

# Beach volley: Equilibrisimo

**Saltare in alto dopo un forte slancio e in seguito riuscire a trovare l'equilibrio. L'obiettivo di questo esercizio è di allenare i salti nella sabbia.**

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.



## Variante

### più difficile

Eseguire l'esercizio a zig zag o ad occhi chiusi.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO