

Freestylesport – Footbag: Toe Delay

Auch bei dieser Übung handelt es sich um eine der Basics und beruht vor allem auf dem Jonglieren des Balls. Die Knie werden ebenfalls einbezogen.

Drei Dinge sind beim Toe Delay entscheidend:

- Das Knie hoch und gerade anheben, sodass man seine Fussspitze sehen kann.
- Den Ball genau unter die Fussspitze werfen und nicht zu weit in die Höhe.
- Den Fuss senkrecht und langsam senken, um so den Ball aufzufangen.

Der Footbag wird wie ein Fahrstuhl nach unten begleitet. Es wird wie beim Toe Kick begonnen, allerdings ist der Fuss hoch in der Luft und hat genug Platz nach unten. Der Fuss wird ein wenig angewinkelt (Fussspitze zeigt nach oben); so bleibt der Footbag besser auf dem Fuss.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO