

# Street Games – Footbag: Entraînement individuel – Toe Juggling

Un exercice pour les élèves chevronnés: ceux qui maîtrisent le «Toe Delay» peuvent introduire un second footbag en jeu.



Pour les plus expérimentés: celui qui maîtrise le «[Toe Delay](#)» introduit un second footbag qu'il dépose sur le même pied. Il essaie ensuite de jongler avec les deux balles.

Quelques figures simples de jonglage sont assez vite accessibles et permettent de conclure de manière spectaculaire une chorégraphie par exemple. Il faut toutefois de l'entraînement jusqu'à ce que le mouvement de jonglage soit sûr et fluide.

## 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**