

Street Games – Footbag: Allenamento individuale freestyle – Leg Over

Il toe delay è la base di questa figura. Questa volta, però, si realizza passando la palla da un piede all'altro. Tutta la gamba fa il giro del footbag.



Il footbag si trova sul piede. Lo si lancia verso l'alto, circa all'altezza della coscia, e gli si fa un giro attorno con l'altra gamba con un movimento fluido. La gamba che ha fatto il giro raccoglie poi la palla. È possibile eseguire diversi leg over uno dietro l'altro. Inoltre, è possibile combinarli con altre figure, come il low toe delay e l'around the world.

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