

Athletic Skills Model – sammenhæng

Basis bevægelsesfærdigheder

Spark & skyde ✕ Balance & falde ✕ Rulle, tumble & dreje ✕ Kampsport ✕ Springe & lande ✕
Bevægelse (gå, løbe, cykle) ✕ Svinge ✕ Kaste, gribe, slå & sigte ✕ Klatre ✕ Bevægelse til musik
– rytmik

Koordinationsmæssige færdigheder

Evnen til at tilpasse sig ✕ Rytmiske evne ✕ Rumlig orienteringsevne ✕ Balance evne ✕
Tilpasningsevne ✕ Kinetisk evne ✕ Evne til at reagere

Forudsætninger for bevægelse

Udholdenhed ✕ Smidighed ✕ Stabilitet ✕ Fleksibilitet ✕ Power/styrke