

Freestylesport – Footbag: Inside Delay

Beim Inside Delay wird der Ball gestoppt. Im Gegensatz zum Toe Delay nicht mit der Fussspitze sondern mit der Innenseite des Fusses.

Der Inside Delay wird wie folgt korrekt ausgeführt:

- Zehen in Richtung Schuhsohle krümmen, um die Oberfläche zu glätten, auf welcher der Ball landen wird,
- Knie beugen, Rücken gerade halten,
- Ball über den Fuss werfen und nicht in die Höhe, dabei langsam nach unten mitgehen, bis der Ball auf dem Fuss landet.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO