

Basis

Bewegungsbezogene Grundfähigkeiten und -fertigkeiten

Motorische Fähigkeiten

Motorische Fertigkeiten

Körper- und Bewegungswahrnehmung

Körper- und bewegungsbezogenes Grundwissen

**„Effektwissen“
(Bewegung → Gesundheit)**

**Ausführung/Methoden
(„Handlungswissen“)**

Förderliche personale Handlungseigenschaften und Bewertungsdispositionen

Selbstwirksamkeit

aufgabenbezogen

Verhaltensumsetzung

(konstruktive) Einstellung, Motivstruktur

**kognitiv-rational
affektiv-emotional**

Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz

Bewegungskompetenz

Steuerungskompetenz

(adäquate körperliche Belastung für Gesundheit und Wohlbefinden)

Bewegungsspezifische Selbstregulationskompetenz
(motivational-volitional)

Gesundheitswirksame körperliche Aktivität