

Street Games – Footbag: Entraînement individuel – Low Toe Delay

Cette variante de la figure Toe Delay exige un bon toucher. Objectif de l'exercice: réduire progressivement la hauteur.



Ce mouvement peut être exécuté en réduisant à chaque fois la hauteur; la figure s'appelle alors «Low Toe Delay».

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