

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 princips 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.	