

# Beach volley – Riscaldamento: Equilibrismo

La sabbia non facilita le cose mentre si salta. In questo esercizio i bambini allenano l'elevazione e l'equilibrio.

Saltare in alto su una gamba nella sabbia, passando da una gamba all'altra. Bilanciarsi, trovare l'equilibrio e passare al prossimo salto. Due serie di 10 salti.



## Variante

Salto incrociato a zig zag o saltare a occhi chiusi.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO