

Moviment malgrà la disfortuna da sport

ACTIVDISPENS®

Halla da nataziun / Schwimmhalle / piscine / piscina / swimming pool

Extremitads sut

Ulteriurs exercizis pussaivels:

- 5 6 23 24 25



Extremitads sura

Ulteriurs exercizis pussaivels:

- 19 20 21



Bist

Ulteriurs exercizis pussaivels:

- 7 8 10 13 14



Mal il chau

Ulteriurs exercizis pussaivels:

- 11 12 15



Mal il dies nunspecific

Ulteriurs exercizis pussaivels:

- 2 3 4 12 13 15 19 20 22 24 25



Malesser (senza render)

Ulteriurs exercizis pussaivels:

- 11 12 13 15 17 18 19 20 22 24 25

Mals pervia da la menstruaziun

Ulteriurs exercizis pussaivels:

- 11 12 13 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Dafraid senza fevra

Tut ils exercizis èn pussaivels, sch'els vegnan adattads

- Sutdivisiun
- Forza
 - Agilitad
 - Coordinaziun

SART **SVSS · ASEP · ASEF**

Schweizerische Eidgenossenschaft / Confédération suisse / Confederazione Svizzera / Confederaziun svizra

Schweizerischer Verband für Sport in der Schule / Association suisse d'éducation physique à l'école / Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

swimsports swiss aquatics bfu bpa upi

La taxa d'inactivad per ils uffants e juvenils durant ina blessura u ina malsogna duai esser uschè curta sco pussaivel. Il catalog d'exercizis mussa activitads permissas ch'ils uffants e juvenils dispensads parzialmain dastgan far en il rom de l'instrucziun da nataziun.

www.activdispens.ch

