

## Freestyle – Footbag: Inside Kick

Cet exercice appartient aussi à la catégorie du jonglage. La figure est exécutée avec la partie intérieure du pied.

Jongler avec l'intérieur du pied. La surface de frappe est parallèle au sol (un exercice «à sec» et/ou des étirements préalables aident):

- Jongler d'abord avec un seul pied, puis changer de jambe et enfin combiner.
- L'exercice «à sec» permet de consolider le mouvement.
- Inside kick: le pied est parallèle au sol (comme une feuille de papier que l'on soulève du sol).
- Le footbag est frappé sur la partie arrière du pied (près de la cheville) à hauteur du genou.
- Pivoter légèrement le buste vers la droite (si on jongle avec le pied droit).
- Plier un petit peu les orteils pour faciliter la position du pied.

**Remarque:** Veiller à ce que le footbag ne rebondisse pas plus haut que les hanches.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO