

# Street Games – Footbag: Entraînement individuel – Toe Delay

Cet exercice constitue la base de l'entraînement individuel. Le footbag est lancé avec la main et il est réceptionné avec le pied.



Cette figure consiste à laisser tomber le footbag de la main pour le récupérer sur la partie supérieure du pied.

## Vidéos – Spécial figures

### Défis pour futurs cracks

Une fois les figures de base assimilées, il est possible de tenter des gestes plus audacieux. Les vidéos suivantes décomposent les mouvements de trois figures spéciales. Du temps et de la patience sont nécessaires pour les maîtriser, mais le jeu en vaut la chandelle. Vos élèves pourront alors présenter une chorégraphie spectaculaire.

- ➔ [Double Around The World](#)
- ➔ [Whirling Swirl](#)
- ➔ [Pendulum](#)

Source: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO