

Indelning av idrotter - beröringspunkter

Tekniskt - Akrobatiska	Teknik - Styrka	Friidrott	Lagspel	Racketspel	Teknik - Koordination	Kampsport - Man mot Man	Teknik - Precision
Avancerad Motorik Balans Grundstyrka Kroppskontroll Mod Motorik Smidighet Rytmik Karisma Utstrålning TP förflyttning Timing Fallteknik Estetik Kroppsposition Fotarbete Rumsuppfattning Medvetenhet Hoppa Landa Stödja Rulla Hänga Klättra Roter Krypa	Explosiv styrka Grundstyrka Maximal styrka Uthållighets - styrka Smidighet Lyftteknik	Teknik/Styrka Explosiv styrka Teknik/Sprint Snabbhet Reaktion Smidighet Teknik/Hopp Explosiv styrka Motorik Timing Långdistans Uthållighet Mixad Snabbhet Styrka Mod Motorik	Aerob kapacitet Anaerob kapaci. Balans Bollspels timing Motorik Reaktion Riktningsförändr. Snabbhet Styrka Taktik Teknik Fotarbete Explosiv styrka Hoppa Landa Kreativitet Improvisation Precision Vändningar Kasta (lämna) Fånga (mottaga) Överblick Anpassning	Aerob kapacitet Anaerob kapaci. Bollspels timing Explosiv styrka Motorik Reaktion Riktningsförändr. Taktik Anpassning Teknik Fotarbete Fokusering Rotation	Aerob kapacitet Anaerob kapaci. Balans Grundstyrka Motorik Taktik (upplägg)	Aerob kapacitet Anaerob kapaci. Balans Explosiv styrka Grundstyrka Maximal styrka Mod Motorik Reaktion Riktningsförändr. Taktik Fotarbete TP Förflyttning Timing Fallteknik Disciplin Anpassning	Aerob kapacitet Balans Koncentration Timing Fokusering Stabilitet
Estetik - Akrobatik	Kraft	Specifik	Komplexa	Timing Kropp - Redskap	Uthållighet Fysik som spetskompetens	Förfining Kraft - Teknik	Fokusering