

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



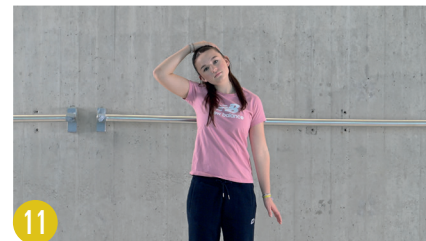
Plain dies drizzada si. Tuts dus bratschs turnavan anora e tratg giu las spatlas.

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.

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



ANDAMENT DAL MOVIMENT



POSIZIUN FINALA



Metter la chomma davant en ina posiziun inclinada giun plaun.

La chomma davos stender en la posiziun dal chalun. Il schanugl ed il pe è giun plaun.

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.

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

18 Stender la coissa davant

Crìteris quantitativs

| | |
|-----------------------------|---------------------|
| 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 |

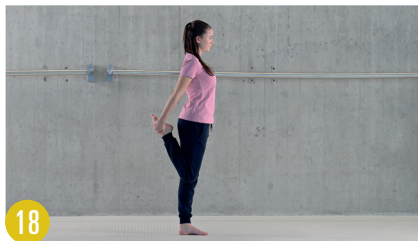
Tensiun

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



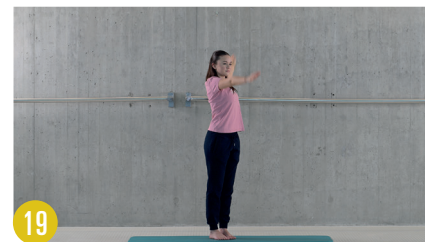
Stender cun dies avert. Stender ils dus bratschs enviers il palantschieu sura.

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 suenter 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.

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 |

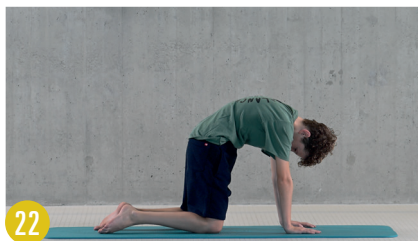
Exercizi da movibladad

POSIZIUN INIZIALA



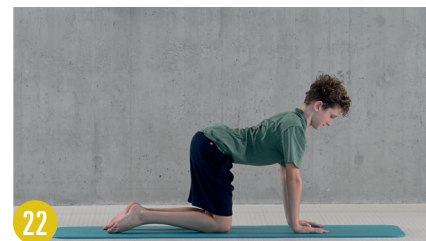
Plazza da quatter pes. Liadira da maun sut la giugadira da la spatla. Glisch da schanuglias sut la giugadira dal chalon.

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.

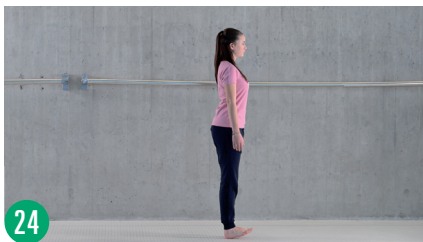
24 Policist da traffic che siemia, simpel

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



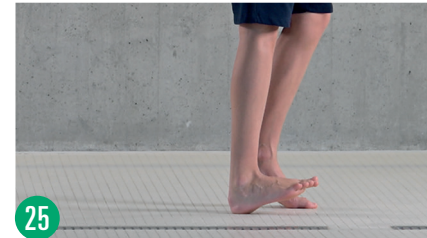
Star cun in pe sin il chaltgogn, star cun l'auter pe sin la detta dals pes.

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.