

Freestyle – Footbag: Toe Delay

Cette figure fait également partie du répertoire de base. Toute la jambe est impliquée dans cet exercice.

Trois aspects sont importants pour l'exécution du toe delay:

- Lever haut et droit le genou en étant capable de voir le bout du pied. Ne pas oublier d'écartier les orteils.
- Lancer la balle juste au-dessus du bout du pied et pas trop en hauteur.
- Descendre le pied verticalement et lentement afin de rattraper la balle.

Remarque: Le footbag est accompagné vers le bas comme dans un ascenseur. Le mouvement commence comme pour le toe kick, cependant le pied est assez haut pour avoir assez de place vers le bas. Le pied est légèrement fléchi (la pointe regarde vers le haut) pour faciliter la tenue de la balle.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO