

Street Games – Footbag: Allenamento individuale freestyle – Around the World

Un'altra figura molto avvincente. Far girare il piede attorno al footbag e poi riprende la pallina con lo stesso piede. Un esercizio riservato agli avanzati.



Con questa evoluzione, il giocatore fa girare il piede attorno al footbag e alla fine lo fa cadere sul dorso del piede (toe delay). Si può eseguire la figura in entrambe le direzioni e con tutti e due i piedi..

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 UFSP