

23 Stadaira en posiziun ferma

Criteria quantitativa

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

Coordinaziun – equiliber

POSIZIUN INIZIALA



Star sin ina chomma giun plaun. Laschar pender la bratscha luc. Auzar l'otra chomma enavant fin en l'orizontala. (chomma da schlantsch).

ANDAMENT DAL MOVIMENT



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

POSIZIUN FINALA



Puspè ir plaunsieu en la posiziun ferma e repeter il moviment. Suentar midar vart.

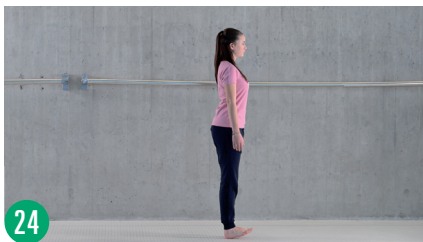
24 Policist da traffic che siemia, simpel

Exercici da Coordinaziun

Criteria quantitativs

Repetiziuns	30
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	30 secundas
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

POSIZIUN INIZIALA



Star sin omadus chaltgogns. Laschar pender la bratscha. Dar si dies.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Muventar dals chaltgogns sur las alas dals pes fin tar la detta dals pes.

POSIZIUN FINALA



Puspè far il meder moviment enavos. Reperter continuadamain il moviment.

25 Policist da traffic che siemia, mesaun

Exercici da Coordinaziun

Criteria quantitativa

Repetiziuns	30
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	30 secundas
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

POSIZIUN INIZIALA



Star cun in pe sin il chaltgogn, star cun l'auter pe sin la detta dals pes.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Muventar dals chaltgogns sur las alas dals pes fin tar la detta dals pes. Ir cun l'auter pe a medem temp da la detta dals pes sur la pitga dals pes vers il chaltgogns.

POSIZIUN FINALA



Far moviments continuads.