

Beach volley: Tracce nella sabbia

In questo esercizio i giocatori imparano a conoscere il beach volley e allenano i movimenti nella sabbia. Più è profondo il solco nella sabbia più sarà potente il movimento.

Fare un passo dopo l'altro nella sabbia. Spingere in avanti con forza nella sabbia il collo del piede posteriore. Più è profondo il solco che viene a crearsi, più è potente il movimento. Due giri lungo i lati del campo di beach volley.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO