

# Street Games – Footbag: Freestyle Einzeltraining – Toe Delay

Die Basis für alle Einzeltrainings-Tricks im Footbag wird mit dem Aufwerfen von Hand und dem Auffangen mit dem Fuss gelegt.



Beim Toe Delay versucht man, den Footbag zunächst aus der Hand fallen zu lassen und auf der Fussoberfläche aufzufangen.

## Videos – Special Tricks

### Herausforderungen für angehende Cracks

Wer die Einsteigertricks beherrscht, kann sich an diese Spezialtricks wagen. Mit Hilfe der Videos lassen sich die Bewegungsabläufe nachvollziehen. Zum Nachahmen braucht es etwas Zeit und Geduld – dafür lässt sich die Choreografie dann aber mit spektakulären Elementen aufwerten.

- ➔ [Double around the World](#)
- ➔ [Whirling Swirl](#)
- ➔ [Pendulum](#)

## Videos – Special Tricks

### Herausforderungen für angehende Cracks

Wer die Einsteigertricks beherrscht, kann sich an diese Spezialtricks wagen. Mit Hilfe der Videos lassen sich die Bewegungsabläufe nachvollziehen. Zum Nachahmen braucht es etwas Zeit und Geduld – dafür lässt sich die Choreografie dann aber mit spektakulären Elementen aufwerten.

- ➔ [Double around the World](#)
- ➔ [Whirling Swirl](#)
- ➔ [Pendulum](#)

Quelle: Muriel Sutter



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**