

Beach-volley – Echauffement: Antilope des sables

Le sable rend l'exécution des sauts et des courses plus difficile. Dans cet exercice, les enfants entraînent la détente et l'équilibre.

Sauts de course. S'élaner d'une jambe à l'autre en cherchant l'élévation. Veiller à un bon équilibre en l'air et lors de la réception. Deux séries de dix sauts.



Variante

Même mouvement, mais sauter latéralement d'une jambe à l'autre, ou avec les yeux fermés.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO