

11 Culiez lung

Tensiun

Criteria quantitativa

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

POSIZIUN INIZIALA



Plain dies drizzada si. Tuts dus bratschs turnavan anora e tratg giu las spatlas.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Tender il chau ad ina vart e manar il chau levamain a la spatla, fin ch'ina leva extensiun è da sentir (betg trair en il chau). Tegnair la posiziun.

POSIZIUN FINALA



Suenter midar vart.

12 Auzar las spatlas

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 - 20
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 mintga di

Exercizi da movibladad

POSIZIUN INIZIALA



Plain si dies. Laschar pender la spatla.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Auzar las spatlas plaunsieu fin las ureglias.

POSIZIUN FINALA



Puspè laschar sbassar las spatlas.

13 Stender cun rotaziun

Tensiun

Criteria quantitativa

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

POSIZIUN INIZIALA



Giaschair 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 plaun. Stender la chomma sanestra inclinada sur la chomma dretga vi. Tegnair la posiziun.

POSIZIUN FINALA



Plaunsieu rudlar enavos en dies e midar vart.

14 Rotaziun dal corp

Tensiun

Criteria quantitativa

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

POSIZIUN INIZIALA



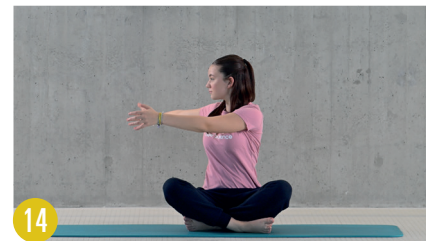
Seser sin la matta u pullbuoy. Laschar il dies.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



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

POSIZIUN FINALA



Puspè manar enavos plaunsieu la bratscha e midar vart.

15 Flexiun da la vart

Tensiun

Criteria quantitativa

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

POSIZIUN INIZIALA



Seser sin la matta u pullbuoy. Laschar il dies.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Manar il bratsch sur il chau vi a l'otra vart e muventar vers il fund. Il bist sa mova. Tegnair stabil il batschigl uschè bain sco pussaivel. Tegnair posiziun.

POSIZIUN FINALA



Puspè manar enavos plaunsieu il bratsch e midar vart.

16 Stender la coissa davos

Criteria quantitativa

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

Tensiun

POSIZIUN INIZIALA



16

Sezza sin la matta. Sdendida ina chomma sin la matta. In'otra chomma è dada en il schanugl. Metter pe da la vart dadens in coissa da la chomma visavi.

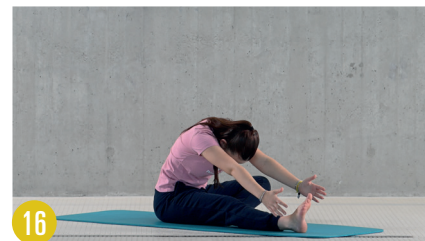
ANDAMENT DAL MOVIMENT



16

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

POSIZIUN FINALA



16

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

17 Pass stendì enavant

Tensiun

Criteria quantitativa

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

POSIZIUN INIZIALA



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.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



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.

POSIZIUN FINALA



Muventar plaunet puspè enavos da la extensiun. Midar la chomma.

18 Stender la coissa davant

Criteria quantitativa

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

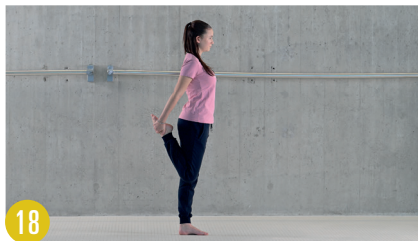
Tensiun

POSIZIUN INIZIALA



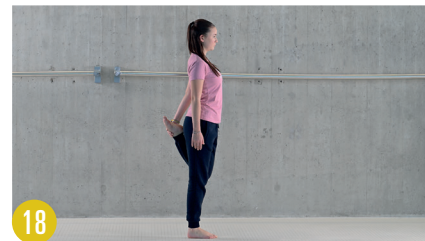
Star sin ina chomma.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Tegnair l'otra 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 davant da la chomma inclinada.

POSIZIUN FINALA



Laschar liber plaunsieu la chomma e midar vart.

19 Ir cun la bratscha vicendaivlamain

Criteria quantitativa

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

Exercizi da movibladad

POSIZIUN INIZIALA



Stender cun dies avert. Stender ils dus bratschs enviers il palantschieu sura.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Muventar in bratsch en il rudè, muventar l'auter bratsch en il rudè enavos. La bratscha resta stendida, il moviment ha lieu en la giugadira da la spatla.

POSIZIUN FINALA



midar direcziun suentar 1 minuta. In cuntin.

20 Tschurriclot moviment da cravatta

Criteria quantitativa

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

Exercizi da movibladad

POSIZIUN INIZIALA



Stender cun dies avert. Stender ils dus bratschs enviers il palantschieu sura.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Muventar in bratsch en il rudè. Apaina che quest bratsch mussa stendì vers engiu, parta l'auter bratsch cun il moviment dal rudè vers engiu. La bratscha resta stendida, il moviment ha lieu en la jugadira da las spatlas.

POSIZIUN FINALA



In cuntin.

21 Rudlar las spatlas

Exercizi da movibladad

Criteria quantitativa

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

POSIZIUN INIZIALA



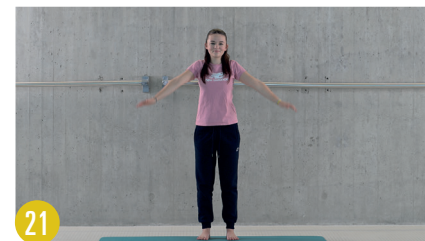
Stai si cun dies. Stender da la vart ils dus bratschs stendids.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



„Dissegnar“ cun ils mauns en l'aria pitschens circuls. La bratscha resta stendida, uschia ch'il moviment tanscha fin a las spatlas.

POSIZIUN FINALA



In moviment cuntinuant. Ils circuls pon daventar pli gronds e puspè pli pitschens cun il temp.

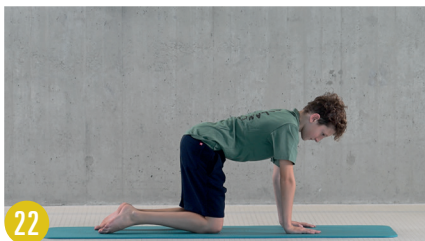
22 Gattin - crusch chavorgia

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 - 20
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 mintga di

Exercizi da movibladad

POSIZIUN INIZIALA



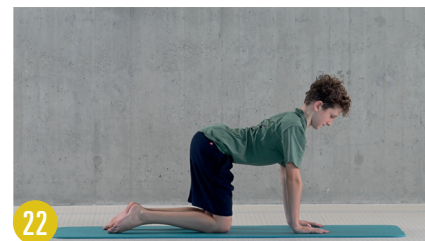
Plazza da quatter pes. Liadira da maun sut la giugadira da la spatla. Glisch da schanuglias sut la giugadira dal chalu.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Muventar il dies entir en ina posiziun circulara (goba da giat). Tegnair curt la posiziun.

POSIZIUN FINALA



Alura manar tuot il dies in üna posiziun da crusch chavorgia. Tegnair curt la posiziun e muventar darcheu inavo illa posiziun da la goba da giat. Moviment d'in cuntin.