

Freestyle – Footbag: Toe Kick

Le mouvement réalisé dans cet exercice constitue la base du footbag. Dès qu'il est maîtrisé, les autres figures peuvent être expérimentées.

Faire rebondir le footbag seulement avec un pied pour commencer (sur les orteils). Puis changer de pied et jongler plusieurs fois. Dans un troisième temps, alterner les pieds. Frapper la balle à hauteur de genou et veiller à ce qu'elle ne rebondisse pas plus haut que la poitrine:

- Former un angle droit avec la jambe.
- Commencer sans la balle, lever seulement la cuisse vers le haut.
- Prendre la balle dans la main, tendre le bras à l'horizontale et laisser tomber le footbag (aide: compter 1 = laisser tomber, 2 = frapper la balle).

Important: Le footbag doit suivre une trajectoire droite, sinon les élèves n'ont pas les pieds parallèles au sol et risquent de compenser avec des «mouvements de karaté» pour le rattraper.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO