

Street Games – Footbag: Entraînement individuel – Toe Delay Advanced

Au cours de cet exercice, une variante de la figure Toe Delay, les élèves propulsent le footbag avec le pied et non la main.



Lancer le footbag posé sur la partie supérieure du pied vers le haut et le rattraper avec le même pied.

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