

Street Games – Footbag: Entraînement individuel – Leg Over

La base de cette figure est à nouveau le «[Toe Delay](#)»: le footbag est projeté en l'air avec un pied et réceptionné avec l'autre après une rotation autour celui-ci. Un exercice à effectuer de manière fluide.



Le «[Toe Delay](#)» est une nouvelle fois la figure de base pour cet exercice. Le joueur lance le footbag posé sur la partie supérieure du pied à hauteur de la cuisse et il en fait le tour avec l'autre jambe dans un mouvement fluide, avant de le récupérer sur cette même jambe. On peut aligner plusieurs «[Leg Over](#)» et les combiner avec d'autres figures telles que «[Low Toe Delay](#)» et «[Around The World](#)».

Vidéos – Spécial figures

Défis pour futurs cracks

Une fois les figures de base assimilées, il est possible de tenter des gestes plus audacieux. Les vidéos suivantes décomposent les mouvements de trois figures spéciales. Du temps et de la patience sont nécessaires pour les maîtriser, mais le jeu en vaut la chandelle. Vos élèves pourront alors présenter une chorégraphie spectaculaire.

- ➔ [Double Around The World](#)
- ➔ [Whirling Swirl](#)
- ➔ [Pendulum](#)

Source: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO