

Sport freestyle – Footbag: Toe kick

Questo esercizio, basato sul palleggio, è uno fra i più semplici da eseguire con una pallina di sabbia, perfetta per imparare i primi trick freestyle.

Palleggiare la pallina dapprima solo con un piede (sulle dita), dopodiché cambiare gamba e in seguito giocare alternandole. La pallina va sollevata all'altezza delle ginocchia e deve oltrepassare il busto:

- la gamba traccia un angolo retto
- la prima volta eseguire l'esercizio senza pallina, sollevare la coscia
- prendere in mano la pallina e tendere il braccio e poi lasciarla cadere (contare fino a due aiuti: 1 = lasciar cadere la pallina, 2 = colpirla col piede).

Osservazione: la pallina va sempre lanciata in aria verticalmente. Quando gli allievi non riescono a farlo spesso ne risultano delle mosse di karate oppure i piedi non sono più paralleli.

- Quando si riesce a eseguire un kick si cambia gamba.

Dopodiché palleggiare alternando le gambe e contare il numero di kick riusciti.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO