

Beach volleyball: Les laboureurs

Au cours de cet exercice, les élèves se familiarisent avec le surface de jeu. Se déplacer dans le sable n'est pas si évident!

Avancer pas à pas en enfonçant les talons dans le sable. Plus la trace est profonde, plus l'effort est intense. Deux traversées du terrain en largeur.



Source: Cahier pratique «mobile» 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO