

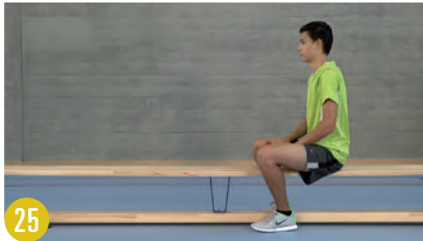
## 25 Zulla

### 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.

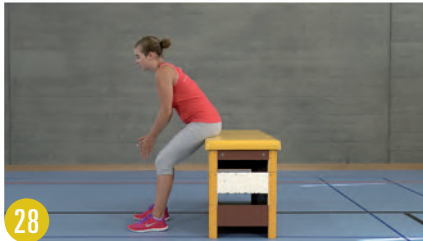
## 28 Splatsch dubel

### 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

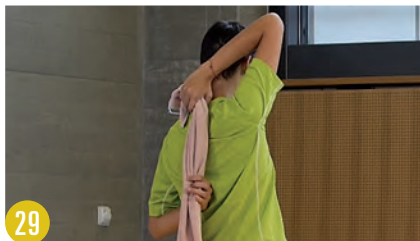
Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

### Posiziun iniciala



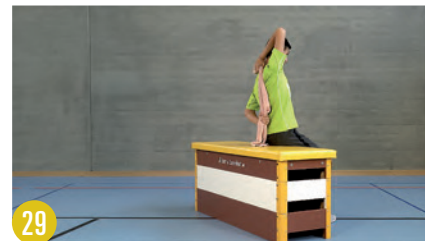
Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

### Andament dal moviment



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



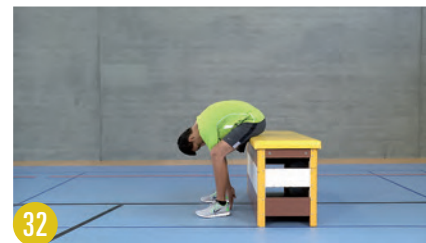
Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

### 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

### 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



33

Giaschair en dies. Metter la bratscha luc dasper il corp. Stender las chommas.

### Andament dal moviment



33

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



33

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

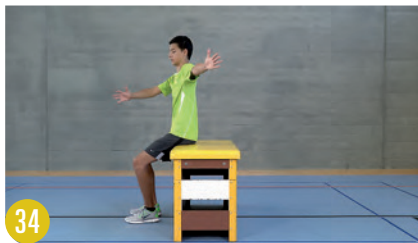
Tensiun

### 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.

## 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

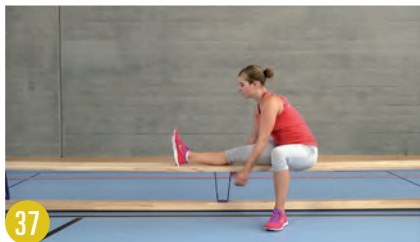
Tensiun

### Posiziun iniciala



Seser sin il banc lung. Stender ina chomma sin il banc lung, metter il pe da tschella 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 schlucar 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.

## 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 chalu.

#### 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 avair 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.