



Footbag

Le footbag se pratique très bien à la maison, il suffit de faire un peu de place autour de toi et d'éloigner les objets pointus ou qui pourraient se casser. Si tu peux, sors dans le jardin ou devant ta maison pour réaliser les défis en plein air.



Cycle 2



Expression & Danse

Jeu



45-60 minutes



Matériel: Footbag (ou balles de jonglage, ou autre objet similaire)



Liens: [Gorilla Footbag](#)



1) Rends-toi sur la plateforme de Gorilla dédiée au thème «Footbag» et regarde la vidéo d'introduction.

2) Prends ton footbag et essaie de jongler avec les pieds le plus de fois possibles sans faire tomber la balle. Quel est ton record?

3) Les vidéos te montrent plusieurs figures que tu peux imiter. Es-tu capable de réaliser le Toe Kick? Ou même le Toe Delay? Peut-être es-tu plus à l'aise avec le Clipper? Combien de mouvements arrives-tu à enchaîner sans faire tomber la balle?

4) Circle Kicking: joue avec tes parents ou tes frères et sœurs, à deux ou en cercle. Le but est de garder la balle en l'air le plus longtemps possible.

