

# Modulo «Footbag+»

## Di cosa si tratta

«scuola in movimento» è un programma nazionale dell'Ufficio federale dello sport UFSPO, che promuove il movimento quotidiano a scuola. Tutte le classi partecipanti si impegnano a fare almeno 20 minuti di movimento al giorno.

Il modulo «Footbag+» è indicato per le pause in movimento durante la lezione, per la ricreazione e il tempo libero e per le consegne motorie da svolgere a casa. Insieme al set di carte «Footbag+» è possibile ordinare un footbag per ogni allievo.

Tra i numerosi esercizi vengono presentati anche divertenti esempi pratici di classi già partecipanti al programma. Sul retro delle carte (lato grigio), Tina Aeberli, campionessa mondiale di Footbag e madrina di «scuola in movimento» ci spiega un footbag trick. Per esercitarvi nelle pause e nel tempo libero, potete scaricare gli esercizi dal sito [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch) (Attuazione > Moduli > Materiale accessorio). Il livello di difficoltà degli esercizi è indicato con delle stelle (★ Principiante / ★★ Avanzato / ★★★ Esperto).

Auguriamo a tutti buon divertimento con il movimento quotidiano con «scuola in movimento»!

Maggiori informazioni ed altre idee al sito [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch).



## Livello medio/Livello superiore

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO

Autrici: Evelyne Dürr, Ronja Frey

Footbag trick: Tina Aeberli

Traduzione: Servizi linguistici UFSPO

Illustrazioni: Lukas Zbinden

Layout: Media didattici SUFSM

Edizione: 2014



**Misto**

Gruppo di prodotti provenienti da foreste gestite in modo corretto e da altre origini controllate  
www.fsc.org Cert no. SQ5-COC-100235  
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren  
Confédération suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique  
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione  
Confederaziun svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica

SPORT  
HEART



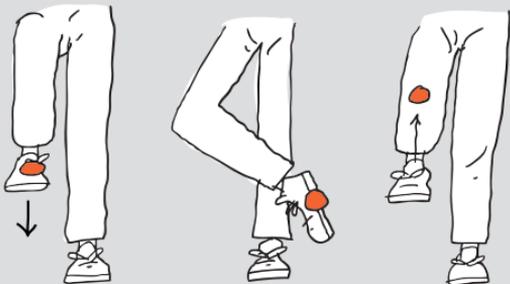
Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

# Footbag trick («Basic»)

Cari allievi,

il footbag è una disciplina sportiva moderna con oltre 30000 diversi trick. Per questo set di carte abbiamo raccolto per voi alcuni divertenti esercizi. Per eseguire gli esercizi è preferibile indossare le scarpe. A piedi scalzi o con addosso solo le calze l'esecuzione risulta più difficile. Non disperate se un trick non vi riesce subito! Anche i più esperti devono esercitarsi molto quando imparano un nuovo trick.

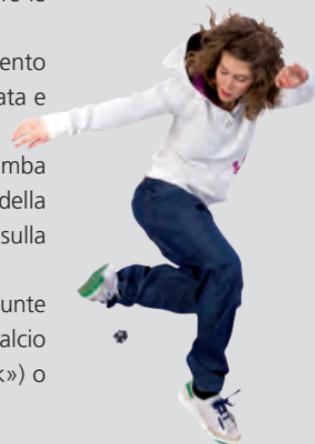


Prima di iniziare a esercitarvi, vi raccomandiamo di imparare le tre posizioni fondamentali illustrate di seguito.

- **«Toe delay»:** flettere una gamba. Con un leggero movimento di accompagnamento della gamba, la pallina viene portata e trattenuta sulla punta delle dita.
- **«Inside delay»:** piegare un ginocchio e portare questa gamba davanti all'altra (gamba d'appoggio). Piegare la caviglia della gamba anteriore verso l'interno e trattenere il footbag sulla parte interna del piede.
- **«Toe kick»:** il footbag viene calciato in aria utilizzando le punte dei piedi (come nei palleggi con il pallone da calcio). Il calcio si può effettuare anche con la parte interna («inside kick») o esterna («outside kick») del piede.

Ora siete pronti. Buon divertimento!

*Tina Aeberli*



Tina Aeberli, 6 volte campionessa mondiale di footbag, madrina di «scuola in movimento»; [www.tinaaeberli.ch](http://www.tinaaeberli.ch)

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Resistenza

«A caccia di uova»,  
un gioco tipico di Basilea campagna  
«Interno/esterno»

**Organizzazione:** formate dei gruppi di circa 5 persone e mettetevi in fila uno dietro l'altro. Ogni gruppo poggia davanti a sé a una distanza di un metro una fila di footbag.

**Idea del gioco:** un compagno del gruppo si piazza all'altro capo della fila di palline, si benda gli occhi e tiene in mano un cesto. Il primo del gruppo corre al primo footbag e da quella posizione lo lancia nel cesto. Poi il secondo della fila prende il secondo footbag e prova a lanciarlo nel cesto.



Quale gruppo finisce prima? Quale gruppo ha tirato più footbag nel cesto? Sostituite la persona che tiene in mano il cesto.

## Varianti

- Lanciate il footbag con la mano più «debole».
- Calciate con il piede.
- I footbag non possono essere toccati con le mani: usate un piede per far rotolare il footbag sull'altro piede e poi tiratelo nel cesto.



**Modulo**  
«Footbag+»

**Livello medio**  
**Livello superiore**

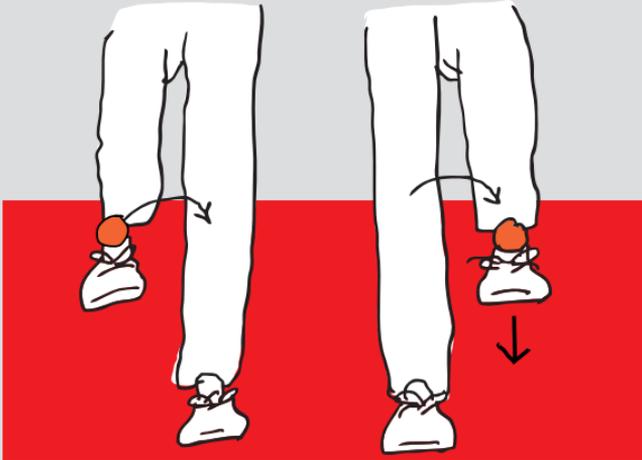
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Footbag trick

## «Toe to Toe»



Effettuate dei passaggi da un piede all'altro cercando di usare sempre il «toe delay» (vedi «Basic»).



Per facilitare il movimento, fate un salto con la gamba con cui avete appena effettuato il palleggio. L'altro piede farà così automaticamente un leggero movimento di accompagnamento e il «toe delay» risulterà più facile.

### Indicazioni

- Attenzione alla posizione del piede. Il piede che riceve il footbag deve essere dritto.
- È importante lanciare il footbag in verticale e non troppo in alto, altrimenti sarà difficile riprenderlo.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Resistenza

## La torre

«Interno/esterno»

**Idea:** 1<sup>a</sup>-3<sup>a</sup> elementare, E. Schneider e F. Rügge, Uezwil AG

**Idea del gioco:** in una staffetta, ognuno trasporta un footbag a un luogo prestabilito, dove formerete la vostra torre. Ognuno appoggia con attenzione il footbag sulla torre. Quando la torre cade si ricomincia dalle fondamenta. Dopo due turni, quale gruppo ha la torre più alta?



## Varianti

- Usare la mano «debole» per formare la torre.
- Mentre correte in avanti, mantenete il footbag in equilibrio sulla testa.
- Ogni volta che cade la torre il gruppo deve fare un esercizio prestabilito.
- Formate gruppi di circa 5 persone e mettetevi in cerchio. Preparate il maggior numero possibile di footbag. Uno dopo l'altro, cercate di formare la torre più alta possibile al centro del vostro cerchio. Chi fa cadere la torre fa una piccola penitenza (ad es. piegamenti, capriole). Quale gruppo ha costruito la torre più alta? Provare a costruire la torre usando le dita dei piedi.



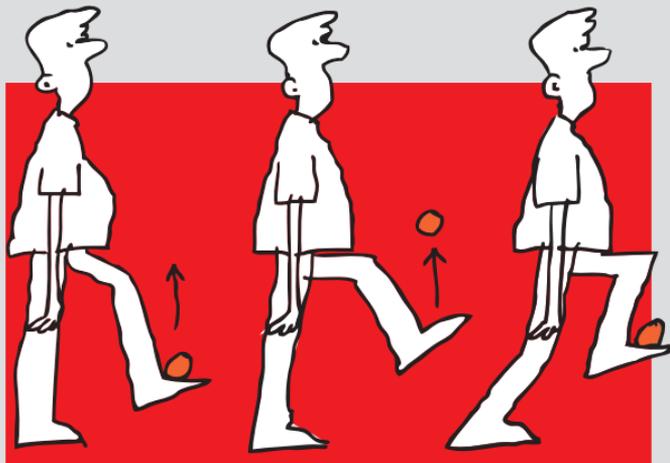
**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Footbag trick

Il percorso



Definite un percorso da effettuare palleggiando con il vostro footbag.

Per fare questo esercizio dovete essere già in grado di fare alcuni palleggi di fila. Se il footbag cade, va eseguita una penitenza sul posto (ad es. piegamenti). Poi potete riprendere il footbag e continuare il percorso.

**Indicazione:** scegliete movimenti semplici (ad es. palleggio). Muovetevi contemporaneamente in avanti.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Resistenza

## Il giornale sportivo

«Esterno/palestra»

**Idea:** 3ª media, P. Fust, Teufen AR

**Organizzazione:** una coppia prende un giornale e, con almeno un'altra coppia, condivide un footbag. Se possibile usate «confini naturali», oppure usate una corda per delimitare il campo di gioco. Le due metà campo possono essere separate da una rete.

**Idea del gioco:** due persone tengono aperto il giornale mentre lanciano e ricevono il footbag. Definite le regole del gioco e decidete come ottenere e conteggiare i punti.

### Varianti

- Il gioco si può fare anche con più di due squadre avversarie.
- Nel campo di gioco, stabilite alcune zone «vietate» o altre che fanno ottenere punti extra.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

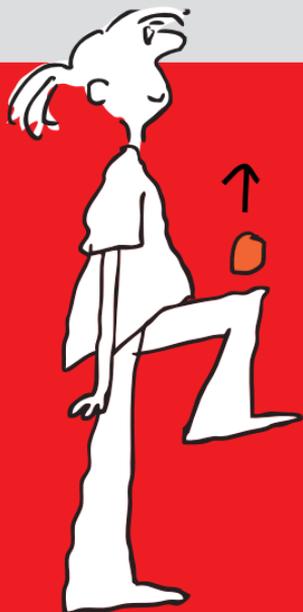
**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Footbag trick

«Knee kicks»



Provate a palleggiare il footbag con le ginocchia. Alternando sempre le ginocchia l'esercizio risulta più facile. Così potete effettuare passaggi relativamente veloci con il vostro footbag. Esercitatevi con questo tipo di palleggio.

**Variante:** formate delle coppie: uno cronometra il tempo e l'altro effettua il maggior numero possibile di «knee kicks» in 2 minuti. Se il footbag cade a terra potete riprenderlo e continuare a palleggiare. Continuate a contare da dove vi eravate fermati. Scambiatevi i ruoli.

**Indicazione:** con i palleggi corti riuscirete a effettuarne di più e in meno tempo, ma dovete tenere presente che anche le cadute richiedono tempo. Valutate bene la strategia più efficace.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

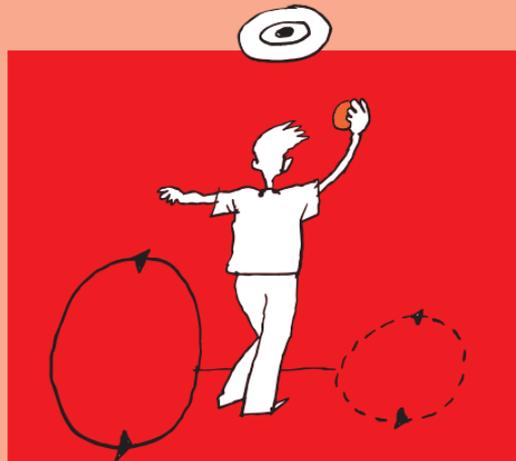


# Resistenza

## Il biathlon

«Esterno/palestra»

**Organizzazione:** tracciate due cerchi al suolo, delimitando un circuito grande (300-500 metri) e uno piccolo (100-200 metri). Decidete un bersaglio per il lancio.



**Idea del gioco:** stabilite un numero di giri di corsa. Una volta compiuti i giri lanciate 5 footbag verso il bersaglio. Chi colpisce il bersaglio tre o più volte riprende il circuito grande; chi non ci riesce deve fare un giro sul circuito piccolo prima di riprendere quello grande. Chi fa un determinato numero di giri nel più breve tempo?

### Varianti

- Lanciate con la mano «debole».
- Trovate altri modi di percorrere il circuito (ad es. all'indietro, prendendo un compagno sulla schiena).
- Disegnate un bersaglio e stabilite il numero di punti per ogni giro. Chi ne ottiene di più?
- Formate dei gruppi. Quale squadra vince il biathlon?
- Invece di fare un giro supplementare, potete eseguire un altro esercizio o compito.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Footbag trick

«Ice Cream»



Appoggiandovi su una gamba, stendete l'altra in aria con le dita dei piedi così tese verso l'alto da poter tenere in equilibrio un footbag. Provate a mantenere in equilibrio il footbag per almeno 20 secondi.

## Varianti

- Riuscite a tirare la pallina in aria con la punta delle dita e ad afferrarla con le mani?
- Fate cadere il footbag con la mano e provate a prenderlo con la punta delle dita.
- Dalla posizione di «toe delay» (vedi «Basic») tirate la pallina leggermente verso l'alto (circa 5 cm) e riprendetela con la punta delle dita.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Mobilità

## Il tunnel circolare

«Interno»

**Organizzazione:** sedetevi con le gambe tese.

**Idea del gioco:** piegatevi in avanti e con le mani provate a far girare il footbag attorno ai piedi. Chiudete il cerchio passando dietro alla schiena. Riuscite a tenere le gambe tese? Se non ci riuscite, potete piegarle leggermente.

### Varianti

- Riuscite a far circolare la pallina anche a gambe divaricate?
- Riuscite a far girare la pallina attorno ai piedi stando in piedi?
- O disegnando un otto attorno ai piedi, sempre stando in piedi?



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Footbag trick

Dall'«inside delay» al «clipper»



Assumete la posizione «inside delay» (vedi «Basic»), posizionando un footbag sulla parte interna del piede. Ora provate a far passare (da dietro) il piede con il footbag dietro alla gamba d'appoggio senza far cadere il footbag. Questa posizione si chiama «clipper».

## Varianti

- Quando avrete preso confidenza con il «clipper» provate, da questa posizione, a lanciare di nuovo in aria il footbag riprendendolo con la mano.
- Esercitatevi con entrambi i piedi.

**Indicazione:** l'esercizio risulta più semplice piegando leggermente il ginocchio della gamba d'appoggio. In questo modo riuscirete a mantenere meglio l'equilibrio e avrete più spazio per spostare il piede che si trova in posizione «clipper».



**Modulo**  
**«Footbag+»**

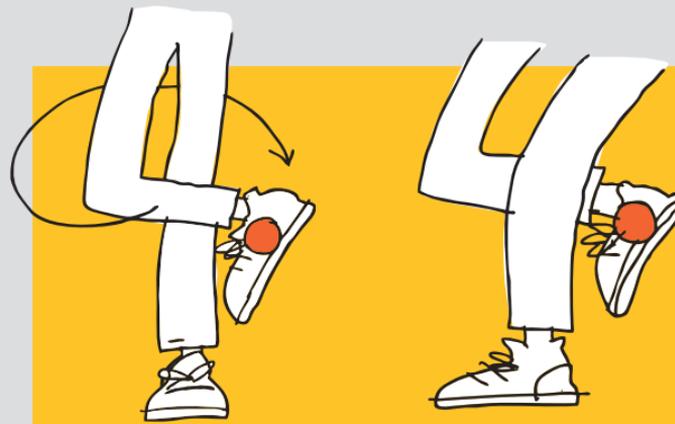
**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

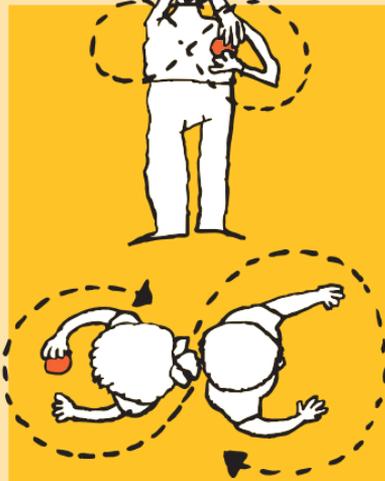
Ufficio federale dello sport UFSP



# Mobilità

## L'otto

«Interno»



**Organizzazione:** posionatevi in coppia, in piedi schiena a schiena e a una distanza di circa 20-50 cm. Una persona tiene in mano un footbag.

**Idea del gioco:** tenendo le gambe immobili, giratevi entrambi contemporaneamente a sinistra e passatevi la pallina a metà strada. Poi giratevi a destra e passate la pallina in modo che il footbag disegna un otto.

### Varianti

- Una persona gira a destra, l'altra a sinistra in modo che il footbag faccia un cerchio.
- Riuscite a fare anche un nove o un tre?
- Passate la pallina sopra la testa, attraverso le gambe, ecc.
- Piazzatevi più lontani l'uno dall'altro.
- Tirate il footbag invece di passarlo di mano.
- L'otto dietro la schiena: riuscite anche da soli a disegnare un otto disteso dietro la schiena? Prendete il footbag con una mano, passando sopra la spalla e dietro la schiena, afferratelo con l'altra mano.



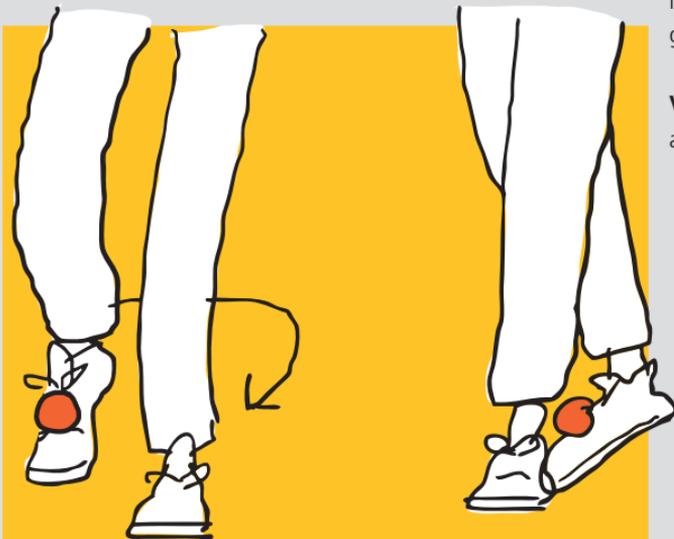
**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Footbag trick

## Incroccio posteriore



Stando in piedi, posizionate il footbag sul piede come per un «toe delay» (vedi «Basic»). Ora provate, con questo piede, a portare il footbag dietro all'altra gamba. Passando dall'esterno, portate delicatamente il footbag sull'altro piede. La seconda gamba incrocia da dietro la gamba d'appoggio.

**Variante:** passate più volte il footbag da un piede all'altro.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Mobilità

## Lambada

«Interno»

**Organizzazione:** tendete 2-3 corde, rette a ogni estremità da una persona oppure fissate ad esempio tra due sedie.



**Idea del gioco:** piegatevi all'indietro con il busto e appoggiate un footbag sullo sterno. Provate ora a passare sotto alla corda senza toccarla e senza perdere la pallina.

### Varianti

- Fate una gara: a ogni turno completato la corda viene abbassata leggermente. Chi tocca la corda o perde la pallina è eliminato. Chi resta per ultimo?
- Provate prima a muovervi avanti e indietro nella stanza mantenendo in equilibrio il footbag.
- Provate a tenere il footbag in equilibrio sulla fronte, sulla nuca, su un orecchio, sulla mano ecc. muovendovi nella stanza.  
**Idea:** 2ª media, M. Zweifel, Muri AG
- Tenete il footbag in equilibrio sulla testa. Muovetevi nella stanza leggendo un testo.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

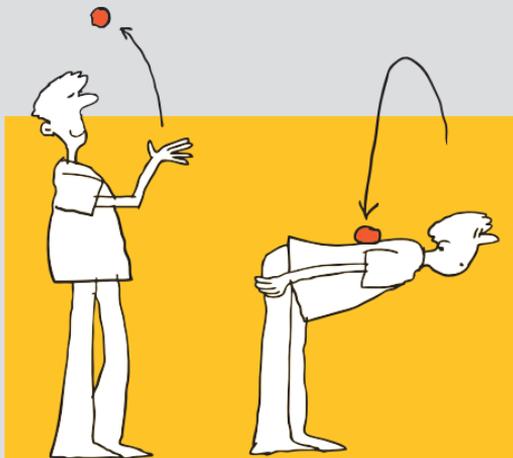
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Footbag trick

## «Back stall»



Con la mano effettuate un lancio verticale e non troppo alto. Seguite la traiettoria del footbag e cercate di prenderlo con la schiena.



Piegatevi con il busto leggermente in avanti in modo da creare una superficie dove far atterrare il footbag. L'esercizio riesce al meglio sollevando un po' la testa e riunendo le scapole. Così la schiena forma una piccola «fossa» che tratterrà il footbag.

**Variante:** una volta imparato il «back stall», per aumentare un po' la difficoltà, potete provare a lanciare la palla con un «toe delay» (vedi «Basic») invece che con la mano.

**Indicazione:** dopo il lancio, è importante seguire la traiettoria del footbag, chinandosi solo all'ultimo momento. Altrimenti non riuscirete a seguire la traiettoria del footbag e a posizionarvi in modo ottimale.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Mobilità

## Il volo circolare

«Interno»

**Idea del gioco:** lanciate in aria il footbag con una mano e disegnate un cerchio attorno al footbag in movimento prima di stopparlo dolcemente con il palmo della mano.

### Varianti

- Riuscite a disegnare con la mano anche due o più cerchi attorno al footbag in movimento?

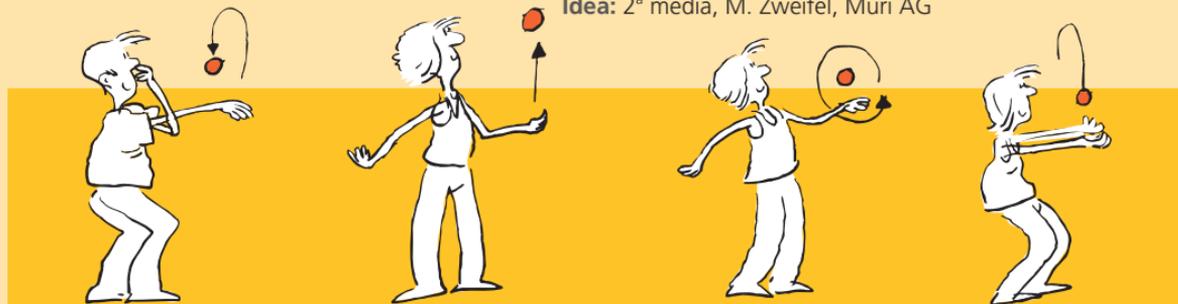
- Riuscite a tenere contemporaneamente un footbag in equilibrio sulla testa?
- «La proboscide dell'elefante»: allungate il braccio destro, passate il braccio sinistro sotto quello destro e afferrate il vostro naso in modo che sembri la proboscide di un elefante. Poggiate il footbag sul dorso della mano, tirate dolcemente in aria il footbag e afferratelo di nuovo. Tirate il footbag in aria in modo da aver tempo di cambiare la posizione delle braccia.
- Prendete due footbag: uno sul palmo di una mano e uno sul dorso dell'altra mano. Lanciate in aria le palline, invertite la posizione delle mani e riprendete i footbag.

**Idea:** 2<sup>a</sup> media, M. Zweifel, Muri AG



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**



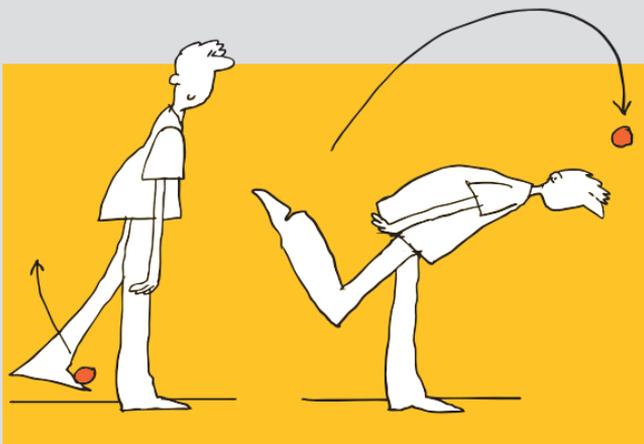
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Footbag trick

## Il pendolo



Posizionate il footbag sul piede come per il «toe delay» (vedi «Basic»). Ora fate oscillare leggermente questo piede avanti e indietro, senza far spostare il footbag. La gamba deve restare tesa.



Quando siete al massimo dell'oscillazione all'indietro, distendete la caviglia e stendete il piede. Piegate il busto leggermente in avanti. Se avrete il giusto tempismo, da dietro la schiena la pallina passerà sopra la vostra testa atterrando davanti a voi.

## Indicazioni

- L'oscillazione della gamba aiuta a capire quanto velocemente potete muoverla senza far cadere il footbag dal piede.
- Se riuscite a far volare il footbag dietro la schiena siete già a buon punto. Piegando ancora un po' il busto in avanti l'esercizio vi riuscirà sicuramente.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



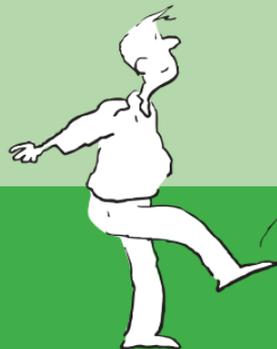
# Abilità

## Footbag-Golf

«Interno/palestra»

**Idea:** 3ª media, P. Fust, Teufen AR

**Organizzazione:** definite un percorso con vari bersagli (ad es. cestino dei rifiuti, contenitore, fogli colorati posati a terra).



**Idea del gioco:** il footbag va tirato nella «buca» con meno tiri possibili. Correte al punto in cui il footbag cade, perché come nel golf il gioco riprende dove cade la pallina. Chi ha centrato tutti i bersagli con il minor numero di tiri?

### Varianti

- Provate a centrare la «buca» con un solo tiro.
- Formate delle coppie: chi riesce a centrare prima tutti i bersagli?
- Formate due gruppi. Preparate un percorso impegnativo per l'altro gruppo. Quale gruppo riesce a completare per primo l'esercizio?
- «Minigolf»: preparate vari percorsi. Provate a centrare il bersaglio con il footbag con il minor numero possibile di tiri e usando un bastone da unihockey.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Footbag trick

## «Toe delay»



Fate cadere il footbag che tenete in mano perpendicolarmente al suolo. Piegate la gamba con la quale volete ricevere il footbag. Quando la pallina sta cadendo riprendete la sua velocità con la gamba, in modo da ridurre la velocità del footbag. Così non salterà via una volta atterrata e resterà sul vostro piede.



**Variante:** in preparazione all'esercizio posizionate il footbag sulla punta delle dita, piegate lentamente la gamba e rimetterla giù senza far cadere il footbag. Eseguendo questo esercizio un po' più velocemente, il footbag si solleva leggermente dal piede e potrete provare a riprenderlo.

### Indicazioni

- Attenzione alla posizione del piede. Mantenete il piede dritto, per evitare che il footbag cada di lato. Rivolgere la punta del piede leggermente verso l'alto può aiutare a eseguire l'esercizio.
- Attenzione: il piede con il footbag non dovrebbe mai toccare terra. Siete in piedi solo sulla gamba d'appoggio.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

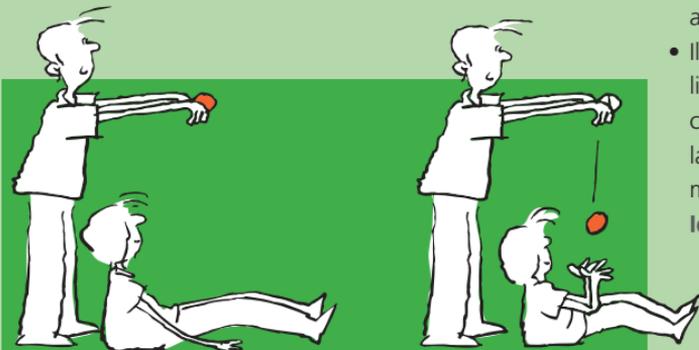


# Abilità

## Test di reazione

«Interno»

**Organizzazione:** formate delle coppie, uno dei due si siede a terra con le gambe distese e guarda dritto davanti a sé, mentre l'altro sta in piedi dietro al compagno



**Idea del gioco:** la persona in piedi tiene, con le braccia allungate, un footbag sopra la testa del compagno. Improvvisamente lascia cadere la pallina e il compagno seduto la deve afferrare prima che cada a terra.

## Varianti

- Mettetevi in piedi uno di fronte all'altro. Una persona incrocia le braccia dietro la schiena e cerca di afferrare la pallina prima che cada a terra, non appena il compagno la lascia cadere.
- Il pianista: stringete il footbag tra l'indice e il pollice di una mano. Lanciatelo in aria e riprendetelo con il medio e il pollice, poi con il medio e l'anulare ecc., senza farlo cadere. Provate con l'altra mano.

**Idea:** 2<sup>a</sup> elementare, G. auf der Mauer, Rancate TI



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Footbag trick

## «Around the world»



Posizionate il footbag sul piede come per il «toe delay» (vedi «Basic»). Palleggiatelo all'altezza delle ginocchia. Poi passate con la gamba attorno al footbag. La direzione è indifferente. Provate a riprendere la pallina con un «toe delay».

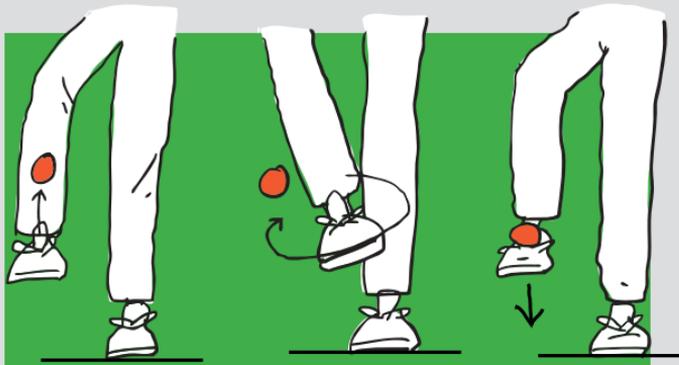
## Indicazioni

- Non lanciate il footbag troppo in alto. Più in alto palleggiate il footbag, tanto più dovrete alzare la gamba perdendo tempo e potenza.
- All'inizio questo esercizio sembra impossibile, perché non si ha ancora abbastanza velocità. Per eseguirlo bene ci vogliono impegno e pazienza.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



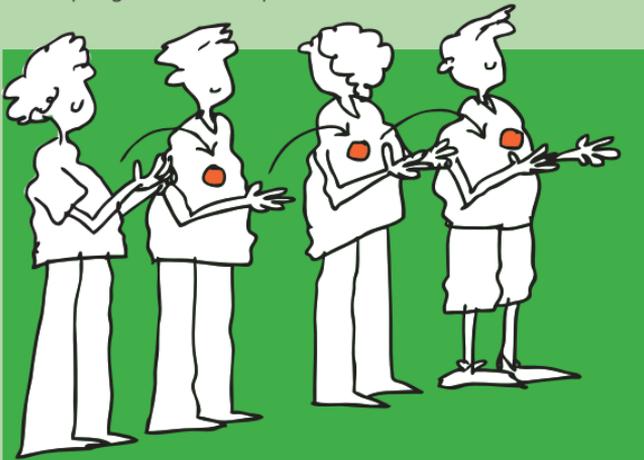
# Abilità

## «Tic tac»

«Interno»

**Idea:** 3ª media, P. Fust, Teufen AR

**Organizzazione:** i partecipanti prendono un footbag ciascuno e si dispongono in un ampio cerchio.



**Idea del gioco:** al segnale «tic» dell'arbitro, ogni giocatore lancia il footbag al vicino alla sua sinistra. Ogni giocatore afferra la pallina che gli viene lanciata. Non appena i giocatori saranno in grado di eseguire correttamente l'esercizio, seguiranno altre consegne. Al segnale «tac» la pallina va lanciata al vicino alla propria destra, al segnale «tic-tic» al giocatore successivo sulla sinistra e al segnale «tac-tac» al giocatore successivo sulla destra e così via.

### Varianti

- Effettuate lanci a diverse altezze.
- Trovate nuove consegne (ad esempio al «toc» lanciare la palla in aria, fare una piroetta e riprenderla).



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Footbag trick

## «Leg over»



Posizionate il footbag sul piede come per il «toe delay» (vedi «Basic»). Palleggiate il footbag con un saltello verso l'alto e poggiate subito questa gamba di nuovo a terra. Dall'esterno portate l'altra gamba verso l'interno passando sopra al footbag, afferrandolo poi con il primo piede con un «toe delay».

## Indicazioni

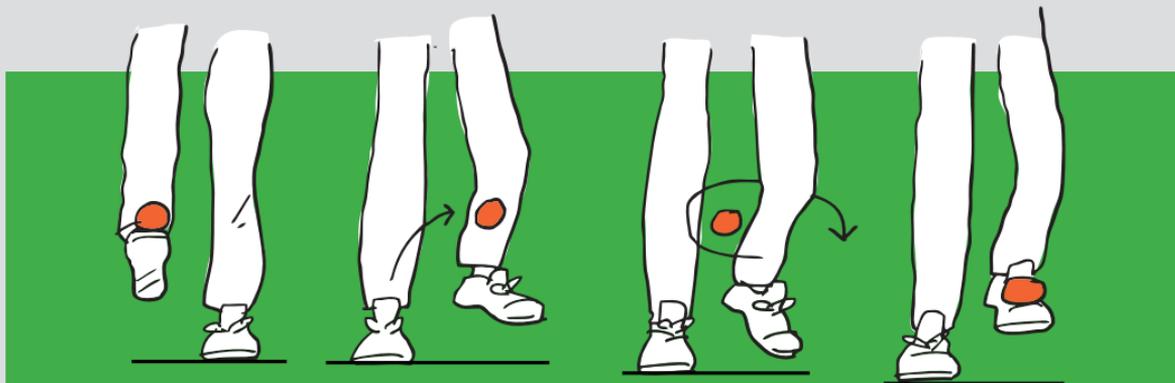
- Provate a eseguire il salto con il cambio di gamba e il movimento circolare attorno alla gamba con un solo movimento.
- Il «leg over» è un esercizio complesso che richiede allenamento e sensibilità. È importante saper eseguire con sicurezza il «toe delay» e il «toe to toe».



Modulo  
«Footbag+»

Livello medio  
Livello superiore

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Abilità

## Tiro a segno

«Interno»

**Idea:** 3ª media, P. Fust, Teufen AR

**Organizzazione:** formate gruppi di 3-4 persone e tendete una corda o uno spago a terra. Tutti i componenti del gruppo ricevono 5 footbag a testa e si dispongono in fila leggermente distanziati e paralleli alla linea.

**Idea del gioco:** tutti lanciano a turno una pallina cercando di farla atterrare il più vicino possibile alla linea. Al vincitore spettano tutti i footbag lanciati in questo turno.

Continuate a giocare. Dopo un tempo stabilito o quando qualcuno ha esaurito i footbag, contate le vostre palline e proclamate il vincitore del gruppo.

### Varianti

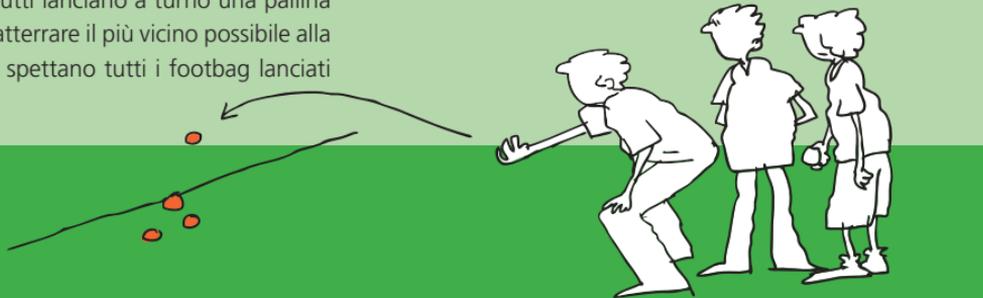
- Per complicare il gioco, contano solo i footbag caduti prima o dopo la linea.
- «Il pennarello»: formate delle coppie, appoggiate a terra in mezzo a voi un grosso pennarello e provate a tirare il footbag il più vicino possibile al pennarello senza toccarlo.

**Idea:** 2ª media, M. Zweifel, Muri AG



**Modulo**  
**«Footbag+»**

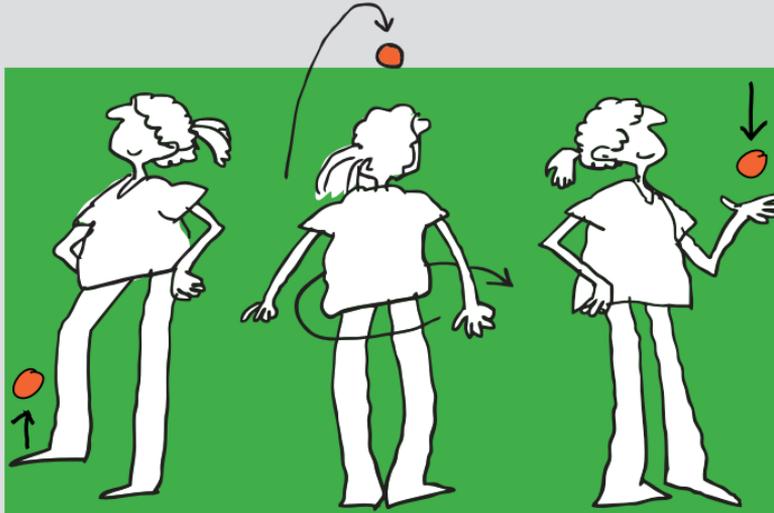
**Livello medio**  
**Livello superiore**



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Footbag trick

«Toe spinning»



Posizionate il footbag sul piede come per il «toe delay» (vedi «Basic»). Lanciate il footbag dritto in aria e fate una veloce piroetta su voi stessi. Provate a prendere il footbag con le mani.

**Variante:** per complicare l'esercizio riprendete il footbag con un «toe delay».

**Indicazione:** lanciate il footbag molto in lato, in modo da avere più tempo per la piroetta.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Rafforzare le ossa

## Le forme piane

«Interno»



**Organizzazione:** poggiare il footbag per terra davanti a voi e immaginate che attorno sia disegnato un quadrato.

**Idea del gioco:** provate a saltare di angolo in angolo immaginandovi un triangolo o un pentagono, ecc.

**Variante:** formate delle coppie e distribuite a terra vari footbag. Un compagno saltella una forma o un percorso, l'altro cerca di imitarlo. Non si possono toccare i footbag quando si saltella.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

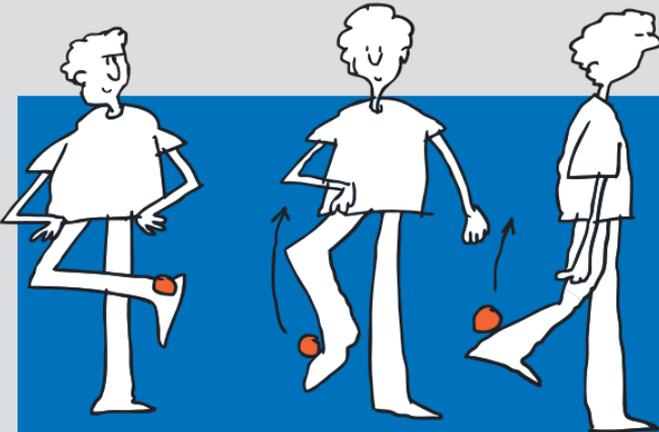
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Footbag trick

## «Kicks»



Mantenete il footbag in aria il più a lungo possibile calciandolo con i piedi. Il movimento è simile al palleggio nel calcio, ma la piccola dimensione della palla richiede maggiore precisione. Provate ad alternare il piede con cui calciare.



## Varianti

- Ci sono tre modi di calciare il footbag con i piedi: con la punta delle dita («toe kick»), con la parte interna del piede («inside kick») o con la parte esterna («outside kick»). Trovate una descrizione di questi movimenti nella sezione «Basic».
- Potete aiutarvi con altre parti del corpo, ad esempio con il ginocchio. È vietato solo usare le mani e le braccia.
- Fate una gara: chi riesce a effettuare il maggior numero di palleggi?



## Modulo «Footbag+»

Livello medio  
Livello superiore

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

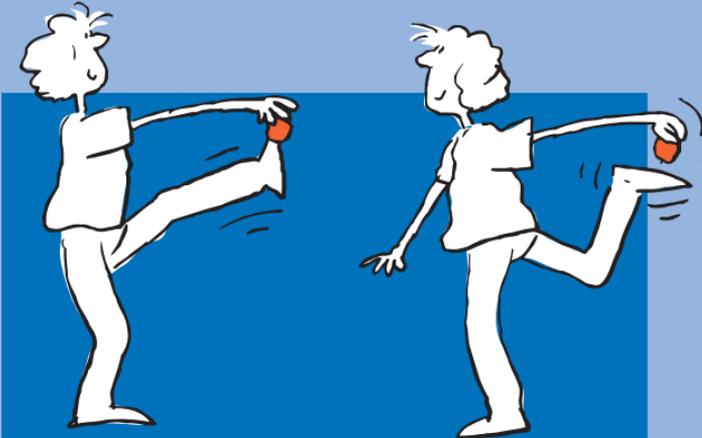


# Rafforzare le ossa

## Danza popolare

«Interno»

**Idea del gioco:** tenete in mano il footbag con il braccio teso. Ora provate a toccare il footbag con la parte interna dei piedi. Alternate i piedi saltellando. Riuscite a toccare il footbag anche con la parte esterna del piede?



## Varianti

- Mostratevi a vicenda una sequenza di danza. Chi riesce a imitarla?
- Formate delle coppie: una persona tiene in mano il footbag, il compagno lo tocca con i piedi o con le ginocchia saltellando. Iniziate in basso e aumentate progressivamente l'altezza della pallina.



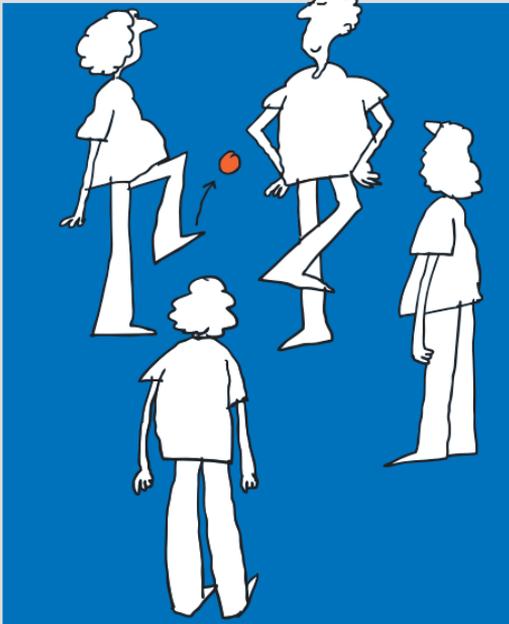
**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Footbag trick

## «Circle kicking»



In gruppi di 3-4 persone, formate un piccolo cerchio e prendete un footbag. Una persona lancia con la mano il footbag a un compagno che deve provare a rilanciare il footbag, con il piede o con il ginocchio. Lo scopo è che tutti i componenti del gruppo abbiano tirato almeno una volta il footbag prima che questo cada a terra. La sequenza è irrilevante.

### Varianti

- Provate a fare più giri o contate il numero dei contatti. Quale gruppo ha toccato la pallina più volte prima di farla cadere a terra?
- Quando avrete acquisito sicurezza potrete formare gruppi più numerosi.

**Indicazione:** calcolate una distanza di circa un metro tra i giocatori.



### Modulo «Footbag+»

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Rafforzare le ossa

## Palla rimbalzata

«Interno/esterno»



**Idea del gioco:** stringete il footbag tra le gambe o i piedi. Riuscite a saltellare nella stanza senza far cadere il footbag?

### Varianti

- Riuscite a eseguire una piroetta di 180° o 360° o dei salti liberi senza far cadere a terra il footbag?
- Riuscite a saltare la corda senza perdere la pallina?
- Organizzate delle staffette.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

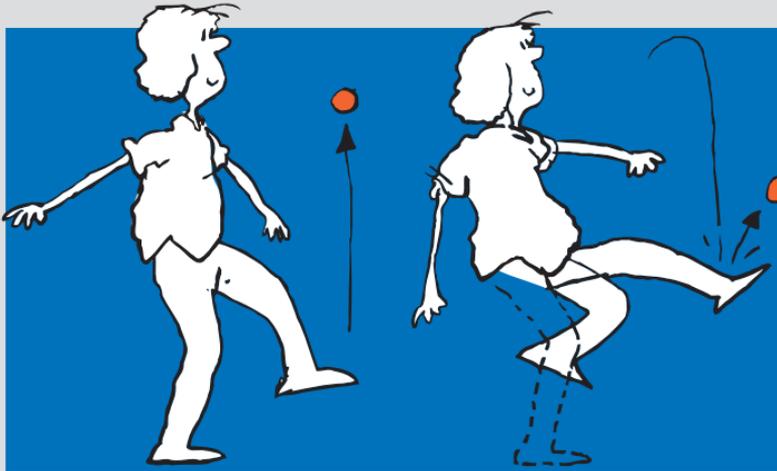
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Footbag trick

## «Special kicks»



Lo scopo dell'esercizio è di fare il maggior numero possibile di lanci speciali. Lanciate il footbag in aria, saltate in alto e calciate la palla durante il salto.



## Varianti

- Saltate il più in alto possibile e cercate di calciare il più distante possibile da terra.
- Provate a usare il «toe kick», l'«inside kick» o l'«outside kick» (vedi «Basic»). Potete anche incrociare le gambe, calciare dietro la schiena o sperimentare altre idee.

**Indicazione:** alcuni video sono disponibili al sito [www.footbag.ch](http://www.footbag.ch)



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

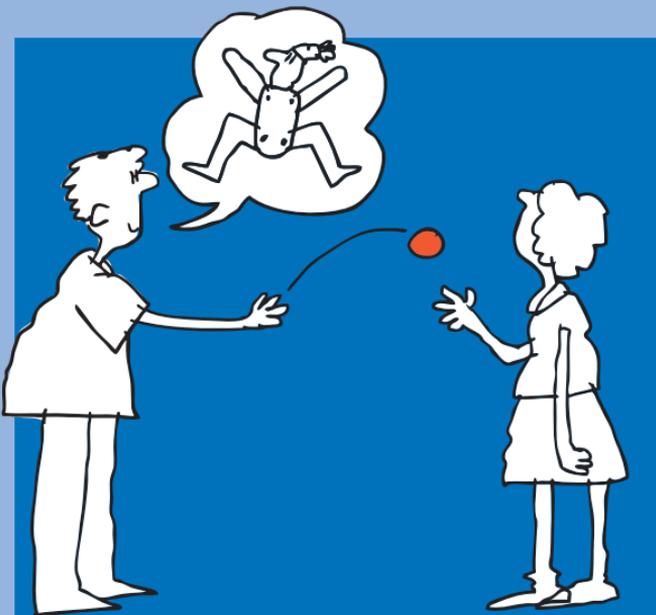
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Rafforzare le ossa

## La pesca miracolosa

«Esterno/palestra»



**Organizzazione:** formate delle coppie.

**Idea del gioco:** lanciatevi il footbag a vicenda. Ogni volta che avete lanciato il footbag al vostro compagno dovete eseguire un esercizio supplementare (ad es. saltare come un burattino, toccare il pavimento, sedersi e rialzarsi).

### Varianti

- Fate eseguire un esercizio al vostro compagno e viceversa.
- Fate delle domande al vostro compagno o chiedetegli di eseguire semplici calcoli mentre vi passate la palla.
- Con due palline: lanciate una pallina con le mani, mentre vi passate l'altra con i piedi.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Footbag trick

«Charlie Chaplin»



Lanciate in aria il footbag. Provate a unire le gambe in aria (come Charlie Chaplin) e riprendete la palla con le mani – oppure lanciatela di nuovo in aria.

**Variante:** se giocate all'aperto e riuscite a lanciare il footbag molto in alto, potrete riuscire a fare addirittura due salti alla «Charlie Chaplin».

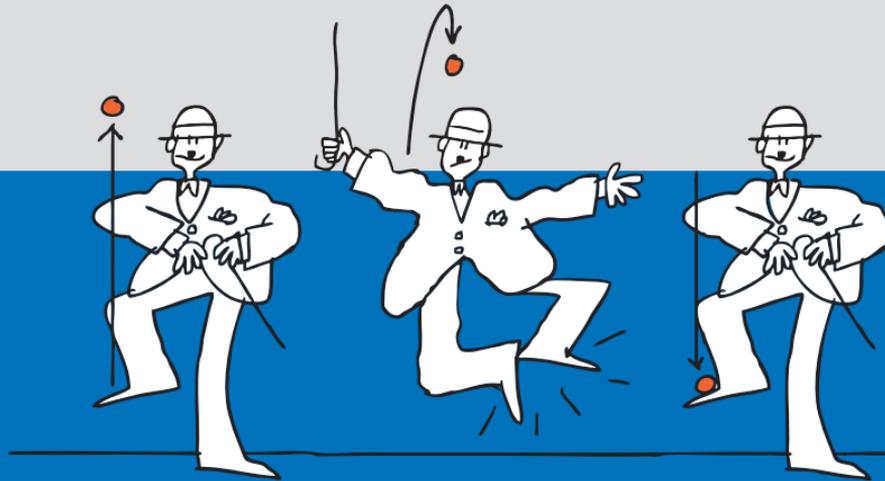
**Indicazione:** lanciate il footbag ben dritto verso l'alto, altrimenti non riuscirete più a riprenderlo.



Modulo  
«Footbag+»

Livello medio  
Livello superiore

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Rafforzare i muscoli

## Piegamenti a terra

«Interno»

**Organizzazione:** mettetevi in posizione come per fare dei piegamenti a terra con il footbag poggiato a terra tra le mani.

**Idea del gioco:** fate un'alzata in modo da poter battere le mani al di sopra del footbag. Quante volte riuscite a batterle? Attenzione: tenete alto il bacino e non inarcate la schiena!

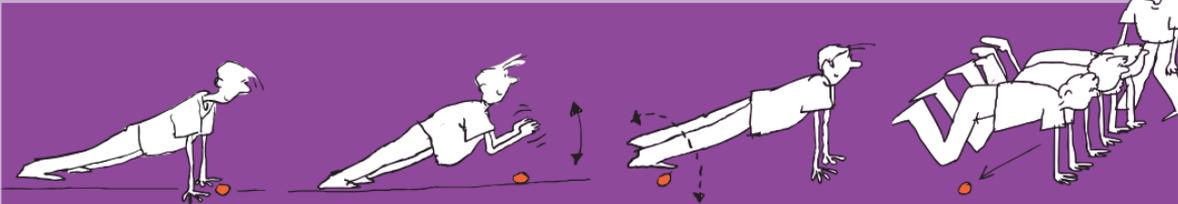
## Varianti

- Per facilitare l'esercizio potete toccare a terra con le ginocchia.
- Poggiate il footbag tra i vostri piedi e sostenetevi con le braccia in modo da scavalcare lateralmente il footbag con i piedi.
- Formate gruppi da due. Passatevi il footbag con le mani senza sollevarlo da terra.
- Formate gruppi da tre. Una persona fa dei piegamenti. Quando si solleva, gli altri lanciano i footbag attraverso il «tunnel». Scambiatevi i ruoli.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

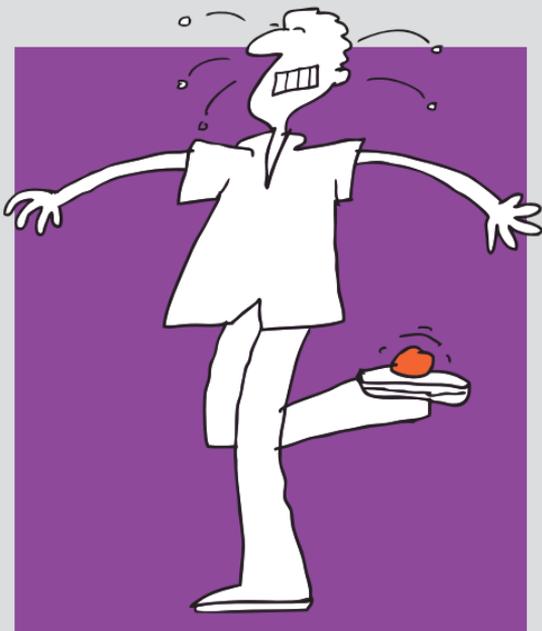
**Livello medio**  
**Livello superiore**



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Footbag trick

## «Flapper»



Lo scopo del «flapper» è di tenere in equilibrio il footbag sulla pianta del piede.

Piegate il ginocchio destro e portate il piede destro dietro alla gamba sinistra sul lato sinistro del corpo. Piegate la caviglia verso l'interno in modo che la pianta del piede sia rivolta verso l'alto.

Ora poggiate un footbag sulla pianta e provate a restare in questa posizione per 20 secondi.

**Indicazione:** cercate di mantenere la pianta in posizione orizzontale per non far cadere il footbag.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Rafforzare i muscoli

## La stella

«Interno»

**Organizzazione:** formate delle coppie e sedetevi per terra alzando le gambe e unendo le piante dei vostri piedi. Alzate le braccia. Una persona stringe il footbag tra i suoi piedi.

**Idea del gioco:** provate ora a passarvi il footbag, senza che i piedi tocchino terra.

## Varianti

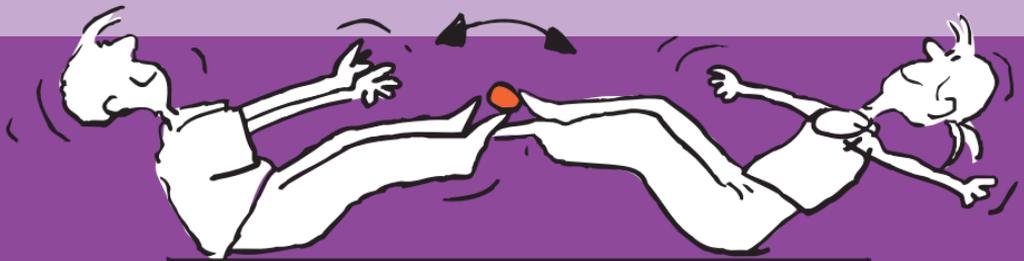
- «Nastro trasportatore»: formate tutti insieme un cerchio e fate passare uno o più footbag da uno all'altro.
- «Bicicletta»: in coppia e stendetevi poggiando la schiena a terra. Tra le piante dei piedi unite posizionate due footbag. «Pedalate» flettendo e distendendo le gambe, senza far cadere le palline. Invertite la «direzione di marcia».



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Footbag trick

## «Inside delay»



Flettete leggermente il ginocchio destro e portate la gamba davanti a quella sinistra. Piegate la caviglia verso l'interno in modo da posizionare il footbag sul lato interno del piede. Il piede dovrebbe essere ora parallelo al pavimento.

Fate cadere un footbag con la mano e provate a prenderlo con un «inside delay». Con un leggero movimento di accompagnamento della gamba, la pallina viene trattenuta sul piede.

### Indicazioni

- Piegando le dita verso la pianta del piede, il piede si mantiene teso.
- La posizione del piede è abbastanza inusuale e i muscoli potrebbero non adattarsi subito. Ci vogliono tempo ed esercizio per imparare a mantenere la posizione.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Rafforzare i muscoli

## La bilancia

«Interno»

**Organizzazione:** sedetevi lateralmente sulla sedia a gambe alzate e tenendo il footbag stretto tra i piedi.

**Idea del gioco:** lanciate il footbag in aria con i piedi, in modo da riprenderlo con le mani. Riuscite anche a riprenderlo con i piedi senza che cada a terra?

## Varianti

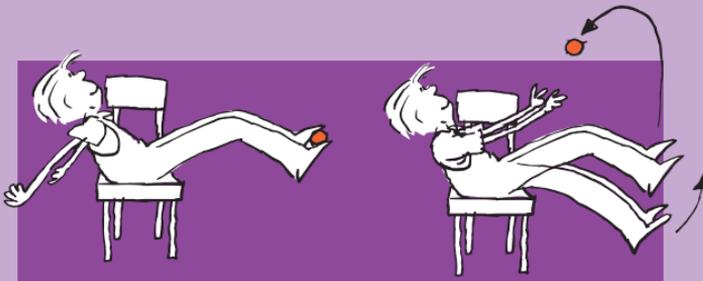
- Lanciate il footbag con le mani e riprendetelo con i piedi, le cosce o le ginocchia.
- Se avete delle sedie girevoli tenete il footbag stretto tra i piedi e fate una piroetta seduti prima di passarlo ad un compagno. Le gambe non devono toccare per terra anche se non avete il footbag.
- Formate delle coppie: una persona stringe il footbag tra i piedi e traccia parole e calcoli in aria. L'altra persona prova a decifrarli.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Footbag trick

## «Clipper»



Il principio del «clipper» è molto semplice: effettuate un «inside delay» (vedi «Basic»), portando il piede dietro alla gamba d'appoggio sull'altro lato del corpo.

Una volta assunta questa posizione, poggiate il footbag sul piede e mantenete l'equilibrio.

### Varianti

- Provate ora a lanciare in alto il footbag da questa posizione e a riprenderlo con la mano.
- Riuscite a far cadere il footbag con la mano e a riprenderlo nella posizione «clipper»?

**Indicazione:** questo esercizio è abbastanza complesso e per riuscire a mantenere il piede in questa posizione dovete essere in grado di eseguire con sicurezza l'«inside delay».



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Rafforzare i muscoli

## Telemark

«Interno/esterno»

**Organizzazione:** avanzate una gamba mettendovi in posizione telemark.



**Idea del gioco:** passate il footbag attorno alla coscia e ai glutei finché resistete. Cambiate gamba e fate lo stesso con l'altra gamba in posizione avanzata.

## Varianti

- Fate l'esercizio dondolando il corpo.
- Formate delle coppie: uno di fronte all'altro in posizione telemark rinviatevi il footbag mantenendo la posizione più a lungo possibile. Cambiate gamba.
- Sedetevi con la schiena contro il muro. Immaginate di essere seduti su una sedia e fate attenzione che sia la parte inferiore della gamba e le cosce sia il busto e le cosce formino un angolo retto. Provate a passare il footbag attorno alle vostre gambe. Chi riesce a fare il maggior numero di giri?



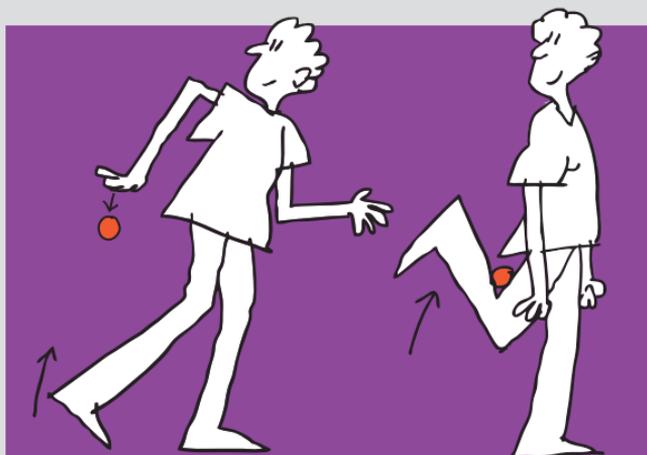
**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Footbag trick

«Knee catch»



Lanciate il footbag con la mano e provate a riprenderlo con la parte posteriore del ginocchio. Piegate la gamba all'indietro e ruotatela leggermente verso l'esterno. Una volta catturato il footbag piegate ulteriormente il ginocchio in modo da stringere il footbag.

## Varianti

- Potete iniziare poggiando il footbag sulla parte posteriore del ginocchio direttamente con la mano e provando a trattenerlo.
- Restate per 20 secondi sulle punte con la gamba d'appoggio senza far cadere il footbag. Sollevate il tallone e restate in equilibrio sulla punta delle dita.
- Eseguite lo stesso esercizio con l'altra gamba.



**Modulo**  
**«Footbag+»**

**Livello medio**  
**Livello superiore**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

