

Street Games – Footbag: Allenamento individuale freestyle – Toe Delay

Alla base di tutti gli allenamenti individuali di footbag vi sono i lanci con le mani e le ricezioni con i piedi.



Il toe delay consiste nel cercare di far cadere il footbag dalla mano e raccoglierlo direttamente con il dorso del piede.

Filmati – Figure speciali

Sfide per futuri cracks

Dopo aver assimilato le figure di base è possibile tentare evoluzioni più complesse. Nei filmati seguenti i movimenti di tre figure speciali vengono scomposti. Per riuscire ad eseguire queste figure in modo perfetto sono necessari tempo e pazienza, ma il santo vale la candela perché i vostri allievi potranno così presentare una coreografia spettacolare.

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

Fonte: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO