Street Games – Footbag: Freestyle Einzeltraining – Toe Delay Advanced

Bei dieser Variation des Toe Delays wird der Footbag mit dem Fuss aufgeworfen statt mit der Hand und mit dem anderen Fuss wieder aufgefangen.

Den auf dem Fuss liegenden Footbag in die Luft werfen und danach erneut auf dem Fuss fangen.

Videos – Special Tricks

Herausforderungen für angehende Cracks

Wer die Einsteigertricks beherrscht, kann sich an diese Spezialtricks wagen. Mit Hilfe der Videos lassen sich die Bewegungsabläufe nachvollziehen. Zum Nachahmen braucht es etwas Zeit und Geduld – dafür lässt sich die Choreografie dann aber mit spektakulären Elementen aufwerten.

➔ Double around the World
➔ Whirling Swirl
➔ Pendulum

Quelle: Muriel Sutter

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO