

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 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 iniciala



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

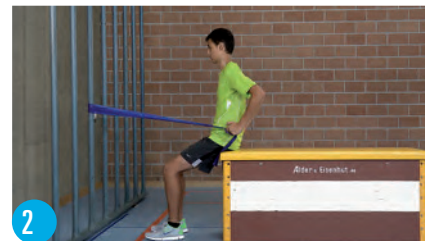
Fixar il bindel elastic sin l'atezza dals cunduns. Ils cunduns èn levamain inclinads.

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.

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

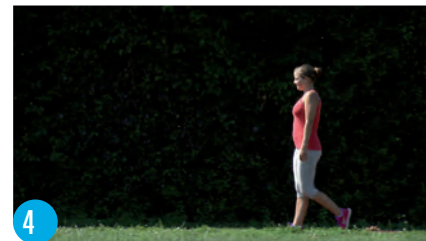
Unitads da trenament

pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundiziun



en General



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

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.

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

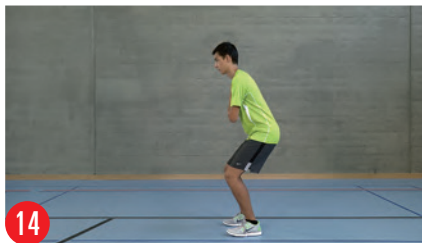
Exercizi da forza

Posiziun iniciala



Ils pes èn giun plaun, sin la largezza 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.

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 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.

22 Auzar la batschida, grev

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



Giaschair en dies. Metter sidretg ina chomma. Stender e tegnair en l'aria l'autra chomma. Metter la bratscha luc dasper il corp.

Andament dal moviment



Smatgar davent la batschida dal palantschiu fin ch'il schanugl da la chomma stendida 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. Suentar midar vart.

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.

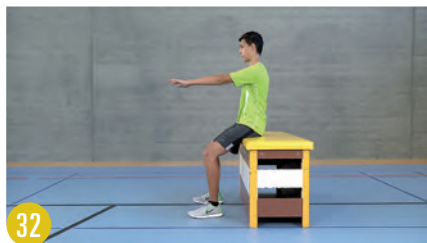
32 Stender il dies sut

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 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

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.

34 Rotaziun dal corp

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

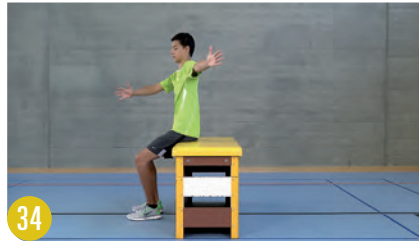
Tensiun

Posiziun iniciala



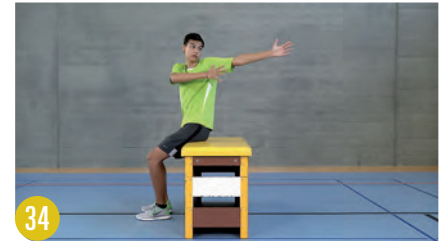
Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



Manar tuts dus bratschs sin l'autezza 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.

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.

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.

48 Policist da traffic che siemia, mesaun

Criteria quantitativa

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. Reperer continuadamain il moviment.

50 Policist da traffic che siemia, grev

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



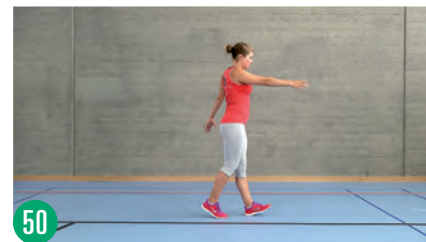
Posiziun da pass. Chomma davant sin il chaltgogn, chomma davos sin la detta-pe. La bratscha è analog da l'autra vart en posiziun da pass.

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 continuads.

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 chommas. 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.

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 gimnastica. 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 gimnastica.

Posiziun finala



Far moviments continuads.