

Sport freestyle – Footbag: Inside delay

Durante l'inside delay bisogna fermare la pallina sulla parte interna del piede e poi rilanciarla verso l'alto.

Il principio dell'inside delay è come quello del toe delay, ovvero la superficie d'impatto della pallina è parallela al pavimento.

Sono tre le cose fondamentali da tenere in considerazione nell'inside delay:

- Flettere le dita dei piedi verso la suola delle scarpe per appiattare maggiormente la superficie d'impatto della pallina.
- Flettere le ginocchia, mantenere la schiena eretta.
- Lanciare la palla al di sopra del piede ma non troppo in alto e abbassare lentamente il piede finché la pallina non si posa su di esso.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO