

Street Games – Footbag: Coreografie

Nelle competizioni di footbag freestyle, si tratta di mostrare una coreografia con sottofondo musicale. I partecipanti mostrano le loro figure in una sequenza di movimenti avvincenti seguendo il ritmo della loro musica preferita.

Gli elementi per principianti illustrati di seguito bastano per creare delle belle coreografie.

Svolgimento di una breve coreografia (esempio)

- 8 toe delay, al ritmo con la musica
- 8 toe delay da un piede all'altro, al ritmo con la musica
- Breve pausa
- 8-10 low toe delay, fermarsi con la palla sul piede più forte
- Around the world
- Pausa
- Around the world, nell'altra direzione
- Pausa
- 4 around the world consecutivi
- Pausa
- Legover
- Pausa
- Legover
- Pausa
- 8-10 low toe delay
- Toe juggling per concludere la coreografia

Scelta musicale: fondamentalmente, è possibile scegliere qualsiasi brano musicale perché il ritmo di gioco può essere gestito in modo ottimale grazie ai delay. Nel caso ideale, far scegliere agli allievi i brani da soli in funzione delle loro preferenze e del loro modo di giocare. Per l'inizio, sono però più adatti i brani ripetitivi che non hanno un ritmo troppo marcato.

Materiale: la scelta è molto vasta. Esistono footbag da 2 fino a 128 panel (riquadri), di diverse dimensioni, peso e superfici. In più possono contenere materiali molto diversi. Per i principianti e l'insegnamento scolastico, il professionista di footbag Samuel Hufschmid raccomanda una palla di cuoio scamosciato o alcantara da 8-16 panel riempita con sabbia e non troppo piena. Chi è dotato per i lavori manuali può anche cucirsi un footbag da sé.

Fonte: Muriel Sutter



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO