

# 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 grevazza

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.

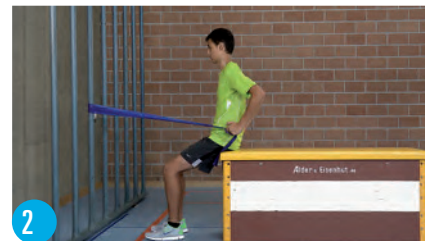
Fixar il bindel elastic sin l'atezza dals cunduns. Ils cunduns èn levamain inclinads.

#### 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

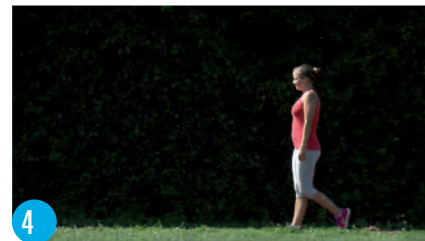
Unitads da trenament

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.

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

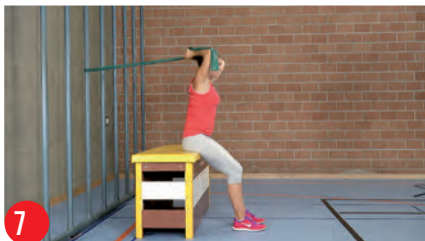
## 7 Givel d'allegria

### 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

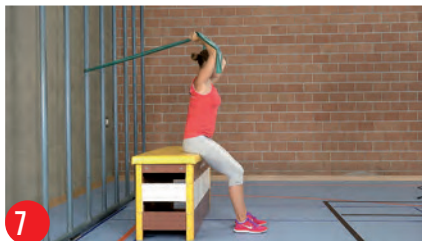
#### Posiziun iniciala



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

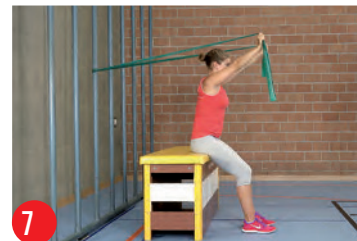
Fixar il bindel elastic davosvart sin l'autezza da las spatlas / dal chau.

#### 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



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°.

#### Andament dal moviment



Trair il bindel elastic cun muventar il bratsch sut vers anen en direziun dal venter.

#### Posiziun finala



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

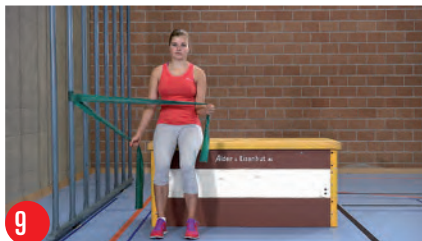
### Exercizi da forza

#### 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'autozza 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

### Exercizi da forza

#### 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

#### 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'atezza 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

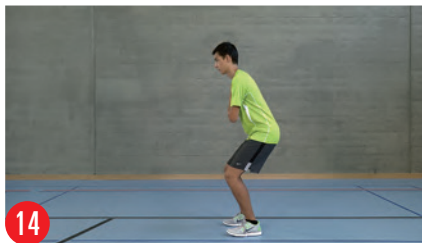
### Exercizi da forza

#### 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

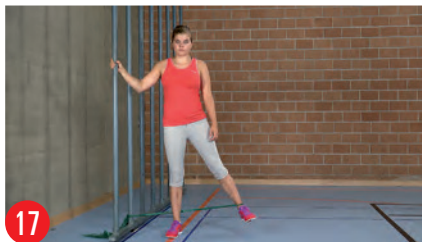
### Exercizi da forza

#### 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.

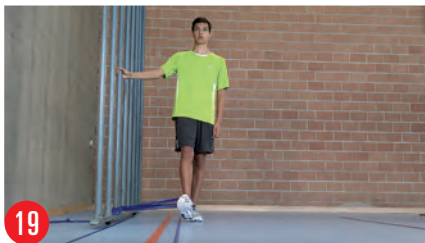
## 19 Trair la chomma en posiziun ferma

### 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

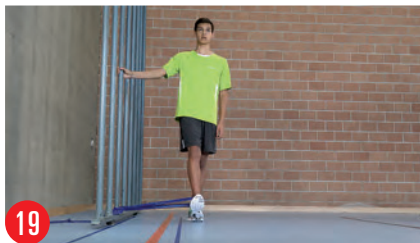
### Exercizi da forza

#### Posiziun iniciala



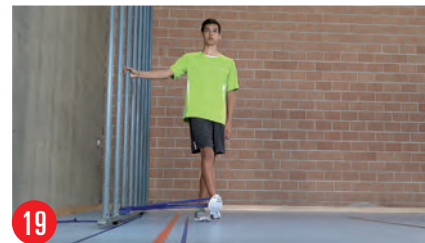
Star sin la chomma pli lunsch davent da la paraid. Liar bindel elastic enturn tshella chomma ed enturn la stgalera. Tegnair guliv il dies. Sa tegnair vi da la stgalera.

#### Andament dal moviment



Trair la chomma da schlantsch davent da 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



#### Andament dal moviment



#### Posiziun finala



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

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

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'otra 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



Star cun la part davant dad in pe sin la chascha svedaisa. Il chaltgogn è liber. Tegnairen avant ed ad aut l'atra chomma. Cun ils mauns lev sustegn davant u da la vart.

#### Andament dal moviment



Ir plaunsieu engiu cun il chaltgogn da la chomma stabla fin che mo pli pauc pais è sin la part davant dals pes.

#### Posiziun finala



Auzar plaunsieu il chaltgogn uschè ad aut sco pussaivel. Far moviments continuads.



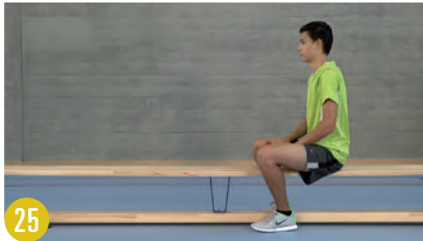
## 25 Zulla

### 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



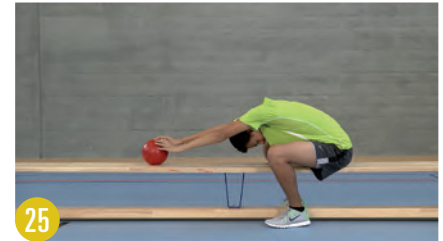
Seser sin il banc lung. Las chommas èn mintgamai da la vart giun plaun. Il dies è guliv.

#### 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.

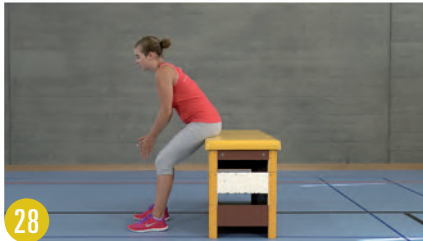
## 28 Splatsch dubel

### 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

### 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

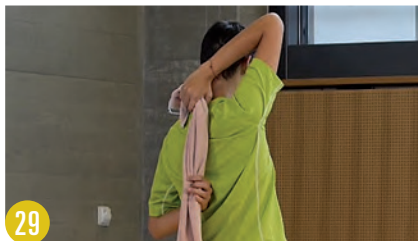
Tensiun

### Posiziun iniciala



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

### Andament dal moviment



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

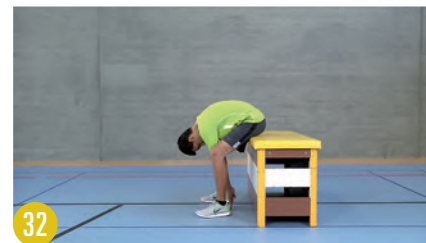
### Posiziun iniciala



### Andament dal moviment



### Posiziun finala



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

S'inclinà cun dies gob e bratscha pendenta davant giu. La batschida dastga era sa muventar. Tegnair la posiziun.

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

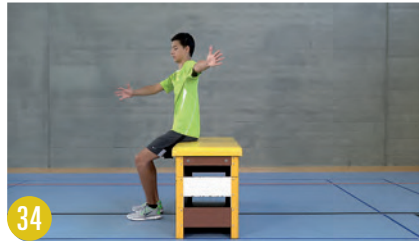
Tensiun

### Posiziun iniciala



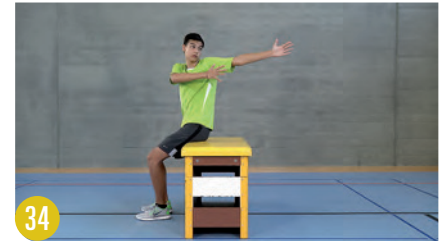
Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

### Andament dal moviment



Manar tuts dus bratschs sin l'autozza da las spatlas sin la medema vart enavos. Il bist rotescha era. La batschida resta fixada. Tegnaire 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

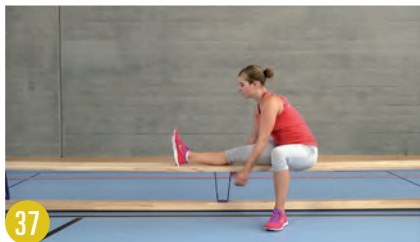
Tensiun

### 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 schlucclar 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'atra 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.

## 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

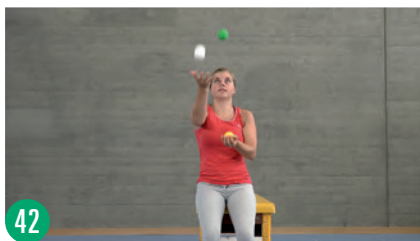
### Coordinaziun – schonglascha

#### Posiziun iniciala



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

#### Andament dal moviment



Schonglar cun pliras ballas.

#### Posiziun finala



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

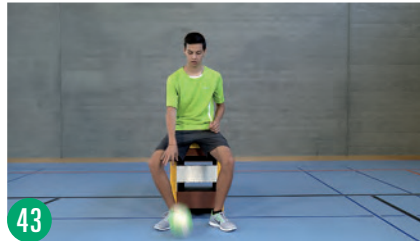
### Coordinaziun – rebatter

#### 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 quantitativa

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'autoer 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'autoer 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.

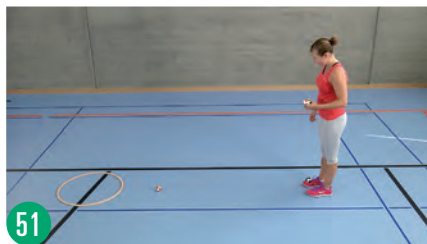
## 51 **Tratga da precisium**

### **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 – equiliber**

#### **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.

## 52 Exercizi da respirar

### Criteria quantitativa

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 schlucada

#### Posiziun iniciala



Giaschair en dies e tegnair sidretg las chomas. 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 iniciala



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 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



Siglier levamain si e giu sin la balla da gimnastica.

#### Posiziun finala



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 batschigl's 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.



## 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.

## 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.