

1 Tracziun

Variablas da grevizza

Repetiziuns	35 – 40
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	6 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundiziun

Posiziun inziala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliiv. Guardar davent da la paraid.

Fixar il bindel elastic sur il chau. Tanscher ensi cun la bratscha.

Andament dal moviment



Trair da la vart dal corp vers engiu il bindel elastic. Ils cunduns èn levamain inclinads.

Posiziun finala



Manar la bratscha plaunsieu puspè vers ensi. Il bindel elastic duai adina esser stendì.

2 Remblar

Variablas da grevazza

Repetiziuns	35 – 40
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	6 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundiziun

Posiziun iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv. Guardar en direcziun da la paraid.

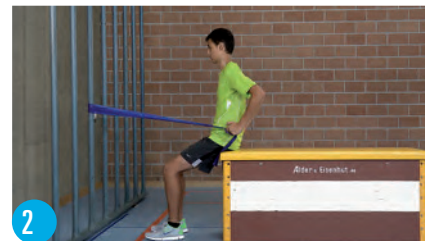
Fixar il bindel elastic sin l'atezza dals cunduns. Ils cunduns èn levamain inclinads.

Andament dal moviment



Trair enavos il bindel elastic dasper il bist cun cunduns inclinads. Trair enavos il bindel fin ch'ìls mauns èn sin l'atezza dal bist.

Posiziun finala



Manar la bratscha plaunsieu enavant. Il bindel elastic duai adina esser stendi.

5 Auzar pais

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 iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è gulin. Tegnair las buttiglias da pet emplenidas sin l'autezza da las ureglias a dretga e sanestra dal chau. Ils cunduns mussan vers anora

Andament dal moviment



Manar en furma d'in mez rudè vers ensi las buttiglias da pet. Las buttiglias da pet na dastgan betg tutgar ina l'autra sisum entamez. Ils cunduns mussan era vinavant vers anora.

Posiziun finala



Manar enavos plaunsieu la bratscha fin ch'ils mauns èn sin l'autezza da las ureglias. Far moviments continuads.

6 Smatgar in banc

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

Exercizi da forza

Posiziun iniciala



Giaschair en dies sin in banc lung. Ils pes èn mintgamai da la vart giun plaun. Il chau posa sin il banc.

Tegnair las buttiglias da pet emplenidas sin l'autezza da las spatlas a dretga ed a sanestra dal corp. Ils cunduns mussan vers anora.

Andament dal moviment



Stumplar vers ensi las buttiglias da pet.

Posiziun finala



Manar enavos plaunsieu la bratscha fin ch'ìls mauns èn sin l'autezza da las spatlas. Far moviments cuntinuads.

7 Givel d'allegria

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

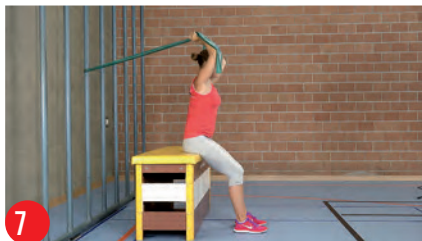
Posiziun inziala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliiv. Guardar davent da la paraid.

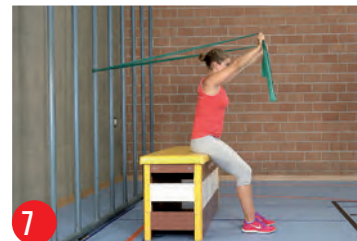
Fixar il bindel elastic davosvart sin l'autezza da las spatlas / dal chau.

Andament dal moviment



Trair il bindel elastic da davos il chau vers enavant ed ensi. Trair il bindel elastic tant enavant ch'ins vesa ils mauns.

Posiziun finala



Manar enavos plaunsieu la bratscha fi mauns èn sin l'autezza da las spatlas / dal chau. Moviments continuads.

8 Sbrinzlader vers anen

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 iniciala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Seser da la vart sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv. Fixar il bindel elastic da la vart sin l'autozza dal cundun. Tegnair e fixar il bindel elastic cun il maun sur crusch. Fixar il cundun sper il bist en in anghel da 90°.

Trair il bindel elastic cun muventar il bratsch sut vers anen en direziun dal venter.

Puspè muventar il bratsch sut plaunsieu vers anora. Il bindel elastic duai adina esser stendì. Far moviments continuads.

9 Sbrinzlader vers anora

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 iniciala



Seser da la vart sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv. Fixar il bindel elastic da la vart sin l'autozza dal cundun. Tegnair e fixar il bindel elastic cun il maun ch'è pli datiers da la paraid. Fixar il cundun sper il bist en in anghel da 90°.

Andament dal moviment



Trair il bindel elastic cun muventar il bratsch sut vers anora.

Posiziun finala



Puspè muventar il bratsch sut plaunsieu vers anen. Il bindel elastic duai adina esser stendi. Far moviments continuads.

10 Tgiralla

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 iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guli. Guardar davent da la paraid.

Fixar il bindel elastic davosvart sin l'atezza da las spatlas. Tegnair il bindel elastic cun cunduns levamain inclinads.

Andament dal moviment



Manar enavant la bratscha en furma d'in mez rudè. Ils cunduns dastgan esser levamain inclinads.

Posiziun finala



Puspè muventar la bratscha plaunsieu enavos. Tanscher enavos mo fin ch'ins senta ina leva tensiun en il pèz.

24 Posiziun sin la detta-pe cun ina chomma

Criteria quantitativs

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 iniciala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Star cun la part davant dad in pe sin la chascha svedaisa. Il chaltgogn è liber. Tegnairen avant ed ad aut l'atra chomma. Cun ils mauns lev sustegn davant u da la vart.

Ir plaunsieu engiu cun il chaltgogn da la chomma stabla fin che mo pli pauc pais è sin la part davant dals pes.

Auzar plaunsieu il chaltgogn uschè ad aut sco pussaivel. Far moviments continuads.

25 Zulla

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 iniciala



Seser sin il banc lung. Las chommas èn mintgamai da la vart giun plaun. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



Rullar la balla enavant sin il banc lung.

Posiziun finala



Rullar la balla enavos sin il banc lung.

26 Laschar circular il bastun

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 iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è gulin. Tegnair il bastun per las fins.

Andament dal moviment



Manar il bastun senza laschar dar las fins e cun bratscha uschè stendida sco pussaivel davos il dies e puspè enavant.

Posiziun finala



Moviments circulars continuads.

27 Bittar la lantscha

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

Tensiun

Posiziun iniciala



Seser sin la chascha svedaisa cun la vart vers la paraid.

Andament dal moviment



Manar il bratsch orizontalmain enavos vi da la paraid. La vart dadora dal maun tutga la paraid. Ins senta ina leva tensiun en il bratsch. Tegnair la posiziun. Suentar midar vart.

Posiziun finala



Variaziuns:

Manar il bratsch verticalmain engiu u enavos ed ensi.

Metter la palma-maun vers la paraid.

28 Splatsch dubel

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 iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il bist è guliv ed inclinà davant giu per ca. 45°.

Andament dal moviment



Splatschar cun ils mauns davant e davos il pèz.

Posiziun finala



Moviments continuads.

29 Trair il bratsch

Tensiun

Criteria quantitativa

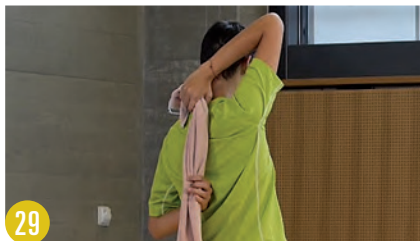
Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Posiziun iniciala



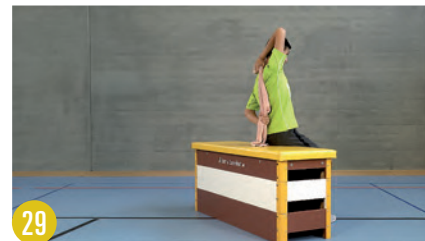
Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



Tanscher cun in maun enavos sur il chau. Tegnair il sientamauns. Tanscher cun l'auto maun enavos da sutensi e tegnair il sientamauns. Trair cun il maun sut vi dal sientamauns e stender il bratsch sura. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Suenter midar vart.

30 Culiez lung

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

Tensiun

Posiziun iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Tuts dus bratschs mussan vers anora e las spatlas èn tratgas vers engiu.

Andament dal moviment



Sbassar il chau sin ina vart e trair il chau levamain vers engiu cun il maun fin ch'ins senta ina leva tensiun. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Suenter midar vart.

42 Schonglascha

Criteria quantitativa

Repetiziuns

Ritmus dal moviment

Dumber da serias

Pausa tranter las serias

Durada totala da l'exercizi

Unitads da trenament

fin che las ballas crodan per terra

moviment cuntinuà

3 - 5

nagina

5 minutas

pussaivel mintga di

Coordinaziun – schonglascha

Posiziun iniciala



Andament dal moviment



Posiziun finala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun.

Schonglar cun pliras ballas.

Far moviments cuntinuads.

43 Rebatter cun 1 balla

Criteria quantitativs

Repetiziuns

Ritmus dal moviment

Dumber da serias

Pausa tranter las serias

Durada totala da l'exercizi

Unitads da trenament

30 u fin che la balla va a perder

moviment continuà

3 - 5

nagina

5 minutas

pussaivel mintga di

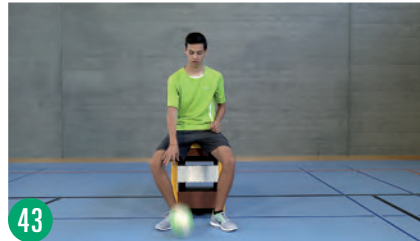
Coordinaziun – rebatter

Posiziun iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun.

Andament dal moviment



Rebatter la balla dad ina vart a l'autra e puspè enavos. Pussaivel cun u senza midar maun.

Posiziun finala



Far moviments continuads.

44 Rebatter cun 2 ballas

Crìteris quantitativs

Repetiziuns

Ritmus dal moviment

Dumber da serias

Pausa tranter las serias

Durada totala da l'exercizi

Unitads da trenament

30 u fin che la balla va a perder

moviment continuà

3 - 5

nagina

5 minutas

pussaivel mintga di

Coordinaziun – rebatter

Posiziun iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun.

Andament dal moviment



Rebatter ina balla da vart dretga ed ina balla da vart sanestra.

Posiziun finala



Far moviments continuads.

45 Rebatter cun 2 differentas ballas

Crìteris quantitativs

Repetiziuns

Ritmus dal moviment

Dumber da serias

Pausa tranter las serias

Durada totala da l'exercizi

Unitads da trenament

30 u fin che la balla va a perder

moviment cuntinuà

3 - 5

nagina

5 minutas

pussaivel mintga di

Coordinaziun – rebatter

Posiziun iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun.

Andament dal moviment



Rebatter ina balla da vart dretga ed ina balla da vart sanestra.

Posiziun finala



Far moviments cuntinuads.