

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

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 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'ils mauns èn sin l'autezza da las spatlas. Far moviments continuads.

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

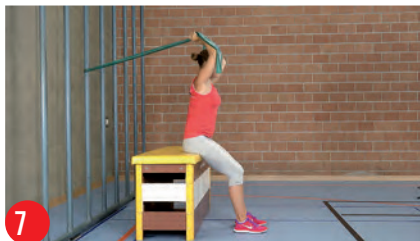
Posiziun inziala



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

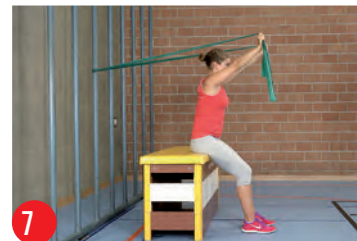
Fixar il bindel elastic davosvart sin l'autezza da las spatlas / dal chau.

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

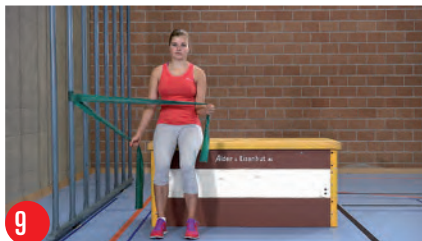
Exercizi da forza

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'autezza 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

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

Posiziun iniciala



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

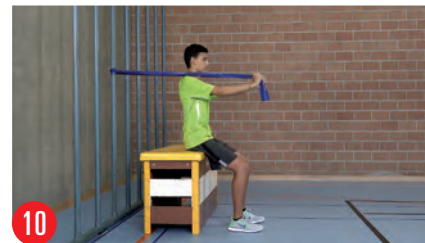
Fixar il bindel elastic davosvart sin l'autozza da las spatlas. Tegnair il bindel elastic cun cunduns levamain inclinads.

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.

11 Muscels dal venter laterals

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. Las chommas èn sidretg. Stender sin ina vart la bratscha.

Andament dal moviment



Stender la bratscha da la vart sper ina chomma ora. Il bist va cun la bratscha.

Posiziun finala



Manar la bratscha plaunsieu per lung da la chomma giu. Puspè sbassar plaunsieu il bist vers il palantschieu. Mai tutgar dal tut il palantschieu. Far moviments cuntinuads. Suentar midar vart.

12 Cobra

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



Star en venter. Stender da la vart ora la bratscha.

Andament dal moviment



Auzar activamain il pèz ed il chau dal palantschieu. Stuschar vi e nà ina balla da tennis davant il pèz.

ATTENZIUN: en cas da dies fop en la spina dorsala da las ancas auzar mo levamain il bist ed il chau e tegnair, guardar sin la matratscha. Lavurar cun bratscha stendida sur il chau.

Posiziun finala



Puspè sbassar il bist. Il chau resta adina activamain en l'aria. Far moviments continuads.

13 Rauna

Exercizi da forza

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

Posiziun iniziala



Giaschair en dies. Stender davent dal corp la bratscha e las chommas. Il chau posa.

Andament dal moviment



Manar la bratscha da la posiziun stendida cun ils cunduns ordavant vers la mesadad dal corp. Trair las chommas da la posiziun stendida cun ils chaltgogns ordavant vers il tgil. Prender cun il chau cun il moviment da la bratscha.

Attenziun: en cas da dies fop divider l'exercizi en duas parts:

1. pass: metter ils mauns sut il tgil, trair enavos las chommas sco declerà sura e puspè stender ellas.
2. pass: metter sidretg las chommas, manar la bratscha sco declerà sura vers la mesadad dal corp e puspè stender ella. Auzar il bist cun il moviment da la bratscha.

Posiziun finala



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

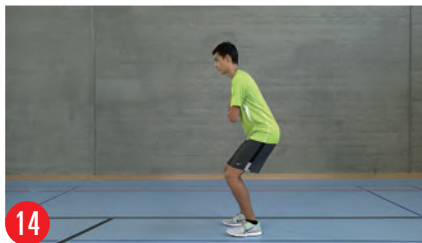
Exercizi da forza

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.

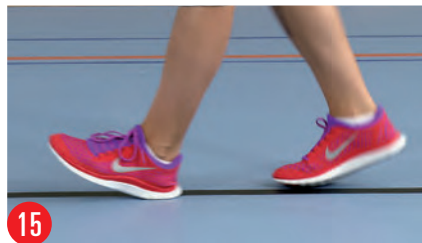
15 Maraton da pes

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

16 Telemarc

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



Pass stendì giun plaun. Il pe davant plat giun plaun. La chomma davant inclinada levamain. Il pe davosvart sin la detta-pe. La chomma davos bunamain stendida. Laschar pender la bratscha da la vart giu.

Andament dal moviment



Inclinar tuts dus schanugls fin ch'il schanugl davos tutga bunamain il palantschieu. Inclinar il bist guliv davant giu.

Posiziun finala



Puspè auzar plaunsieu il bist. Mai stender dal tuttatatg il schanugl davant. Far moviments cuntinuads.

17 Sbrajattar ina chomma en posiziun ferma

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

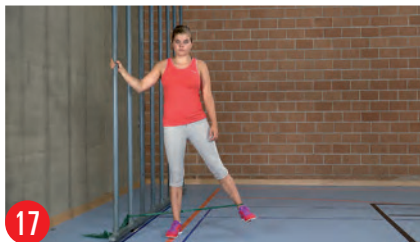
Exercizi da forza

Posiziun iniciala



Star sin la chomma dasper la paraid. Liar bin del elastic enturn tschella chomma ed enturn la stgalera. Tegnair guliv il dies. Sa tegnair vi da la stgalera.

Andament dal moviment



Sbrajattar la chomma da schlantsch vers anora. Far il moviment mo uschè fitg che la batschida resta guliva. Tegnair guliv il pe.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu la chomma da schlantsch. Far moviments continuads. Suentar midar vart.

18 Sbrajattar ina chomma en costas

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

Posiziun iniciala



Star en costas sin la matratscha. Inclinar levamain la chomma sut. Liar bindel elastic enturn tuttas duas chommas.

Andament dal moviment



Auzar levamain la chomma sura. Far il moviment mo uschè fitg che la batschida resta guliva. Tegnair guliv il pe.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu la chomma sura en l'orizontala. Far moviments cuntinuads. Suentar midar vart.

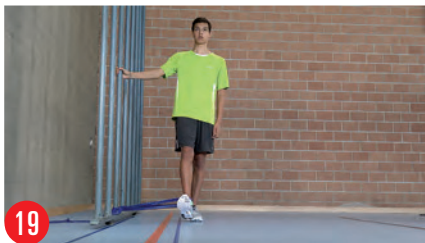
19 Trair la chomma en posiziun ferma

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

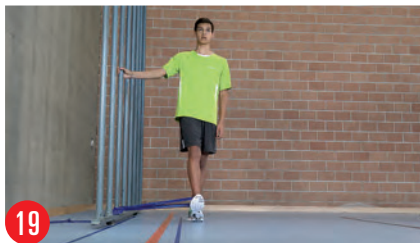
Exercizi da forza

Posiziun iniciala



Star sin la chomma pli lunsch davent da la paraid. Liar bindel elastic enturn tshella chomma ed enturn la stgalera. Tegnair guliv il dies. Sa tegnair vi da la stgalera.

Andament dal moviment



Trair la chomma da schlantsch davant la chomma stabla vers anora. Far il moviment mo uschè fitg che la batschida resta guliva. Tegnair guliv il pe.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu la chomma da schlantsch. Far moviments continuads. Suentar midar vart.

20 Auzar la chomma en costas

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



Star en costas sin la matratscha. Metter sidretg la chomma sura davant la chomma sut. Liar bindel elastic enturn tuttas duas chommas.

Andament dal moviment



Auzar levamain la chomma sut davos la chomma sidretg. Tegnair guliv il pe.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu la chomma sut fin curt avant la matratscha. Far moviments continuads. Suentar midar vart.

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.

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 palantschieu 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.

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. Tegnaire enavant ed ad aut l'otra 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.

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 batschigls 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.