

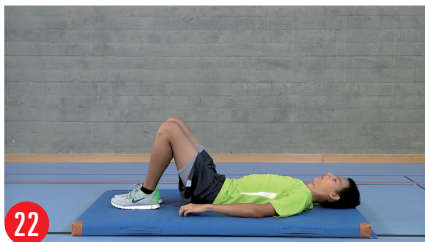
## 22 Auzar la batschida, grev

### Criteria quantitativs

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

### Exercizi da forza

#### Posiziun iniciala



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

#### Andament dal moviment



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

#### Posiziun finala



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