

Beach volley – Riscaldamento: Corsa a stella

Un esercizio che stimola il sistema cardiovascolare. I bambini infatti eseguono un percorso a stella correndo a perdifiato.

In ogni angolo e nel centro di un campo da beach volley si trova una palla. Un allievo parte da uno degli angoli con la mano sulla palla. Al segnale del docente corre nel centro, tocca la palla, corre al prossimo angolo, tocca la palla, torna nel centro e via dicendo.

L'allievo compie una stella a corsa andando in ciascuno degli angoli (passando sempre dal centro) e toccando la palla finché torna al punto di partenza.



Variante

Staffetta: due squadre sono disposte in due campi. Ogni allievo disegna una stella correndo finché tocca l'ultima palla. Poi parte il prossimo.

Fonte: Annalea Hartmann, esperta G+S Pallavolo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO