

Street Games – Footbag: Chorégraphie

La présentation d'une chorégraphie est obligatoire lors des compétitions de footbag freestyle. Les joueurs déclinent leurs figures en rythme en créant des enchaînements attrayants.

Avec les mouvements simples présentés ci-dessous, accessibles aux débutants, il est déjà possible de présenter une chorégraphie.

Idées pour une petite chorégraphie

- 8x «Toe Delay», adaptés au battement de la musique
- 8x «Toe Delay» en changeant de côté, adaptés au battement de la musique
- Petite pause
- 8-10x «Low Toe Delay», arrêt sur le pied dominant
- «Around The World»
- Pause
- «Around The World», autre direction
- Pause
- 4x «Around The World» à la suite
- Pause
- «Leg Over»
- Pause
- «Leg Over»
- Pause
- 8-10x «Low Toe Delay»
- «Toe Juggling» en conclusion à la chorégraphie

Musique: Le choix de la musique ne pose pas problème, car les arrêts (delays) peuvent être adaptés au tempo. Le mieux est de laisser les élèves choisir un morceau qui leur plaît et qui correspond à leur style de jeu. Pour les débutants, il est plus facile de démarrer avec des morceaux répétitifs, peu marqués.

Matériel: Le choix des balles est grand: les différences se situent au niveau de la taille, du poids, du revêtement ainsi que du remplissage. Pour les débutants en freestyle ou pour les élèves, Samuel Hufschmid, le spécialiste du footbag, recommande des balles garnies de sable, pas trop remplies avec 8 à 16 bouts de tissu en cuir animal ou en alcantara. Les élèves peuvent aussi confectionner leur propre footbag.

Source: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO