



## Footbag

Il footbag si presta molto bene per fare movimento in casa. Basta creare un po' di spazio in salotto e togliere gli oggetti fragili e contundenti per lanciare la prossima sfida! Se hai uno spazio esterno a disposizione è molto divertente anche usare il footbag in giardino o in cortile.



2° ciclo



Muoversi &  
Rappresentare  
Gioco



45-60 min.



**Materiale:** Footbag (oppure pallina per giocare o simile)



**Link:** [Gorilla footbag](#)



- 1) Vai sulla piattaforma Gorilla e guarda il video introduttivo sul tema footbag.
- 2) Prendi il tuo footbag e prova a giocare la pallina con i piedi tenendola in aria il più possibile. Quanti kick di seguito riesci a fare?
- 3) I video offrono una serie di trick con il footbag da provare a casa. Riesci a fare un toe kick? Oppure addirittura un toe delay? Prova con il clipper! Quanti trick riesci a fare uno dopo l'altro senza far cadere il footbag?
- 4) Circle kicking: gioca con i tuoi genitori o fratelli e sorelle. Si può giocare a coppie oppure in cerchio. Cercate di passarvi la pallina il più volte possibile senza farla cadere.

