

## Sport freestyle – Footbag: Toe delay

Anche questo esercizio fa parte dei trick di base del footbag. Il movimento in questo caso, oltre ai piedi, coinvolge anche le ginocchia.

Sono tre le cose fondamentali da tenere in considerazione nel toe delay:

- mantenere il ginocchio dritto sollevandolo senza perdere di vista la punta del piede
- allargare bene le dita del piede aiuta a lanciare la pallina non troppo in alto e sopra la punta del piede
- abbassare il piede verticalmente e lentamente per riprendere la pallina.

**Osservazione:** la pallina viene accompagnata nel suo movimento verso il basso come se fosse in ascensore. Si inizia come nel [toe kick](#), ma il piede è sollevato da terra in modo tale da mantenere una certa distanza dal pavimento. La punta del piede è rivolta verso il soffitto per offrire maggior stabilità alla pallina.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO