

Street Games – Footbag: In gruppo – Circle Kicking

Questo esercizio è un classico: un gruppo si dispone in cerchio e cerca di mantenere in aria la pallina il più a lungo possibile.



Un gruppo si dispone a forma di cerchio e cerca di tenere il footbag in aria il più possibile. Se in un gruppo la pallina riesce a fare il giro di tutti i partecipanti senza cadere a terra, si raggiunge l'«hack». Se si riescono a fare due «hack» consecutivi, si ottiene un «hacky sack».

L'inizio è una fase molto importante di ogni giro. Una persona prende la pallina in mano e la tira con una bella parabola al prossimo giocatore. In seguito si usano solamente i piedi, le ginocchia e la testa.

Anche l'ampiezza del cerchio è un fattore importante. Nel caso ideale, i partecipanti si toccano appena con i piedi se tendono una gamba verso il centro. Se la distanza è troppo grande, si tende a passarsi la pallina invece di calciarla verso l'alto in modo controllato, cosa che peraltro è più semplice e permette di raggiungere gli obiettivi più in fretta.

Fonte: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO