

# Methodik der Sportentwicklung

**GYMNATHLON**  
**SPORTMIX**

◀ SPORTART ▶

◀◀ PHYSISCHE  
SCHLÜSSELFÄHIGKEITEN

**VOLLEYBALL**

Explosivität

Schnelligkeit

Koordination

**TENNIS**

Koordination

Kraft

Schnelligkeit

**BASKETBALL**

Explosivität

Kraft

Schnelligkeit

**PARKOUR**

Koordination

Kraft

Flexibilität

**GYMNASTIK**

Koordination

Kraft

Flexibilität

**ATHLETIK**

Explosivität

Kraft

Schnelligkeit

