

3 Ergometer dal velo

Variablas da grevezza

Intensidad	plaunsieu fin tempo moderà
Durada	10 fin 20 minutas
Pausa	nagina
Unitads da trenament	pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundiziun

en General



Ir cun in tempo moderà fin spert cun velo 10 fin 20 minutas. Tranter 75 fin 100 watts.

4 Ir a spass

Variablas da grevezza

Intensidad

plaunsieu fin tempo moderà

Durada

10 fin 20 minutas

Pausa

nagina

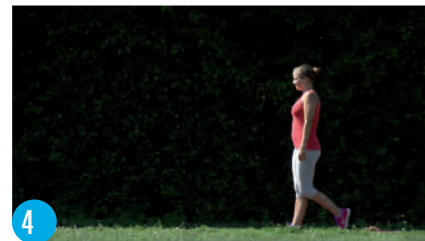
Unitads da trenament

pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundiziun



en General



Ir cun in tempo moderà fin spert a spass 10 fin 20 minutas.

14 Flexiun dal schanugl

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



Il pes è 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.

15 Maraton da pes

Criteria quantitativa

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

en General



Repetiziun



Empruvar differents stils da chaminar:

- Sin l'ur exterior dal pe. Trair ad aut la vart dadens.
- Sin l'ur intern dal pe. Trair ad aut la vart dadora.
- Pass cun il chaltgogn. Trair ad aut la part davant dal pe.
- Ir sin la detta-pe. Smatgar ad aut il chaltgogn

Distanza: ca. 5 meters

Per mintga stil da chaminar: 2x5 meters,
mintgamai 2 serias

Durada totala da l'exercizi: 4 minutas

21 Auzar la batschida, lev

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



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

Andament dal moviment



Smatgar davent la batschida dal palantschieu 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.

23 Posiziun sin la detta-pe cun duas chommas

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



Star cun la part davant da tuts dus pes sin la chascha svedaisa. Ils chaltgogns èn libers. Sa tegnair levamain cun ils mauns davant u da la vart.

Andament dal moviment



Ir plaunsieu engiu cun ils chaltgogns fin che mo pli pauc pais è sin la part davant dals pes.

Posiziun finala



Auzar plaunsieu ils chaltgogns uschè ad aut sco pussaivel. Far moviments continuads.

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



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

Andament dal moviment



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

Posiziun finala



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 guliv. 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.

29 Trair il bratsch

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

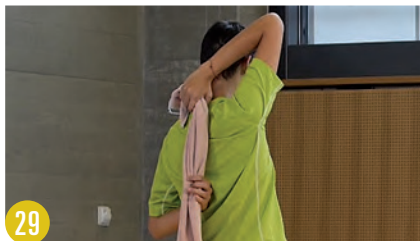
Tensiun

Posiziun iniciala



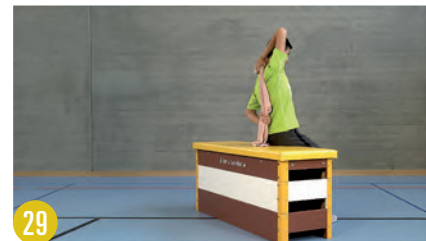
Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



Tanscher cun in maun enavos sur il chau. Tegnair il sientamauns. Tanscher cun l'auter 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.

31 Auzar las spatlas

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 la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Laschar pender luc la bratscha.

Andament dal moviment



Auzar las spatlas plaunsieu fin las ureglias.

Posiziun finala



Puspè laschar sbassar las spatlas.

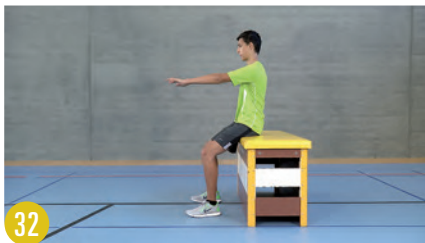
32 Stender il dies sut

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



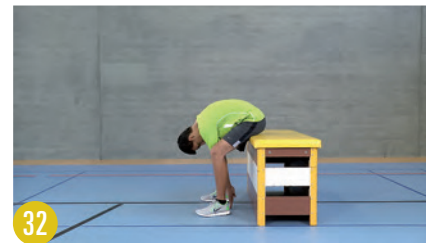
Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



S'inclinà cun dies gob e bratscha pendenta davant giu. La batschida dastga era sa muventar. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Puspè stender plaunsieu il dies en ina posiziun guliva.

33 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 iniciala



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.

35 Flexiun da la vart

Criteria 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 iniciala



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

Andament dal moviment



Manar in bratsch sur il chau sin l'otra vart e trair vers il palantschieu. Il bist sa mova era. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu il bratsch e midar vart.

36 Dies gob – dies fop

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. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



Plaunsieu rudlar davant giu e far dies gob. Trair il mintun fin a l'oss dal pèz. Rudlar en la batschida. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Puspè stender plaunsieu il dies da sutensi. Metter levamain il chau en la tatona. Cupitgar vers enavant la batschida. Far levamain dies fop. Tegnair la posiziun.

37 Stender la coissa davos

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 il banc lung. Stender ina chomma sin il banc lung, metter il pe da tshella chomma giun plaun dasper il banc.

Andament dal moviment



Tschappar cun tuts dus bratschs il pe da la chomma stendida. Era muventar il bist. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu la bratscha ed il dies e midar chomma.

38 Stender il ventrigl

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



Star davant la paraid. Sa puser levamain cun ils mauns vi da la paraid. Inclinar levamain la chomma davant. Stender enavos la chomma davos. Ils pes guardan en direcziun da chaminar.

Andament dal moviment



Metter la chomma davos uschè lunsch enavos ch'ins senta ina leva tensiun en il ventrigl ed en la foppa dal schanugl. Stender il chaltgogn vers il palantschieu. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Plaunsieu dar liber la posiziun e metter enavos tschella chomma.

39 Pass stendì da la vart

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 iniciala



Posiziun sbrajattada. Il dies è guliv. Stender da la vart ora ina chomma e metter ella en in pass stendì giun plaun. Metter l'otra chomma inclinada datiers dal corp.

Andament dal moviment



Spustar il center dal corp sin ina vart. La chomma visavi resta stendida, l'otra s'inclina. Ir uschè lunsch en la posiziun ch'ins senta ina leva tensiun en la chomma stendida. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Puspè ir plaunsieu en la posiziun sbrajattada e midar vart.

40 Pass stendì enavant

Criteria 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 iniciala



Metter la chomma davant en ina posiziun inclinada giun plaun.

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

Andament dal moviment



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.

Posiziun finala



Puspè schlucclar plaunsieu la tensiun e midar chomma.

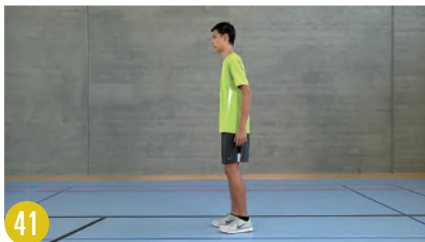
41 Stender la coissa davant

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



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

Posiziun finala



Laschar liber plaunsieu la chomma e midar vart.

42 Schonglascha

Crìteris quantitativs

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



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

Andament dal moviment



Schonglar cun pliras ballas.

Posiziun finala



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

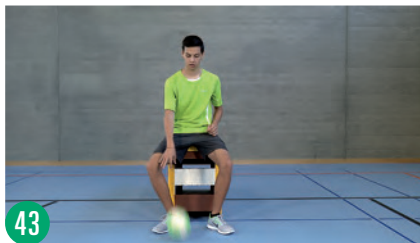
Coordinaziun – rebatter

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

Criteria quantitativa

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.

46 Exercizi da ballantscha – star sin ina chomma, labil

Criteria quantitativs

Repetiziuns

Ritmus dal moviment

Dumber da serias

Pausa tranter las serias

Durada totala da l'exercizi

Unitads da trenament

fin ch'ins perda l'equiliber, maximalmain 30 secundas

static

3 - 5

nagina

5 minutas

pussaivel mintga di

Coordinaziun – equiliber

Posiziun iniciala



Star sin ina chomma sin ina matratscha. Il dies è guliv. Laschar pender la bratscha.

Andament dal moviment



Auzar l'otra chomma enavant fin en l'orizontala. Restar stabil uschè ditg sco pussaivel.

Posiziun finala



Plaunsieu enavos en la posiziun ferma e midar vart.

47 Stadaira en posiziun ferma

Criteria quantitativs

Repetiziuns

Ritmus dal moviment

Dumber da serias

Pausa tranter las serias

Durada totala da l'exercizi

Unitads da trenament

fin ch'ins perda l'equiliber, maximalmain 30 secundas

static

3 - 5

nagina

5 minutas

pussaivel mintga di

Coordinaziun – equiliber

Posiziun iniciala



Star sin ina chomma giun plaun. Laschar pender la bratscha luc. Auzar l'otra chomma enavant fin en l'orizontala.

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.

48 Policist da traffic che siemia, mesaun

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

Exercici da Coordinaziun

Posiziun iniciala



Star sin tuts dus chaltgogns. Laschar pender la bratscha. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



Sa muventar dals chaltgogns sur las plantas-pe.

Posiziun finala



Puspè far il meder moviment enavos. Reper-ter continuadamain il moviment.

49 Policist da traffic che siemia, mesaun

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

Exercici da Coordinaziun

Posiziun iniciala



Star cun in pe sin ils chaltgogns e cun l'auter pe sin la detta-pe.

Andament dal moviment



Sa muventar cun in pe dal chaltgogn sur la planta-pe fin a la detta-pe. Cun l'auter pe sa muventar il medem mument da la detta-pe sur la planta-pe fin al chaltgogn.

Posiziun finala



Far moviments continuads.

50 Policist da traffic che siemia, grev

Criteria quantitativs

Repetiziuns	30
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	30 secundas
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Exercici da Coordinaziun

Posiziun iniciala



Posiziun da pass. Chomma davant sin il chaltgogn, chomma davos sin la detta-pe. La bratscha è analog da l'autra vart en posiziun da pass.

Andament dal moviment



Rotar l'entir corp per 180°, il medem mument mida l'in pe dal chaltgogn sin la detta-pe e l'auter pe da la detta-pe sin il chaltgogn. Supplementarmain mida la bratscha la posiziun.

Posiziun finala



Far moviments cuntinuads.

52 Exercizi da respirar

Criteria quantitativs

Repetiziuns	5 - 10
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Exercizi da schluccada

Posiziun iniciala



Giaschair en dies e tegnair sidretg las chomas. Metter in maun sin l'umbli e cun l'auter maun tegnair il ballun.

Varianta: tegnair cun tuts dus mauns il ballun.

Andament dal moviment



Trair fermamain il flad tras il nas fin en il venter. Expirar tras la bucca e ballantschar il ballun en l'aria. Expirar uschè ditg e plaun sco pussaivel.

Posiziun finala



Betg far uschè bleras repetiziuns ina suenter l'autra. Maximalmain 5 e suenter far ina pausa.

53 Massascha dals pes

Criteria quantitativs

Repetiziuns	30 secundas
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	30 secundas
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Massascha - schluccada

Posiziun iniciala



Giaschair en dies e tegnair sidretg las chommas.

Andament dal moviment



Metter in pe sin ina balla da tennis e muventar ella cun leva pressiu vi e nà sut la planta-pe.

Posiziun finala



Suenter midar pe.

54 Cowboy

Criteria quantitativa

Repetiziuns	5 - 10
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Exercizi da schlucada

Posiziun iniciala



Seser sin la balla da gymnastica. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv. Cruschar la bratscha davant il pèz.

Andament dal moviment



Sigilir levamain si e giu sin la balla da gymnastica.

Posiziun finala



Far moviments continuads.

55 Detunatur a bratsch

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Temp total da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

POSIZIUN INIZIALA



Plazza da quatter pes. Liadira da maun sut la jugadira da la spatla. Glisch da schanuglias sut la jugadira dal chalun.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Trer ensemen egual. Muventar il cumbel sanester ad in schanugl dretg. Muventar il cumbel dretg a la chanvella sanestra. La schanuglia ed il cumbel as rechattan levamain. In movimaint egual in posiziun stendida. Il bratsch sanester e la chomma dretga resp. il bratsch dretg e la chomma sanestra sun stendüda sün listessa autezza. Precauziun: Betg crudar in üna crusch chavorgia. Las spatlas ed ils batschigl's restan stabils.

POSIZIUN FINALA



In cuntin.

56 Ir da stgala si

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Temp total da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

POSIZIUN INIZIALA



Posiziun dal corp drizzada en. Tuts dus pes parallelain per terra.

Varianta leva: ina part da la Chastè svedaisa.

Varianta greva: duas parts da la Chastè svedaisa.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Metter l'emprim pe sin la chascha svedaisa, il bratsch visavi s'avanza. Segund pe suonda, il bratsch visavi s'avanza enavant. Piazza sin la chascha svedaisa. L'emprim pe po puspè tschentar giu per terra. Il segund pe suonda. Domadus pes stattan per terra.

POSIZIUN FINALA



In cuntin.

Il pe da partenza po mintgamai vegnir midà.

57 Chaun / giat Moviment

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 - 20
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Temp total 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 (buccal da giats) e trair levamain il chau da l'oss dal pèz. Tegnair la curta posiziun.

POSIZIUN FINALA



In moviment continuant enavos e manar alura tut il dies ad ina posiziun da crusch chavorgia. Dar l'egliada miaivla vers ensi e batschigls levamain davantgiu. Tegnair curt la posiziun e sa muventar puspè enavos en la posiziun dal rudè da giattels. Moviment continuant plaun.

58 Cobrastretch

Extensiun

Criteria quantitativa

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

POSIZIUN INIZIALA



Latg dal venter, sa basond sin cumbel.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Ubain avoir posiziun.
U metter plaun a plaun anc dapli pais sin las
palmas.

POSIZIUN FINALA



Duas variantas:
Sa basar sin cumbel.
posar sin palmas da maun.
Tender las spatlas levamain engiu.

59 Hula Hoop

Coordinaziun

Criteria quantitativa

Repetiziuns

Fin ch'ìls pneus crodan engiu,
maximalmain 30 secundas.

Ritmus dal moviment

moviment cuntinuant

Dumber da serias

3 - 5

Pausa tranter las serias

10 secundas

Temp total da l'exercizi

5 minutas

Unitads da trenament

pussaivel mintga di

POSIZIUN INIZIALA



Plazzar ils pes circa ladezza per terra.
Muventar ils pneus vi e nà la bratscha en
schlantsch. Laschar liber la madrezza e
tegnair il schlantsch cun il moviment da la
batschida. Armposiziun libramain elegibla.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Circuls dal batschigl.

POSIZIUN FINALA



In cuntin.