

MONIPUOLISUUSANALYYSI

Perusliikuntataitojen kehittyminen

Esko Esimerkki



**5961
PISTETTÄ**

Esko Esimerkki

Käsittelytaidot

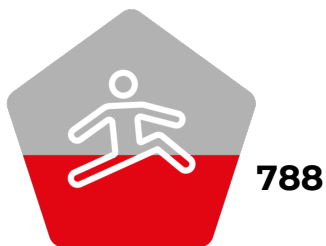


Havainto-koordinaatio



Räjähävä voimantuotto

Liikkumistaidot

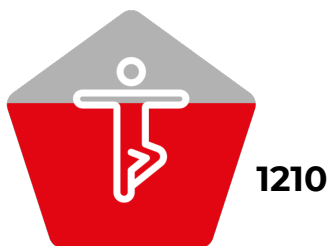


Kimmoisuus



Nopeus

Kehonhallinta

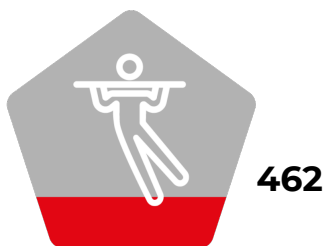


Rytmikoordinaatio

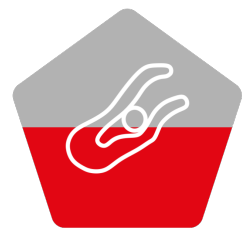


Liikkuvuus

Voima



Ylävartalon voima



Keskivartalon voima

Kestävyys



Keskivartalon lihaskunto



Aerobinen kunto