

# Freestyle – Footbag: Inside Delay

Au cours de cet exercice, la balle est arrêtée sur l'intérieur du pied, puis relancée.

Trois aspects sont importants pour l'exécution de l'inside delay:

- Plier les orteils vers la semelle de votre chaussure afin d'aplanir la surface sur laquelle la balle s'arrête.
- Fléchir les deux genoux, garder le dos droit.
- Lancer la balle au-dessus du pied et pas en hauteur et descendre lentement avec la balle jusqu'à ce qu'elle se pose sur le pied.

**Remarque:** Le principe est le même que pour le toe delay: le pied est parallèle au sol.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**