Street Games – Footbag: Entraînement individuel – Around The World

Projeter le footbag avec le pied, en faire le tour et le récupérer sont les défis de cet exercice. Une figure pour artistes expérimentés.

Le joueur lance le footbag posé sur la partie supérieure du pied vers le haut et en fait le tour avec le pied avant de le récupérer avec un «Toe Delay». La figure s'effectue dans les deux directions et avec les deux pieds.

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