

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 bocca 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 quantitativa

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 inziala



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 schluccada

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.