

Activdispens – sa muventar malgrà ina dispensa da sport

■ Il project Activdispens porscha a persunas d'instrucziun da sport in instrument per integrar uffants e giuvenils dispensads a temp parzial a moda correcta ed en in rom adattà activamain en il sport da scola. Ils exercizis (descripziun, illustraziun, films) èn disponibels online sur activdispens.ch e sa laschan er telechargiar en furma dad app. Inizianta dal project è l'Associaziun svizra da sport da scola; l'iniziativa vegn sustegnida da l'Uffizi federal da sport. Chatta preschenta il project en general e porscha tar mintga tip d'exercizis intgins exempels.

Introducziun

Il project Activdispens porscha a las medias ed als medis la pussaivladad da laschar participar uffants e giuvenils blessads u levamain malsaus a maun da dispensas a temp parzial definidas cleramain anc adina a l'instrucziun da sport. Ultra da quai duai il catalog d'exercizis categorisà visualisar activitads lubidas che uffants e giuvenils dispensads a temp parzial dastgan far en il rom da l'instrucziun da sport.



Blessuras e malsogna
Per tschermer ils exercizis en il catalog d'exercizis stattan a disposiziun las duas categorias «Blessuras» e «Malsogna». Ulteriuras sutcategorias pussibileschan en in segund pass da resguardar la blessura u malsogna respectiva per uschia pudair tschermer ils exercizis adattads. I dat las suandantas sutcategorias:

Blessuras: extremitads sut – extremitads sura – bist inclusiv extremitads sut – bist inclusiv extremitads sura.
Malsogna: mal il chau – mals da menstruaziun – malesser – mal il dies nonspecific – dafraid senza fevra – allergias.
Categorias: 1 Extremitads sut; 2 Extremitads sura; 3 Bist; 4 Mal il chau; 5 Menstruaziun; 6 Mal il dies nonspecific; 7 Dafraid senza fevra; 8 Allergias; 9 Malleser.

Las categorias 1–3 mussan exercizis che pon vengnir fatgs durant ina fasa da blessura cun las parts dal corp betg blessadas (p.ex. cun blessuras da las extremitads sura pon vengnir fatgs ils exercizis per las extremitads sut ed il bist). Per las categorias 4–9 vengnan preschentads exercizis recumandads che pon vengnir fatgs malgrà ils sintoms da malsogna ed ils mals numnads.

Cundiziun, coordinaziun e schlucada
Plinavant è mintga exercizi attribuì a tscherch facturs da cundiziun resp. a la coordinaziun ubain a la schlucada. Concretamain sa dividan ils 54 exercizis en exercizis da cundiziun, forza, movibilità, coordinaziun e schlucada. Els èn marcads correspondentamain cun colurs: cotschen = forza; mellen = movibilità; blau = cundiziun; verd = coordi-

naziun; pinc = schlucada.

Per pudair far ils exercizis a moda eficazia è remartgadas tar mintga exercizi variablas da grevazza. Ils exercizis vengnan fatgs en in ritmus ruassaivel e constant e sche pussaivel da tuttas duas varts. Per pudair identifitgar meglier ils exercizis han quels in titel ed in numer.

Material

Per tut ils exercizis vegn duvrà maximalmain il suandant material: 2 balluns, 3 hackysack, 3 ballas da schonglar, 2 buttiglias da PET (0,5-1,0 l), bindels da tera (differentas fermezzas), 2 ballas da volley, 1 balla da basket/balla da gimnastica, 1 balla da tennis, 1 banc lung, 1 chascha svedaisa, 1–3 mattas da gimnastica satiglias, 1 bastun lung, 1 suga da siglir, 1 hometrainer (sche avant maun), 1 rintg, pussaivladad per fixar ils bindels da tera (p.ex. stgalera, stanga da raiver e.u.v.).

Exercizis da cundiziun

1 Tracziun; 2 Remblar; 3 Ergometer dal velo; 4 Ir a spass.

Tracziun

Posiziun inziala: Sesar sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv. 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 stendi.

Remblar

Posiziun inziala: Sesar 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'auitezza 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'ils mauns èn sin l'auitezza dal bist.

Posiziun finala: Manar la bratscha plaunsieu enavant. Il bindel elastic duai adina esser stendi.

Exercizis da forza

5 Auzar pais; 6 Smatgar in banc; 7 Givel d'allegria; 8 Sbrinzlader vers anen; 9 Sbrinzlader vers anora; 10 Tgiralla; 11 Musculs dal venter laterals; 12 Cobra; 13 Rauna; 14 Flexiun dal schanugl; 15 Maraton da pes; 16 Telemarc; 17 Sbrajattar ina chomma en posiziun ferma; 18 Sbrajattar ina chomma en costas; 19 Trair la chomma en posiziun ferma; 20 Auzar la chomma en costas; 21 Auzar la batschida, lev; 22 Auzar la batschida, grev; 23 Posiziun sin la detta-pe cun duas chommas; 24 Posiziun sin la detta-pe cun ina chomma.

Auzar pais

Posiziun inziala: Sesar sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è



L'idea dad Activdispens: muventar er tgi che na po betg sa participar a l'instrucziun da gimnastica per motivs da sanadad. FOTO: PD

goliv. Tegnair las buttiglias da pet emplenidas sin l'auitezza 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'otra sisum entamez. Ils cunduns mussan er vinavant vers anora.

Posiziun finala: Manar enavos plaunsieu la bratscha fin ch'ils mauns èn sin l'auitezza da las ureglias. Far moviments continuads.

Musculs dal venter laterals

Posiziun inziala: 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 continuads. Suerter midar vart.

Auzar la batschida, grev

Posiziun inziala: 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 tgi sin la matratscha, dentant betg metter giu el. Far moviments continuads. Suerter midar vart.

Posiziun sin la detta-pe cun ina chomma

Posiziun inziala: Star cun la part davent dad in pe sin la chascha svedaisa. Il chaltgogn è liber. Tegnair enavant ed ad aut l'otra chomma. Cun ils mauns lev sustegn davent 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 davent dals pes.

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

Exercizis da movibilità

25 Zulla; 26 Laschar circular il bastun; 27 Bittar la lantscha; 28 Splatsch dubel; 29 Trair il bratsch; 30 Culiez lung; 31 Auzar las spatlas; 32 Stender il dies sut; 33 Stender cun rotaziun; 34 Rotaziun dal corp; 35 Flexiun da la vart; 36 Dies gob – dies fop; 37 Stender la coissa davos; 38 Stender il ventrigl; 39 Pass stendi da la vart; 40 Pass stendi enavant; 41 Stender la coissa davant.

Laschar circular il bastun

Posiziun inziala: Sesar sin la chascha

svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv. 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.

Culiez lung

Posiziun inziala: Sesar 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 traire il chau levamain vers engiu cun il maun fin ch'ins senta ina leva tensiun. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala: Suerter midar vart.

Stender la coissa davos

Posiziun inziala: Sesar 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.

Pass stendi da la vart

Posiziun inziala: Posiziun sbrajattada. Il dies è guliv. Stender da la vart or ina chomma e metter ella en in pass stendi 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.

Exercizis da coordinaziun

42 Schonglascha; 43 Rebatte cun ina balla; 44 Rebatte cun duas ballas; 45 Rebatte cun duas differentas ballas; 46 Exercizis da ballantscha – star sin ina chomma, labil; 47 Stadaira en posiziun ferma; 48 Policist da traffic che siemia, lev; 49 Policist da traffic che siemia, mesaun; 50 Policist da traffic che siemia, grev; 51 Tratga da precisuion.

Schonglascha

Posiziun inziala: Sesar sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun.

Andament dal moviment: Schonglar cun pliras ballas.

Posiziun finala: Far moviments continuads.

Stadaira en posiziun ferma

Posiziun inziala: 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. Suerter midar vart.

Policist da traffic che siemia, grev

Posiziun inziala: Posiziun da pass. Chomma davant sin il chaltgogn, chomma davos sin la detta-pe. La bratscha è analog da l'otra 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 continuads.

Tratga da precisuion

Posiziun inziala: Cun ils pes giun plaun.

Andament dal moviment: Metter ina balla sin il dies dal pe ed empruvar da bittar la balla en il tschertgel.

Posiziun finala: Pliras repetiziuns. Suerter midar la vart.

Exercizis da schlucada

52 Exercizis da respirar; 53 Massascha dals pes; 54 Cowboy.

Exercizis da respirar

Posiziun inziala: Giaschair en dies e tegnair sidretg las chommas. Metter in maun sin l'umbli e cun l'auter maun tegnair il ballon. Varianta: tegnair cun tuts dus mauns il ballon.

Andament dal moviment: Trair fermamain il flad tras il nas fin en il venter. Expirar tras la bocca e ballantschar il ballon en l'aria. Expirar uschè ditg e plaun sco pussaivel.

Posiziun finala: Betg far uschè bieras repetiziuns ina suenter l'otra. Maximalmain 5 e suenter far ina pausa.

Cowboy

Posiziun inziala: Sesar sin la balla da gimnastica. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv. Cruschar la bratscha davant il pèz.

Andament dal moviment: Siglir levamain si e giu sin la balla da gimnastica.

Posiziun finala: Far moviments continuads.

La presentaziun:

Dossier «Activdispens» (online: www.activdispens.ch).

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=xx
www.chattà.ch

15 Maraton da pes

Creris quantitativs

Repetiziuns
Ritmus dal moviment
Dumber da serias
Pausa tranter las serias
Durada totala da l'exercizi
Unitads da trenament

8–15
moviment continuà
3
1 minuta
4 minutas
pussaivel 2–3 giadas per emna

Exercizis da forza

en General



- Empruvar differentes 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.



Repetiziun



Distanza: ca. 5 meters
Per mintga stil da chaminar: 2x5 meters, mintgamai 2 serias
Durada totala da l'exercizi: 4 minutas

ACTIVDISPENS®

Tut ils exercizis sa laschan consultar online u en l'app e telechargiar en format pdf.