

# Street Games – Footbag: Freestyle Einzeltraining – Toe Juggling

Eine Herausforderung für Fortgeschrittene: Wer den Toe Delay gut beherrscht, kann einen zweiten Footbag einsetzen und die beiden Bälle auf einem Fuss jonglieren.



Einen Footbag auf den Fuss werfen und wieder hoch werfen. Danach sofort einen zweiten Footbag einsetzen und mit Jonglieren anfangen.

Bis das Toe Juggling flüssig und sicher ausgeführt werden kann, braucht es viel Übung. Einige wenige Juggling-Bewegungen können relativ schnell erlernt werden und eignen sich ausgezeichnet als spektakulärer Abschluss einer Choreografie.

## 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**