

Street Games – Footbag: Allenamento individuale freestyle – Low Toe Delay

Un'ulteriore variante del Toe Delay. Questa figura, se eseguita lanciando in aria il footbag a pochi centimetri dal piede, genera un effetto ottico davvero sorprendente.



Toe Delay alternando i piedi. Questo movimento può essere eseguito riducendo progressivamente l'altezza di lancio. In questo caso la figura si chiama "Low Toe Delay" e l'effetto ottico è davvero fantastico.

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