

## 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

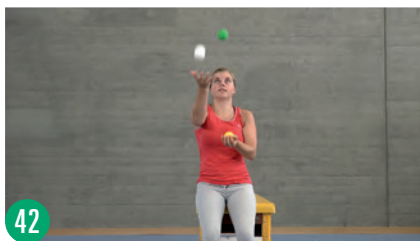
pussaivel mintga di

### Coordinaziun – schonglascha

#### Posiziun iniciala



#### 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 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

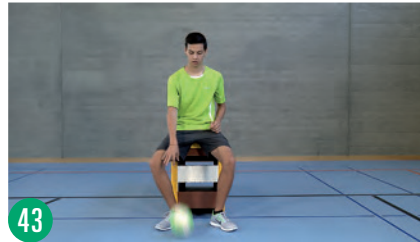
### Coordinaziun – rebatter

#### Posiziun iniciala



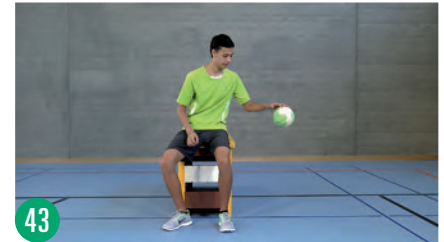
Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun.

#### Andament dal moviment



Rebatter 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.

## 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	fin ch'ins perda l'equiliber, maximalmain 30 secundas
Ritmus dal moviment	static
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	nagina
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	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.

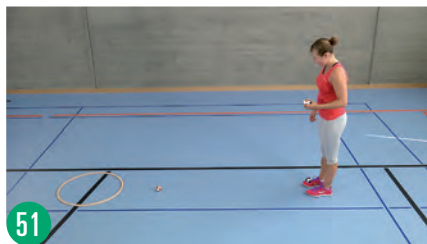
## 51 **Tratga da precisium**

### **Criteria quantitativs**

Repetiziuns	10 - 20
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	nagina
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

### **Coordinaziun – equilibr**

#### **Posiziun iniciala**



Cun ils pes giun plaun.

#### **Andament dal moviment**



Metter ina balla sin il dies dal pe ed empruvar da bittar la balla en il tshertgel.

#### **Posiziun finala**



Pliaras repetiziuns. Suenten midar la vart.

## 59 Hula Hoop

Coordinaziun

### Criteria quantitativa

Repetiziuns

Fin ch'ils 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.