

Beach volleyball: Antilope des sables

Dans cet exercice, les apprentis volleyeurs développent leur équilibre dans le sable. Ils sautent d'une jambe à l'autre, cherchent l'élévation et assurent la réception.

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 10 sauts.



Variante

plus difficile

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO