

## 2 Cobra

### Exercizi da forza

#### Crìteris quantitativs

Repetiziuns	8 – 15
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 2 – 3 giadas per emna

#### POSIZIUN INIZIALA



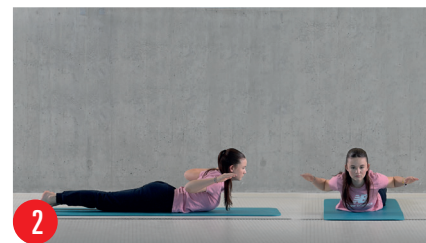
Plogn dal venter. Bratscha messa da vart en l'angul dretg.

#### ANDAMENT DAL MOVIMENT



Prender ora il pèz ed il chau activamain pauc dal fund. Sguard sin la matta. Attenziun: auzar il corp sura ed il chau mo levamain en cas d'iperlordosa en la spina dorsala. Sguard sin la matta.

#### POSIZIUN FINALA



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

# 3 Rauna

## Criteria quantitativa

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 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 chaltgogns ordavant vers il tgil. Prender cun il chau cun il moviment da la bratscha.

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

→ 1. pass: metter ils mauns sut il tgil, trair enavos las chommas sco declerà sura e puspè stender ellas.

→ 2. pass: metter sidretg las chommas, manar la bratscha sco declerà sura vers la mesadad dal corp e puspè stender ella. Auzar il bist cun il moviment da la bratscha.

### POSIZIUN FINALA



Metter plaunet puspè en la posiziun da partenza. In moviment continuant.

## 4 Flexiun dal schanugl

Exercizi da forza

### Criteria quantitativa

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

### POSIZIUN INIZIALA



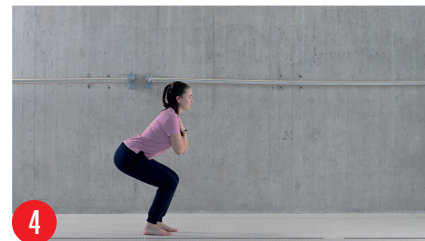
Il pes èn giun plaun, sin la larghezza dals chaluns. Il dies è e resta guliv. Cruschar la bratscha davant il pèz.

### ANDAMENT DAL MOVIMENT



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

### POSIZIUN FINALA



Puspè stender plaunsieu las chommas. Far moviment continuads.

## 5 Telemarc

### Exercizi da forza

#### Criteria quantitativa

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

#### POSIZIUN INIZIALA



Pass da perdita per terra. Pieder platta per terra. 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.

#### ANDAMENT DAL MOVIMENT



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

#### POSIZIUN FINALA



Puspè auzar plaunsieu il bist. Mai stender dal tuttatatg il schanugl davant. Far moviments continuads.

## 6 Auzar la batschida, lev

Exercizi da forza

### Criteria quantitativa

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

### POSIZIUN INIZIALA



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

### ANDAMENT DAL MOVIMENT



Smatgar davent la batschida dal palantschiu fin che la schanuglia 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.

## 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



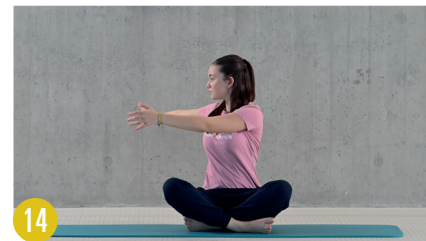
Seser sin la matta u pullbuoy. Laschar il dies.

### 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.

## 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



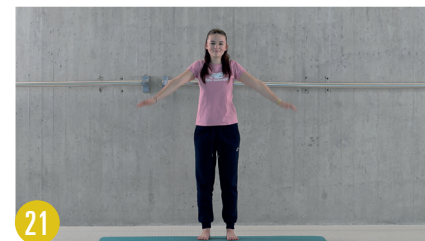
Stai si cun dies. Stender da la vart ils dus bratschs stendids.

#### 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 cuntinuand. 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

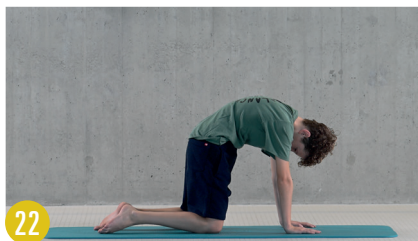
### Exercizi da movibladad

#### POSIZIUN INIZIALA



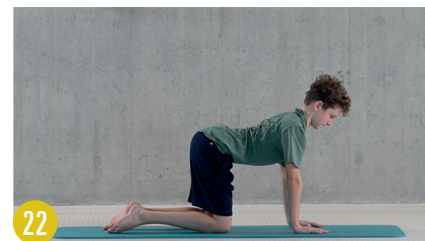
Plazza da quatter pes. Liadira da maun sut la giugadira da la spatla. Glisch da schanuglias sut la giugadira dal chalon.

#### 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.

## 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.

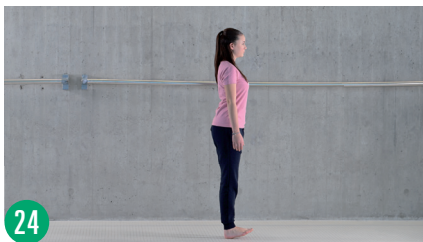
## 24 Policist da traffic che siemia, simpel

### 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 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 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.