

## 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.

## 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.

## 19 Ir cun la bratscha vicendaivlamain

### Criteria quantitativs

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



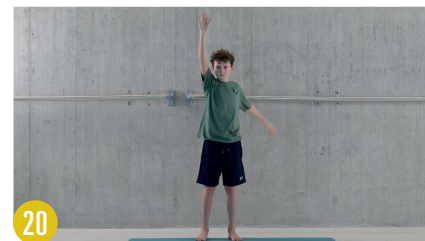
Stender cun dies avert. Stender ils dus bratschs enviers il palantschieu sura.

#### 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.

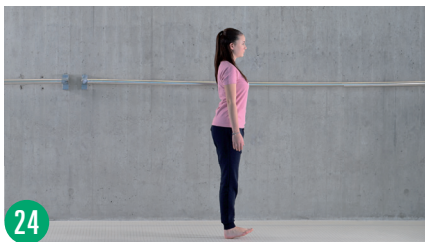
## 24 Policist da traffic che siemia, simpel

### 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.