen.

Beispiele: Freistellen im Spiel; auf der Skipiste neben anderen fahren; sich bei Körperrotationen orientieren usw.

# GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT

Die ***Gleichgewichtsfähigkeit*** ermöglicht, das Gleichgewicht zu halten oder es nach Positionsänderungen möglichst rasch wiederzugewinnen.

Beispiele: auf einer Schwebekante balancieren; nach einer Rolle v.w. den Stand halten; im Handstand einige Zeit stehen usw.

# RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT

Die ***Rhythmus- bzw. Rhythmisierungsfähigkeit*** ermöglicht, Bewegungsabläufe rhythmisch zu gestalten, zu akzentuieren oder einen gegebenen Rhythmus zu erfassen.

Beispiele: sich nach Musik bewegen; einen Anlauf rhythmisch gestalten; auf Langlaufski oder Rollerblades skaten usw.

# REAKTIONSFÄHIGKEIT

Die ***Reaktionsfähigkeit*** ermöglicht, Informationen bzw. Signale aufzunehmen und darauf schnell und mit einer gezielten Bewegung zweckmässig zu reagieren.

Beispiele: auf ein Signal starten; auf unvorhergesehene Situationen geschickt zu reagieren; Bälle als Torwart abwehren usw.

# DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT

Die Differenzierungsfähigkeit ermöglicht, die eintreffenden Sinnes-Informationen differenziert auf Wichtiges zu überprüfen und die Bewegungen darauf dosiert abzustimmen.

Beispiele: einen hart oder weich zugespielten Ball fangen; auf dem Minitrampolin abfedern; das Tempo variieren usw.