

1

Tracziun

Variablas da grevezza

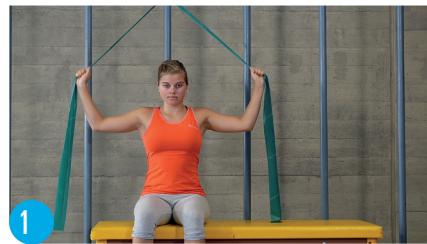
Repetiziuns	35 – 40
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	6 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundizion

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv. Guardar davent da la paraid.

Fixar il bindel elastic sur il chau. Tanscher ensi cun la bratscha.

Trair da la vart dal corp vers engiu il bindel elastic. Ils cunduns èn levamain inclinads.

Manar la bratscha plaunsieu puspè vers ensi. Il bindel elastic duai adina esser stendi.

2

Remblar

Variablas da grevezza

Repetiziuns	35 – 40
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	6 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundizion

Posiziun iniziala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv. Guardar en direcziun da la paraid.

Fixar il bindel elastic sin l'autezza dals cunduns. Ils cunduns èn levemain inclinads.

Andament dal moviment



Trair enavos il bindel elastic dasper il bist cun cunduns inclinads. Trair enavos il bindel fin ch'ils mauns èn sin l'autezza dal bist.

Posiziun finala



Manar la bratscha plaunsieu enavant. Il bindel elastic duai adina esser stendì.

3

Ergometer dal velo

Variablas da grevezza

Intensidad

plaunsieu fin tempo moderà

Durada

10 fin 20 minutás

Pausa

nagina

Unitads da trenament

pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundizion

en General



Ir cun in tempo moderà fin spert cun velo 10
fin 20 minutás. Tranter 75 fin 100 watts.

4

Ir a spass

Variablas da grevezza

Intensidad

plaunsieu fin tempo moderà

Durada

10 fin 20 minutás

Pausa

nagina

Unitads da trenomant

pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundizion



en General



Ir cun in tempo moderà fin spert a spass 10
fin 20 minutás.

ACTIVDISPENS®

5 Auzar pais

Criteris quantitativos

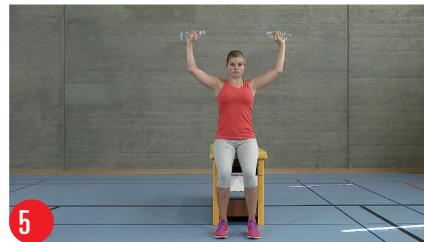
Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

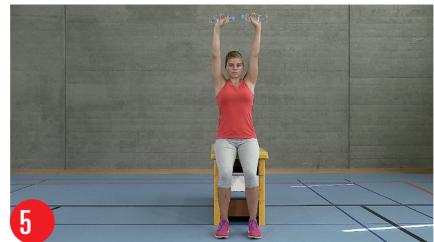
Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv. Tegnair las buttiglias da pet emplenidas sin l'autezza da las ureglías a dretga e sanestra dal chau. Ils cunduns mussan vers anora

Manar en furma d'in mez rudè vers ensi las buttiglias da pet. Las buttiglias da pet na das-tgan betg tutgar ina l'autra sisum entamez. Ils cunduns mussan era vinavant vers anora.

Manar enavos plaunsieu la bratscha fin ch'ils mauns èn sin l'autezza da las ureglías. Far moviments cuntinuads.

6 Smatgar in banc

Criteris quantitativos

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Giaschair en dies sin in banc lung. Ils pes èn mintgamai da la vart giun plaun. Il chau posa sin il banc.

Tegnair las buttiglias da pet emplenidas sin l'autezza da las spatlas a dretga ed a sangustra dal corp. Ils cunduns mussan vers anora.

Stumplar vers ensi las buttiglias da pet.

Manar enavos plaunsieu la bratscha fin ch'ils mauns èn sin l'autezza da las spatlas. Far moviments cuntinuads.

7

Givel d'allegría

Criteris quantitativos

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniziala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv. Guardar davent da la paraid.

Fixar il bindel elastic davosvart sin l'autezza da las spatlas / dal chau.

Andament dal moviment



Trair il bindel elastic da davos il chau vers enavant ed ensi. Trair il bindel elastic tant enavant ch'ins vesa ils mauns.

Posiziun finala



Manar enavos plaunsieu la bratscha fin ch'ils mauns èn sin l'autezza da las spatlas. Far moviments cuntinuads.

8

Sbrinzlader vers anen

Criteris quantitativos

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniziala



Seser da la vart sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plau. Il dies è guliv. Fixar il bindel elastic da la vart sin l'autezza dal cundun. Tegnair e fixar il bindel elastic cun il maun sur crusch. Fixar il cundun sper il bist en in anghel da 90° .

Andament dal moviment



Trair il bindel elastic cun muventar il bratsch sut vers anen en direcziun dal venter.

Posiziun finala



Puspè muventar il bratsch sut plaunsieu vers anora. Il bindel elastic duai adina esser stendì. Far moviments cuntinuads.

9

Sbrinzlader vers anora

Criteris quantitativos

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Seser da la vart sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plauen. Il dies è guliv. Fixar il bindel elastic da la vart sin l'autezza dal cundun. Tegnair e fixar il bindel elastic cun il maun ch'è pli datiers da la paraid. Fixar il cundun sper il bist en in anghel da 90°.

Trair il bindel elastic cun muventar il bratsch sut vers anora.

Puspè muventar il bratsch sut plaunsieu vers anen. Il bindel elastic duai adina esser stendì. Far moviments cuntinuads.

10

Tgiralla

Criteris quantitativos

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv. Guardar davent da la paraid.

Fixar il bindel elastic davosvart sin l'autezza da las spatlas. Tegnair il bindel elastic cun cunduns levamain inclinads.

Manar enavant la bratscha en furma d'in mez rudè. Ils cunduns dastgan esser leva-main inclinads.

Puspè muventar la bratscha plaunsieu enavos. Tanscher enavos mo fin ch'ins senta ina leva tensiun en il pèz.

11 Musculs dal venter laterals

Criteris quantitativos

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

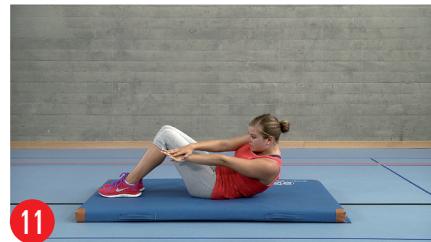
Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Giaschair en dies. Las chommas èn sidretg.
Stender sin ina vart la bratscha.

Stender la bratscha da la vart sper ina chomma ora. Il bist va cun la bratscha.

Manar la bratscha plaunsieu per lung da la chomma giu. Puspè sbassar plaunsieu il bist vers il palantschieu. Mai tutgar dal tut il palantschieu. Far moviments cuntinuads. Suenter midar vart.

12 Cobra

Criteris quantitativos

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniziala



Star en venter. Stender da la vart ora la bratscha.

Andament dal moviment



Auzar activamain il pèz ed il chau dal palantschieu. Stuschar vi e nà ina balla da tennis davant il pèz.

ATTENZIUN: en cas da dies fop en la spina dorsala da las ancas auzar mo levamain il bist ed il chau e tegnair, guardar sin la matscha. Lavurar cun bratscha stendida sur il chau.

Posiziun finala



Puspè sbassar il bist. Il chau resta adina activamain en l'aria. Far moviments cuntinuads.

13 Rauna

Criteris quantitativos

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniziala



Giaschair en dies. Stender davent dal corp la bratscha e las chommas. Il chau posa.

Andament dal moviment



Manar la bratscha da la posiziun stendida cun ils cunduns ordavant vers la mesadad dal corp. Trair las chommas da la posiziun stendida cun ils chaltoggns ordavant vers il tgil. Prender cun il chau cun il moviment da la bratscha.

Attenzjün: en cas da dies fop divider l'exercizi en duas parts:

1. pass: metter ils mauns sut il tgil, traire enavos las chommas sco declarà sura e puspè stender ellas.
2. pass: metter sidretg las chommas, manar la bratscha sco declarà sura vers la mesadad dal corp e puspè stender ella. Auzar il bist cun il moviment da la bratscha.

Posiziun finala



Far moviments cuntinuads.

14

Flexiun dal schanugl

Criteris quantitativos

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

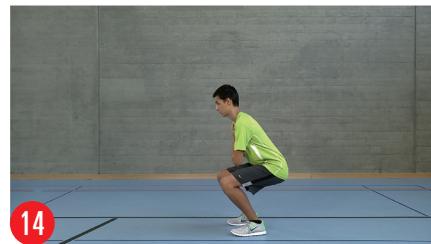
Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Ils pes èn giun plaun, sin la largezza dals chaluns. Il dies è e resta guliv. Cruschar la bratscha davant il pèz.

Il tgil sa moveva vers enavos ed engiu. Il medem mument sa metter en schanuglias. Dapli pressiun sin ils chaltgogns. Inclinar la schanuglia fin ca. 90°.

Puspè stender plaunsieu las chommas. Far moviment cuntinuads.

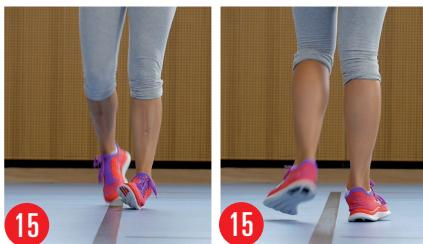
15 Maraton da pes

Criteris quantitativos

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

en General



Repetiziun



Empruvar differents stils da chaminar:

- Sin l'ur exterior dal pe. Trair ad aut la vart dadens.
- Sin l'ur intern dal pe. Trair ad aut la vart dadora.
- Pass cun il chaltgogn. Trair ad aut la part devant dal pe.
- Ir sin la detta-pe. Smatgar ad aut il chaltgogn

Distanza: ca. 5 meters

Per mintga stil da chaminar: 2x5 meters,
mintgamai 2 series

Durada totala da l'exercizi: 4 minutias

16

Telemarc

Criteris quantitativos

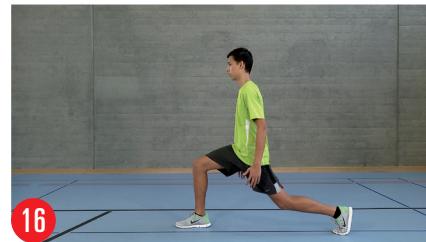
Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

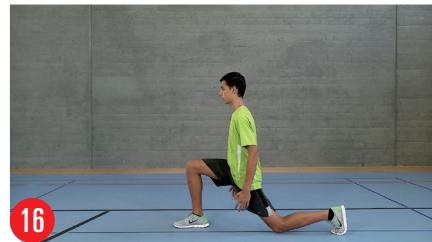
Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Pass stendì giun plaun. Il pe devant plat giun plaun. La chomma davant inclinada levamain. Il pe davosvart sin la detta-pe. La chomma davos bunamain stendida. Laschar pender la bratscha da la vart giu.

Inclinar tuts dus schanugls fin ch'il schanugl davos tutga bunamain il palantschieu. Inclinar il bist guliv davant giu.

Puspè auzar plaunsieu il bist. Mai stender dal tuttafatg il schanugl davant. Far moviments cuntinuads.

17 Sbrajattar ina chomma en posiziun ferma

Criteris quantitativs

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Star sin la chomma dasper la paraid. Liar bin-del elastic enturn tschella chomma ed enturn la stgalera. Tegnair guliv il dies. Sa tegnair vi da la stgalera.

Sbrajattar la chomma da schlantsch vers anora. Far il moviment mo uschè fitg che la batschida resta guliva. Tegnair guliv il pe.

Puspè manar enavos plaunsieu la chomma da schlantsch. Far moviments cuntinuads. Suenter midar vart.

18 Sbrajattar ina chomma en costas

Criteris quantitativos

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Star en costas sin la matratscha. Inclinar levamain la chomma sura. Far il moviment mo uschè fitg che la batschida resta guliva. Tegnair guliv il pe.

Auzar levamain la chomma sura. Far il moviment mo uschè fitg che la batschida resta guliva. Tegnair guliv il pe.

Puspè manar enavos plaunsieu la chomma sura en l'orizontala. Far moviments cuntinuads. Suenter midar vart.

19 Trair la chomma en posiziun ferma

Criteris quantitativos

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Star sin la chomma pli lunsch davent da la paraid. Liar bindel elastic enturn tschella chomma ed enturn la stgalera. Tegnair guliv il dies. Sa tegnair vi da la stgalera.

Trair la chomma da schlantsch davant la chomma stabla vers anora. Far il moviment mo uschè fitg che la batschida resta guliva. Tegnair guliv il pe.

Puspè manar enavos plaunsieu la chomma da schlantsch. Far moviments cuntinuads. Suenter midar vart.

20 Auzar la chomma en costas

Criteris quantitativos

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniziala



Star en costas sin la matratscha. Metter sidretg la chomma sura davant la chomma sut. Liar bindel elastic enturn tuttas duas chommas.

Andament dal moviment



Auzar levamain la chomma sut davos la chomma sidretg. Tegnair guliv il pe.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu la chomma sut fin curt avant la matratscha. Far moviments cuntinuads. Suenter midar vart.

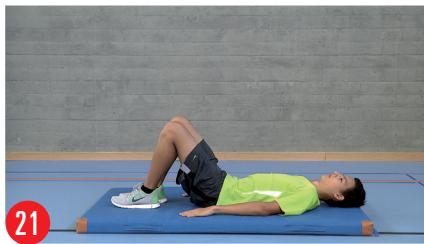
21 Auzar la batschida, lev

Criteris quantitativos

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Giaschair en dies e tegnair sidretg las chommas. Metter la bratscha luc dasper il corp.

Smatgar davent la batschida dal palantschi-eu fin che la schanuglia e las spatlas furman ina lingia guliva.

Puspè manar enavos plaunsieu il tgil sin la matratscha, dentant betg metter giu el. Far moviments cuntinuads.

22 Auzar la batschida, grey

Criteris quantitativos

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Giaschair en dies. Metter sidretg ina chomma. Stender e tegnair en l'aria l'autra chomma. Metter la bratscha luc dasper il corp.

Smatgar davent la batschida dal palantschi-eu fin ch'il schanugl da la chomma stendida e las spatlas furman ina lingia guliva.

Puspè manar enavos plaunsieu il tgil sin la matratscha, dentant betg metter giu el. Far moviments cuntinuads. Suenter midar vart.

23 Posiziun sin la detta-pe cun duas chommas

Criteris quantitativos

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Star cun la part devant da tuts dus pes sin la chascha svedaisa. Ils chaltgogns èn libers. Sa tegnair levemain cun ils mauns devant u da la vart.

Ir plaunsieu engiu cun ils chaltgogns fin che mo pli pauc pais è sin la part devant dals pes.

Auzar plaunsieu ils chaltgogns uschè ad aut sco pussaivel. Far moviments cuntinuads.

24 Posiziun sin la detta-pe cun ina chomma

Criteris quantitativs

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Star cun la part davant dad in pe sin la chascha svedaisa. Il chaltgogn è liber. Tegnair enavant ed ad aut l'autra chomma. Cun ils mauns lev susteign devant u da la vart.

Ir plaunsieu engiu cun il chaltgogn da la chomma stabla fin che mo pli pauc pais è sin la part davant dals pes.

Auzar plaunsieu il chaltgogn uschè ad aut sco pussaivel. Far moviments cuntinuads.

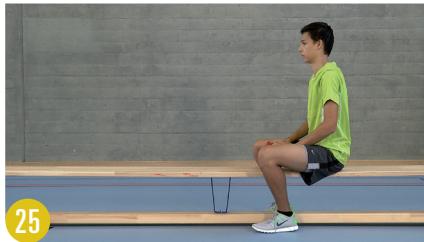
25 Zulla

Criteris quantitativos

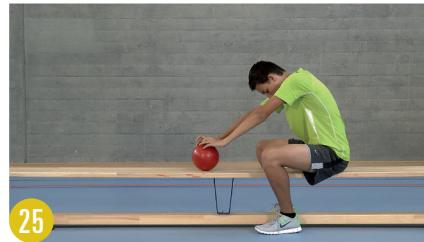
Repetiziuns	15 - 20
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Exercizi da movibladad

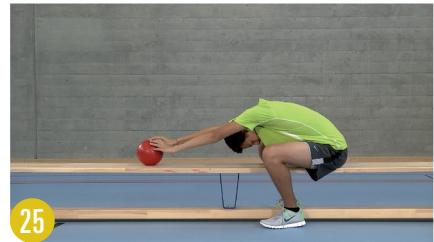
Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Seser sin il banc lung. Las chommas èn mingamai da la vart giun plau. Il dies è guliv.

Rullar la balla enavant sin il banc lung.

Rullar la balla enavos sin il banc lung.

26

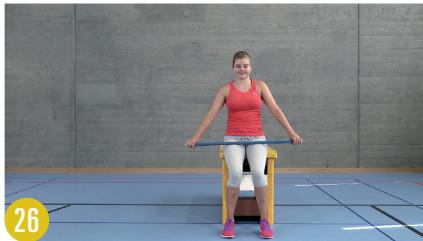
Laschar circular il bastun

Criteris quantitativos

Repetiziuns	15 - 20
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Exercizi da movibladad

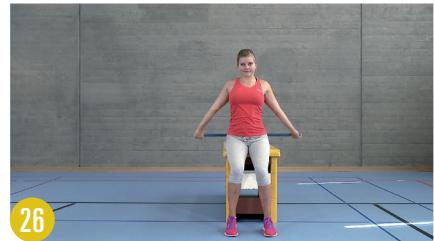
Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv. Tegnair il bastun per las fins.

Manar il bastun senza laschar dar las fins e cun bratscha uschè stendida sco pussaivel davos il dies e puspè enavant.

Moviments circulars cuntinuads.

27

Bittar la lantscha

Tensiun

Criteris quantitativos

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutias
Unitads da trenement	pussaivel mintga di

Posiziun iniziala



Seser sin la chascha svedaisa cun la vart vers la paraid.

Andament dal moviment



Manar il bratsch orizontalmain enavos vi da la paraid. La vart dadora dal maun tutga la paraid. Ins senta ina leva tensiun en il bratsch. Tegnair la posiziun. Suenter midar vart.

Posiziun finala



Variaziuns:

Manar il bratsch verticalmain engiu u enavos ed ensi.

Metter la palma-maun vers la paraid.

28

Splatsch dubel

Criteris quantitativos

Repetiziuns	15 - 20
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Exercizi da movibladad

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il bistr è guliv ed inclinà davant giu per ca. 45°.

Splatschar cun ils mauns davant e davos il pèz.

Moviments cuntinuads.

29 Trair il bratsch

Criteris quantitativos

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutias
Unitads da treñament	pussaivel mintga di

Tensiun

Posiziun iniziala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



Tanscher cun in maun enavos sur il chau. Tegnair il sientamauns. Tanscher cun l'auter maun enavos da sutensi e tegnair il sientamauns. Trair cun il maun sut vi dal sientamauns e stender il bratsch sura. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Suenter midar vart.

30 Culiez lung

Criteris quantitativos

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Tensiun

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Tuts dus bratschs mussan vers anora e las spatlas èn tratgas vers engiu.

Sbassar il chau sin ina vart e trair il chau levemain vers engiu cun il maun fin ch'ins senta ina leva tensiun. Tegnair la posiziun.

Suenter midar vart.

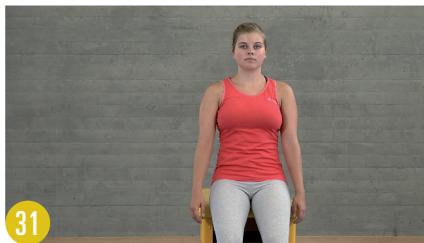
31 Auzar las spatlas

Criteris quantitatius

Repetiziuns	15 - 20
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Exercizi da movibladad

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Laschar pender luc la bratscha.

Auzar las spatlas plaunsieu fin las ureglías.

Puspè laschar sbassar las spatlas.

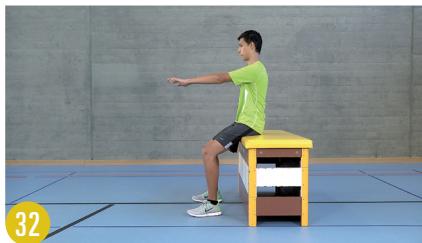
32 Stender il dies sut

Tensiun

Criteris quantitativos

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Posiziun iniziala



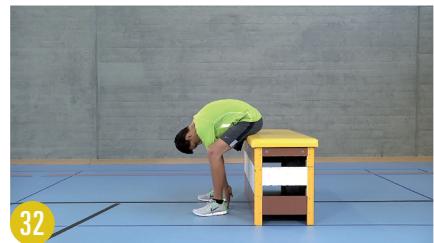
32

Andament dal moviment



32

Posiziun finala



32

Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

S'inclinlar cun dies gob e bratscha pendenta davant giu. La batschida dastga era sa muventar. Tegnair la posiziun.

Puspè stender plaunsieu il dies en ina posiziun guliva.

33 Stender cun rotaziun

Tensiun

Criteris quantitativos

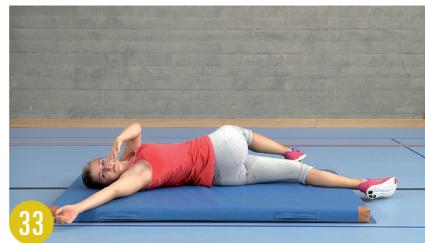
Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Posiziun iniziala



Giaschiar en dies. Metter la bratscha luc dasper il corp. Stender las chommas.

Andament dal moviment



Stender il bratsch sanester vers sanester ensi. Stender il bratsch dretg sur il pèz vers sanester ensi. La chomma dretga stat giun plau. Stender la chomma sanestra inclinada sur la chomma dretga vi. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Plaunsieu rudlar enavos en dies e midar vart.

34

Rotaziun dal corp

Tensiun

Criteris quantitativos

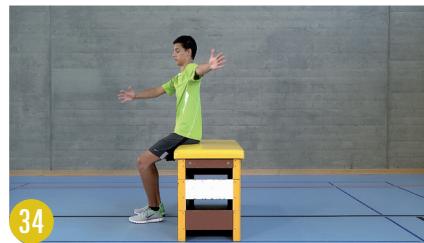
Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Posiziun iniziala



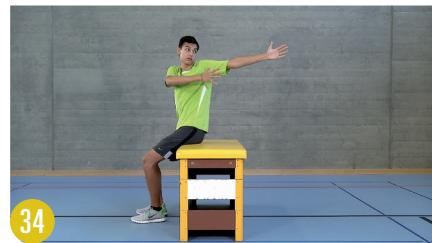
Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



Manar tuts dus bratschs sin l'autezza da las spatlas sin la medema vart enavos. Il bist rotescha era. La batschida resta fixada. Tengnair la posiziun.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu la bratscha e midar vart.

35

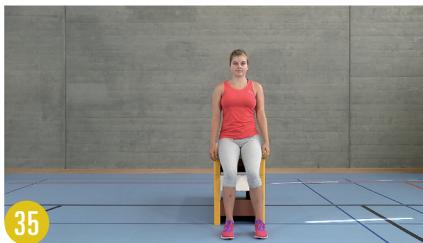
Flexiun da la vart

Tensiun

Criteris quantitativos

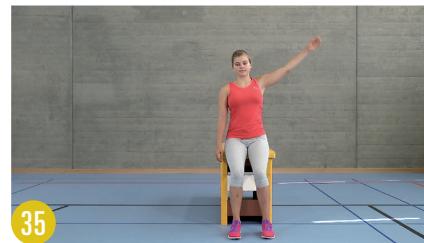
Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Posiziun iniziala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



Manar in bratsch sur il chau sin l'autra vart e trair vers il palantschieu. Il bist sa mova era. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu il bratsch e midar vart.

36

Dies gob – dies fop

Tensiun

Criteris quantitativos

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Posiziun iniziala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



Plaunsieu rudlar davant giu e far dies gob. Trair il mintun fin a l'oss dal pèz. Rudlar en la batschida. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Puspè stender plaunsieu il dies da sutensi. Metter levamain il chau en la tatona. Cupitgar vers enavant la batschida. Far levamain dies fop. Tegnair la posiziun.

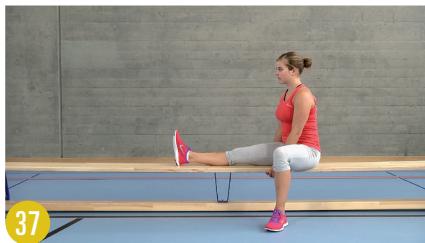
37 Stender la coissa davos

Tensiun

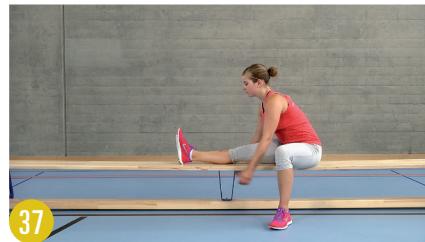
Criteris quantitativos

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

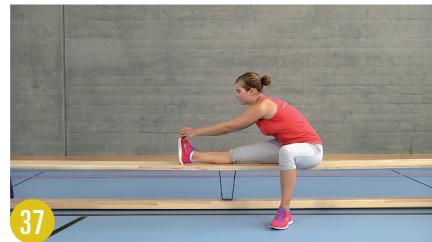
Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Seser sin il banc lung. Stender ina chomma sin il banc lung, metter il pe da tschella chomma giun plaun dasper il banc.

Tschappar cun tuts dus bratschs il pe da la chomma stendida. Era muventar il bist. Tegnair la posiziun.

Puspè manar enavos plaunsieu la bratscha ed il dies e midar chomma.

38

Stender il ventrigl

Posiziun iniziala



Star davant la paraid. Sa pulsar levamain cun ils mauns vi da la paraid. Inclinari levamain la chomma davant. Stender enavos la chomma davos. Ils pes guardan en direcziun da chaminar.

Criteris quantitativos

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutias
Unitads da trenement	pussaivel mintga di

Tensiun

Andament dal moviment



Metter la chomma davos uschè lunsch enavos ch'ins senta ina leva tensiun en il ventrigl ed en la foppa dal schanugl. Stender il chaltgogn vers il palantschieu. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Plaunsieu dar liber la posiziun e metter enavos tschella chomma.

39

Pass stendì da la vart

Tensiun

Criteris quantitativos

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

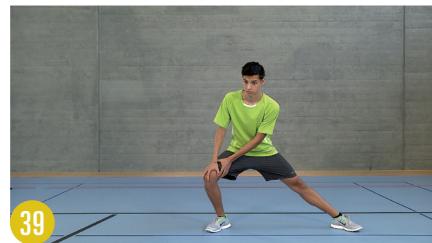
Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Posiziun sbrajattada. Il dies è guliv. Stender da la vart ora ina chomma e metter ella en in pass stendì giun plau. Metter l'autra chomma inclinada datiers dal corp.

Spustar il center dal corp sin ina vart. La chomma visavi resta stendida, l'altra s'inclina. Ir uschè lunsch en la posiziun ch'ins senta ina leva tensiun en la chomma stendida. Tegnair la posiziun.

Puspè ir plaunsieu en la posiziun sbrajattada e midar vart.

40

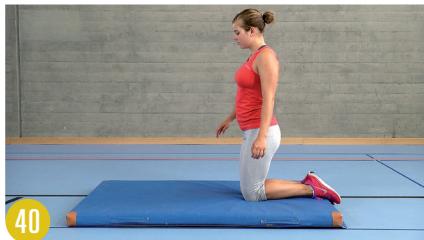
Pass stendì enavant

Criteris quantitativos

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Tensiun

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Metter la chomma davant en ina posiziun inclinada giun plaun.

La chomma davos stender en la posiziun dal chalun. Il schanugl ed il pe èn giun plaun.

Tegnair la batschida uschè lunsch enavant fin che la chomma davos vegn stendida levamain ed ins senta ina leva tensiun sin la vart davant da questa chomma. Tegnair la posiziun.

Puspè schluccar plaunsieu la tensiun e midar chomma.

41

Stender la coissa davant

Tensiun

Criteris quantitativos

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Posiziun iniziala

Star sin ina chomma.

Andament dal moviment

Tegnair l'autra chomma davos tranter l'oss radund ed il dies dal pe e trair ella fin tar il tgil. Tegnair la batschida uschè lunsch enavant fin ch'ins senta ina leva tensiun sin la vart

Posiziun finala

Laschar liber plaunsieu la chomma e midar vart.

42

Schonglascha

Criteris quantitativs

Repetiziuns

fin che las ballas crodan per terra

Ritmus dal moviment

moviment cuntinuà

Dumber da series

3 - 5

Pausa tranter las series

nagina

Durada totala da l'exercizi

5 minutás

Unitads da trenomant

pussaivel mintga di

Coordinaziun – schonglascha

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plau.

Schonglar cun pliras ballas.

Far moviments cuntinuads.

43

Rebatter cun 1 balla

Criteris quantitativs

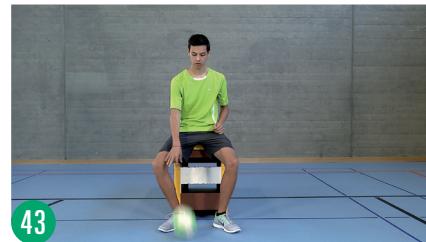
Repetiziuns	30 u fin che la balla va a perder
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3 - 5
Pausa tranter las series	nagina
Durada totala da l'exercizi	5 minutás
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Coordinaziun – rebatter

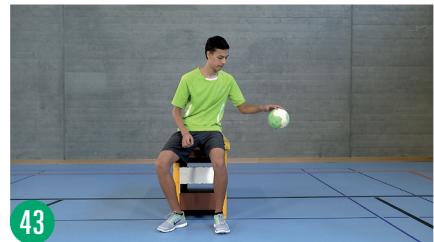
Posiziun iniziala

**43**

Andament dal moviment

**43**

Posiziun finala

**43**

Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun.

Rebatter la balla dad ina vart a l'autra e puspè enavos. Pussaivel cun u senza midar maun.

Far movimenti cuntinuads.

44

Rebatter cun 2 ballas

Criteris quantitativs

Repetiziuns

30 u fin che la balla va a perder

Ritmus dal moviment

moviment cuntinuà

Dumber da series

3 - 5

Pausa tranter las series

nagina

Durada totala da l'exercizi

5 minutás

Unitads da trenomant

pussaivel mintga di

Coordinaziun – rebatter

Posiziun iniziala

**44**

Andament dal moviment

**44**

Posiziun finala

**44**

Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plau.

Rebatter ina balla da vart dretga ed ina balla da vart sanestra.

Far moviments cuntinuads.

45

Rebatter cun 2 differentas ballas

Criteris quantitativs

Repetiziuns	30 u fin che la balla va a perder
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3 - 5
Pausa tranter las series	nagina
Durada totala da l'exercizi	5 minutás
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Coordinaziun – rebatter

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plau.

Rebatter ina balla da vart dretga ed ina balla da vart sanestra.

Far moviments cuntinuads.

46 Exercizi da ballantscha — star sin ina chomma, labil

Criteris quantitativos

Repetiziuns	fin ch'ins perda l'equiliber, maximalmain 30 secundas
Ritmus dal moviment	static
Dumber da series	3 - 5
Pausa tranter las series	nagina
Durada totala da l'exercizi	5 minutias
Unitads da trementant	pussaivel mintga di

Coordinaziun – equiliber

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Star sin ina chomma sin ina matratscha. Il dies è guliv. Laschar pender la bratscha.

Auzar l'autra chomma enavant fin en l'orizontala. Restar stabil uschè ditg sco pussaivel.

Plaunsieu enavos en la posiziun ferma e midar vart.

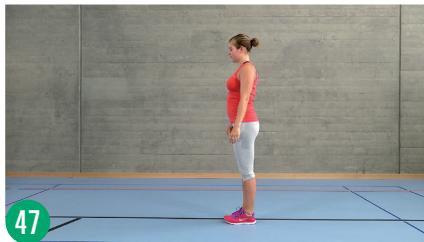
47 Stadaira en posiziun ferma

Criteris quantitativos

Repetiziuns	fin ch'ins perda l'equiliber, maximalmain 30 secundas
Ritmus dal moviment	static
Dumber da series	3 - 5
Pausa tranter las series	nagina
Durada totala da l'exercizi	5 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Coordinaziun – equiliber

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Star sin ina chomma giun plau. Laschar pender la bratscha luc. Auzar l'autra chomma enavant fin en l'orizontala.

Stender enavos la chomma da schlantsch. Il medem mument sbassar il bist e stender la bratscha sin las varts.

Puspè ir plaunsieu en la posiziun ferma e re-peter il moviment.
Suenter midar vart.

48 Policist da traffic che siemia, mesaun

Criteris quantitativos

Repetiziuns	30
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3 - 5
Pausa tranter las series	30 secundas
Durada totala da l'exercizi	5 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Exercici da Coordinaziun

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Star sin tuts dus chaltgogns. Laschar pender la bratscha. Il dies è guliv.

Sa muventar dals chaltgogns sur las plantas-pe fin a la detta-pe.

Puspè far il meder moviment enavos. Repe-tir cuntinuadament il moviment.

49 Policist da traffic che siemia, mesaun

Criteris quantitativs

Repetiziuns	30
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3 - 5
Pausa tranter las series	30 secundas
Durada totala da l'exercizi	5 minutias
Unitads da treñament	pussaivel mintga di

Exercici da Coordinaziun

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Star cun in pe sin ils chaltgogns e cun l'auter
pe sin la detta-pe.

Sa muventar cun in pe dal chaltgogn sur la
planta-pe fin a la detta-pe. Cun l'auter pe sa
muventar il medem mument da la detta-pe
sur la planta-pe fin al chaltgogn.

Far moviments cuntinuads.

50

Policist da traffic che siemia, grev

Criteris quantitativs

Repetiziuns	30
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3 - 5
Pausa tranter las series	30 secundas
Durada totala da l'exercizi	5 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Exercici da Coordinaziun

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Posiziun da pass. Chomma davant sin il chaltgogn, chomma davos sin la detta-pe. La bratscha è analog da l'autra vart en posiziun da pass.

Rotar l'entir corp per 180°, il medem mument mida l'in pe dal chaltgogn sin la detta-pe e l'auter pe da la detta-pe sin il chaltgogn. Supplementarmain mida la bratscha la posiziun.

Far moviments cuntinuads.

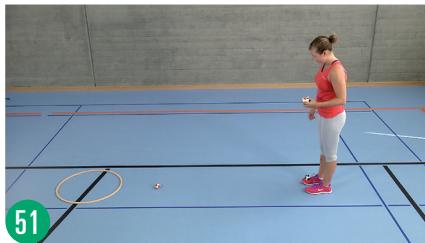
51 Tratga da precisiun

Criteris quantitativs

Repetiziuns	10 - 20
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3 - 5
Pausa tranter las series	nagina
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

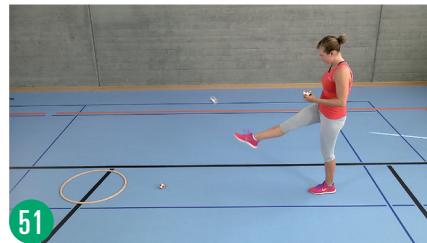
Coordinaziun – equiliber

Posiziun iniziala



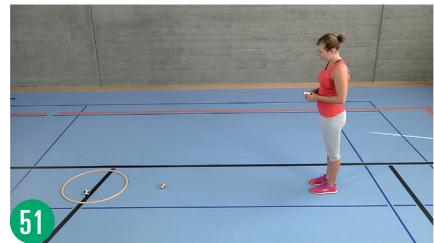
Cun ils pes giun plaun.

Andament dal moviment



Metter ina balla sin il dies dal pe ed empruvar da bittar la balla en il tschertgel.

Posiziun finala



Pliras repetiziuns. Suenter midar la vart.

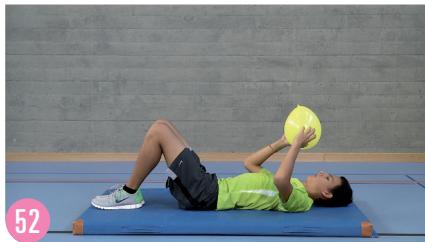
52 Exercizi da respirar

Criteris quantitativos

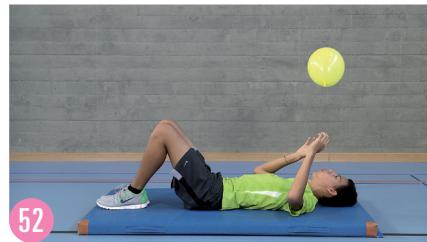
Repetiziuns	5 - 10
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Exercizi da schluccada

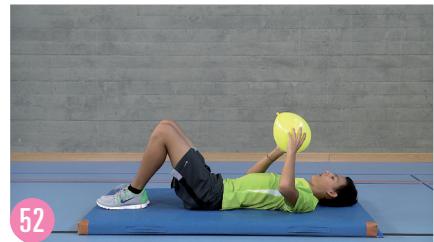
Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Giaschair en dies e tegnair sidretg las chommas. Metter in maun sin l'umbli e cun l'auter maun tegnair il ballun.

Varianta: tegnair cun tutz dus mauns il ballun.

Trair fermamain il flad tras il nas fin en il venter. Expirar tras la bucca e ballantschar il ballun en l'aria. Expirar uschè ditg e plausco pussaivel.

Betg far uschè bleras repetiziuns ina suenter l'autra. Maximalmain 5 e suenter far ina pauza.

53

Massascha dals pes

Criteris quantitativos

Repetiziuns	30 secundas
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	30 secundas
Durada totala da l'exercizi	3 minutás
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Massascha - schluccada

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Giaschair en dies e tegnair sidretg las chommas.

Metter in pe sin ina balla da tennis e muventar ella cun leva pressiun vi e nà sut la planta-pe.

Suenter midar pe.

54

Cowboy

Criteris quantitativos

Repetiziuns	5 - 10
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da series	3
Pausa tranter las series	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutias
Unitads da trenomant	pussaivel mintga di

Exercizi da schluccada

Posiziun iniziala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Seser sin la balla da gimnastica. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv. Cruschar la bratscha davant il pèz.

Siglir levamain si e giu sin la balla da gimnastica.

Far moviments cuntinuads.