# *Modell - Basiskompetenzen im Kindersport (5 – 10 Jahre)*

Gleichgewicht – Rhythmus – Reaktion – Orientierung - Differenzierung

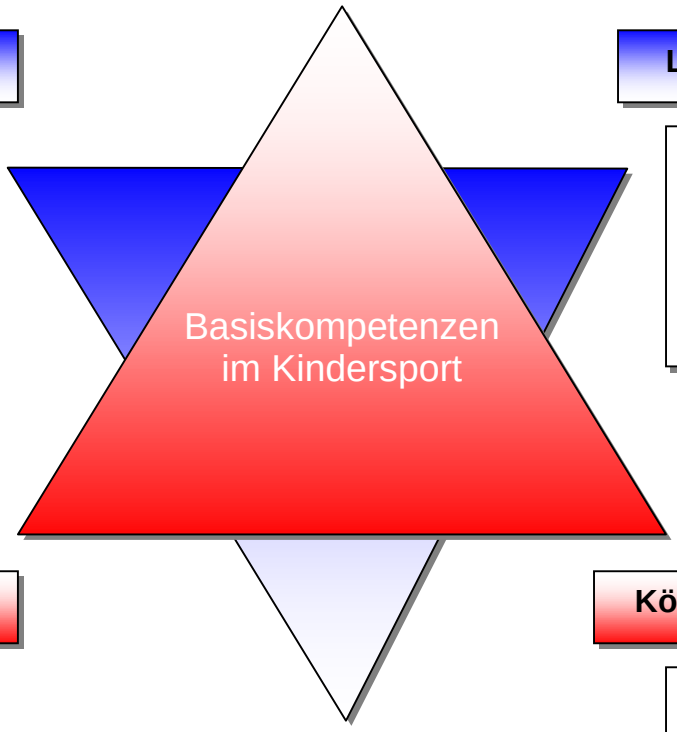
**Allgemeine Koordination**

**Ballschule**

Prellen
Fangen
Werfen
Rollen
Zielen
Taktik
u.m.

**Laufschule**

Lauf ABC
Koord. Leiter
Seitwärts
Rückwärts
Sprint
Hüpfen
u.m.




**Spiele**

Ballspiele
Laufspiele
Staffelspiele
Fangspiele
Kontaktspiele
Emotionen
u.m.

**Körperschule**

Kraft
Stabilisation
Ausdauer
Beweglichkeit
Wahrnehmung
Kognition
u.m.

**Spezifische Koordination**

Leichtathletik – Fussball – Schwimmen – Rückschlagspiele – Geräteturnen – u.m.

© 2007 body & brain BALANCE / www.kindersportschule.ch