

MS.2

A

Sa mover vi d'urdains

Moviments da basa vi d'urdains

- 1. Las scholaras ed ils scholars san exequir cun responsabladad moviments da basa sco ballantschar, rudlar e volver, ballantschar, siglir, sa pusar e raiver. Els enconuschan caracteristicas da qualitat e san gidar e sa segirar in l'auter.**

renviaments
AS - Emprender e reflexiun [7]
FSP - Sanadad
AS - Corp, sanadad e motorica [1]

Ballantschar

MS.2.A.1

Las scholaras ed ils scholars ...

1	1a	» san ballantschar sin in fund stretg (p.ex. ir sur in banc lung).	
	1b	» san ballantschar en differentas modas sin in fund stretg (p.ex. enavos, da la vart, cun sa volver).	
	1c	» san ballantschar sin urdains labils (p.ex. chommas-lain, ballabaina, aissa da ballantschar, pedalo).	
2	1d	» san ballantschar sin urdains sut cundiziuns pli difficilas (p.ex. pli stretg, pli labil, pli aut, cun incumbensa supplementara).	
	1e	» san exequir ina successiun da moviments per ballantschar.	
3	1f	» san ballantschar sin urdains difficils e pretensius (p.ex. slackline).	

Rudlar e volver

MS.2.A.1

Las scholaras ed ils scholars ...

1	2a	» san rudlar e volver sin in plaun inclinà.	
	2b	» san far ina rolla enavant.	
	2c	» san rudlar e volver vi da differentes urdains (enavant, enavos, da la vart).	
2	2d	» san exequir moviments da rudlar e volver (p.ex. roda, volver als rintgs, roda da sutensi).	
	2e	» san exequir ina successiun da moviments per rudlar e volver.	
3	2f	» san exequir moviments da rudlar e volver sut cundiziuns pli difficilas (p.ex. rolla enavant cun il minitrampolin sin la maisa da matratscha, rudlar giu il posamaun).	
	2g	» san exequir a moda controllada moviments da rudlar e volver cun fasa da sgol (p.ex. salto enavant).	

Ballantschar

MS.2.A.1

Las scholaras ed ils scholars ...

1	3a	» san ballantschar vi da differentes urdains e sin differentes urdains.	
	3b	» san, cun ballantschar, percepirl punct da return (p.ex. ballantschar als rintgs).	
	3c	» san ballantschar a moda ritmica als rintgs.	

			renviaments
2	3d	» san cumpletar il ballantschar cun elements (p.ex. mesa vieuta als rintgs, sez sbrajattà a la barra).	
	3e	» san exequir ina successiun da moviments per ballantschar (p.ex. als rintgs, a la barra).	
3	3f	» san exequir ina successiun da moviments sut cundiziuns pli difficilas (p.ex. sincron, tenor musica).	
<i>Siglr, sa pusar e raiver</i>			
MS.2.A.1 Las scholaras ed ils scholars ...			
1	4a	» san sa mover vi d'urdains cun sa pusar e cun raiver a moda ballantschanta.	
	4b	» san siglr giu a moda controllada.	
	4c	» san siglr davent cun tuttas duas chommas da l'urdain da siglr (p.ex. aissa da Reuther, minitrampolin) e sa platgar a moda controllada.	
	4d	» san superar differents obstachels en ina successiun cun sa pusar e cun raiver (p.ex. barra, buc, stgalera, chascha).	
2	4e	» san siglr cun forza davent da l'urdain da siglr, exequir moviments durant il sgol (p.ex. sigl stendi, sbrajattada) e sa platgar a moda controllada.	
	4f	» san superar ina successiun d'obstachels a moda economica.	
3	4g	» san concepir a moda variabla la superaziun d'obstachels.	
	4h	» san exequir sigls pusads sur il chau (p.ex. vieuta auta, roda-posamaun).	
<i>Ristga e responsabladad</i>			
MS.2.A.1 Las scholaras ed ils scholars ...			
1	5a	» san percepir situaziuns da ristga e numnar emoziuns (p.ex. plaschair, tema).	
	5b	» san reflectar situaziuns da ristga sut instrucziun (p.ex. giuditgar la ristga).	
2	5c	» san giuditgar realisticamain sasezs en situaziuns da ristga.	
	5d	» san agir cun responsabladad en situaziuns da ristga.	
3	5e	» san agir cun responsabladad envers ils auters ed envers sasezs.	
<i>Gidar, segirar e cooperar</i>			
MS.2.A.1 Las scholaras ed ils scholars ...			
1	6a	» san manar in l'auter (p.ex. cun signals tactils, acustics e visuals).	
	6b	» san purtar in l'auter a moda correcta e segira.	
	6c	» san numnar urdains, transportar correctamain ed installar tenor plan.	
2	6d	» san sa gidar e sa segirar tar incumbensas da moviment (p.ex. posamaun, acrobatica cun partenaris ed en gruppa).	

renviaments		
	6e	» san applitgar tegns auxiliars e mesiras da segirezza conform a la situaziun.
3	6f	» san concepir e preschentar en gruppa successiuns da moviments vi da cumbinaziuns d'urdains.

MS.2

B

Sa mover vi d'urdains

Movibladad, forza e tensiun dal corp

1. Las scholaras ed ils scholars san crear tensiun dal corp, puser lur corp e mover las giugadiras en ina dimensiun funcziunala. Els san co ch'els pon trenar la movibladad e la forza.

renviaments
AS - Percepziun (2)

Movibladad e forza

MS.2.B.1 Las scholaras ed ils scholars ...

1	1a	» san percepir la dimensiun dal moviment da las giugadiras.	
	1b	» san trair a niz la dimensiun dal moviment da las giugadiras sco era puser il corp (p.ex. cun far la punt enavant ed enavos).	
2	1c	» san puser sin ils mauns il corp ch'è sut tensiun (p.ex. posamaun cun agid).	
	1d	» san mantegnair ed augmentar sut instrucziun la movibladad e la forza.	
3	1e	» san declerar ed applitgar principis da trenament per meglierar la movibladad e per augmentar la forza.	
	1f	» san trenar a moda independenta la movibladad e la forza.	

Tensiun dal corp

MS.2.B.1 Las scholaras ed ils scholars ...

1	2a	» san percepir il corp en il stadi da luccadad e da tensiun (p.ex. marionetta).	
	2b	» san crear tensiun dal corp en posas staticas dad I (p.ex. aissa giu per terra).	
2	2c	» san applitgar cun cleras intenziuns las posas centralas (C+, C-, I) en il moviment (p.ex. cun ballantschar als rintgs, sigl stendi).	
	2d	» san crear tensiun e laschar luc il corp il dretg mument en successiuns da moviments.	