

Street Games – Footbag: Allenamento individuale freestyle – Toe Juggling

Questa figura rappresenta una vera e propria sfida per gli avanzati. Chi esegue alla perfezione il Toe Delay può aggiungere un secondo footbag e giocolare con entrambe le palline con un piede solo.



Questa figura è una vera e propria sfida per gli atleti avanzati. Chi padroneggia bene il toe delay, può integrare un secondo footbag e cercare di giocolare con le due palle su un piede solo.

Per eseguire il toe juggling in modo sicuro e fluido, occorre molta pratica. Tuttavia, è possibile imparare alcuni movimenti juggling abbastanza in fretta e integrarli in una coreografia, per esempio, come elemento spettacolare per la parte finale.

Filmati – Figure speciali

Sfide per futuri cracks

Dopo aver assimilato le figure di base è possibile tentare evoluzioni più complesse. Nei filmati seguenti i movimenti di tre figure speciali vengono scomposti. Per riuscire ad eseguire queste figure in modo perfetto sono necessari tempo e pazienza, ma il santo vale la candela perché i vostri allievi potranno così presentare una coreografia spettacolare.

- ➔ [Double around the World](#)
- ➔ [Whirling Swirl](#)
- ➔ [Pendulum](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO