

Sport freestyle – Footbag: Inside kick

Questo esercizio rientra ancora nella categoria dei palleggi. In questo caso il movimento si esegue con la parte interna dei piedi.

Giocolare la pallina con la parte interna del piede. La superficie d'impatto della pallina deve essere parallela al pavimento (come un foglio di carta che si solleva dal pavimento). Prima di iniziare l'esercizio si consiglia di eseguire degli esercizi di allungamento o senza pallina.

- Come il **toe kick** (dapprima provare a giocare solo con un piede, dopodiché cambiare gamba e in seguito combinare i movimenti).
- Eseguire degli esercizi senza pallina aiuta ad assimilare meglio il movimento delle gambe.
- Inside kick: è importante che la superficie d'impatto della pallina sia parallela al pavimento (come un foglio di carta sollevato da terra).
- La pallina viene colpita con la parte posteriore del piede (verso il tallone).
- Ruotare leggermente la parte superiore del corpo aiuta (kick destro: ruotare la parte superiore del corpo a destra).
- Piegare leggermente le punte dei piedi permette di mantenere una posizione dei piedi corretta.
- La pallina viene lanciata in aria fino all'altezza del bacino.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO