



SILVER-TEAM

Koordinative Anforderungen:

- Rhythmusfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Flexibilität bei Änderungen / Anpassungsfähigkeit

Motorische Anforderungen:

- Gehen / Laufen: kurze Strecken
- Hüpfen an Ort mit $\frac{1}{4}$ Drehung
- 1/1 Drehung an Ort (gehend)
- Kniestand re oder li
- Knieheben hüfthoch
- Ganze Körperstreckung
- Arme in Hochhalte
- Armschwingen, Armkreisen
- Hocke oder Fersensitz