

Freestyle – Footbag: Jonglage de base

Durant cette leçon, les élèves apprennent les jonglages de base et connaissent les éléments importants pour les exécuter avec succès. Ils réussissent au moins un jonglage par côté – certains parviendront si possible à jongler plusieurs fois de suite.



Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Années scolaires: 9H-11H

Objectifs d'apprentissage

- Connaître et expérimenter les figures suivantes: toe kick, inside kick, toe delay et inside delay

Moyens didactiques

- [Vidéos didactiques GORILLA Footbag](#) ou avec l'App GORILLA
- GORILLA e-learning Footbag

[Leçon: Footbag – Jonglage de base](#) (pdf)

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO