



Quelques figures Footbag vous ont été traduites.

En effet, le sport footbag, nous vient des Etats unis : les ultimes compétiteurs ! Les figures sont notées de un point à huit. En voyant les figures à un point, vous comprendrez quel niveau de difficulté peut atteindre le Footbag. Nous ne vous proposons la traduction que des figures jusqu'à 4 points, cela est largement suffisant pour la découverte et une bonne initiation. Si le footbag ne se joue officiellement qu'avec les pieds, vous trouverez malgré tout des figures avec d'autres parties du corps. On considère que la jambe d'appui est celle qui n'a pas de balle au début du mouvement. Il est clair que la compréhension des figures est plus aisée en visionnant des vidéos de figures. Le meilleur moyen de comprendre des figures difficiles est encore de prendre la balle et simuler le mouvement décrit, au ralenti, en tenant la balle.

### Figures à un point

**TOE STALL** : amortir le footbag avec le dessus des orteils

**INSIDE STALL** : amortir le footbag sur l'intérieur du pied

**OUTSIDE STALL** : amortir le footbag sur l'extérieur du pied

**KNEE STALL** : amortir le footbag avec le genou

**SPIN** : un tour sur soi même entre les frappes

**FLYING OUTSIDE** : sauter et frapper avec l'extérieur du pied

**FLYING INSIDE** : sauter et frapper avec l'intérieur du pied

**CLIPPER KICK** : coup de pied intérieur avec la jambe de frappe passée derrière la jambe d'appui Cela s'appelle le " **cross body** "

**SOLE KICK** : un coup de pied exécuté avec la semelle. Frappe avec le pied droit sur le côté droit du corps en dirigeant le genou vers le bas pour que la semelle soit plate et bien plier la jambe d'appui

**BENT KNEE CLIPPER** ; un coup de pied intérieur cross body en vol sauf que la jambe d'appui est en dessous du pied de frappe au lieu qu'elle soit en extension comme le **flying clipper**

**AROUND THE WORLD** : faire le tour du footbag avec le pied de frappe entre deux kicks

**CLOUD KICK** : un kick avec le mollet



## Figures à deux points

**FOREHEAD STALL** : amortir le footbag sur le front

**NECK CATCH** : amortir le footbag avec le creux du cou

**AROUND THE WORLD STALL** : faire le tour du footbag avec le pied de frappe et l'amortir sur les doigts de pied ou intérieur du même pied

**LEG OVER STALL** : passer la jambe d'appui par-dessus le footbag puis réception orteil

**MIRAGE STALL** : A partir d'un amorti orteil, faire le tour du footbag avec la jambe d'appui et réceptionner avec le pied d'exécution. (faire tourner le pied d'appui vers l'intérieur et sous le footbag puis vers le haut, par-dessus et retour au sol avant de réceptionner avec le pied d'exécution)

**CLIPPER STALL** : un amorti intérieur en cross body (cf. clipper kick)

**HOP OVER** : en tenant un amorti intérieur, sauter par-dessus le pied suspendu avec la jambe d'appui pour finir en position cross body

**DOUBLE SPIN** : deux tours sur soi même entre 2 touchés de balle

**FLYING CLIPPER** ; une frappe cross body en vol .

**TOE CLIPPER** : frappe des doigts de pied en cross body et en vol, très peu utilisée car peu naturelle

**KNEE CLIPPER** : frappe du genou en cross body et en vol très peu utilisée car peu naturelle

**FLAPPER** : frappe de la semelle en cross body

**DRAGON FLY KICK** : enjambée de l'intérieur vers l'extérieur en vol : Sauter avec la jambe d'appui puis faire le tour du footbag de l'intérieur vers l'extérieur , puis par-dessus pendant la frappe d'un coup de pied intérieur en vol, on frappe avec la jambe d'appui.

**SOLE STALL** : amorti de la semelle

**SQUEEZE** : réceptionner le footbag dans le creux du genou

**PENDULUM** : amorti sur les orteils porté derrière puis vers le haut, le footbag libéré passant au-dessus de la tête et atterrissant devant soi ( coup du scorpion pour les footballeurs)

**RAKE** : inverse du pendulum. Un amorti orteil est exécuté derrière soi et le footbag est porté vers l'avant

**WRAP** : un amorti intérieur est porté autour de la jambe d'appui vers une position cross body (avec flexion de la jambe d'appui)

**WALK OVER** : un amorti intérieur au cours duquel le pied est placé au sol tandis que l'autre pied passe par-dessus le footbag amorti

**PROBE** : réception par le cou ou l'épaule qu'on laisse tomber derrière soi pour faire un amorti intérieur cross body

**BUTTERFLY KICK** : coup de pied intérieur cross body, enjambé (et en vol) . La jambe qui n'exécute pas de frappe s'élève, enjambe le footbag, tandis que la jambe d'appui monte pour exécuter un kick intérieur cross body

## Figures à trois points

**BUTTERFLY STALL** : même chose excepté que l'on finit par un amorti

**WHIRL STALL** : A partir d'un amorti intérieur cross body, la jambe d'appui enveloppe le footbag de l'avant vers l'arrière puis atterrit pour recueillir un amorti intérieur cross body (passement de jambe de l'amorti en cross body)

**OSIS STALL** : un tour sur soi même qui aboutit à un amorti intérieur cross body. Positionner le footbag sur la droite de votre corps ; tourner vers la gauche pour que le footbag passe derrière vous ; lever le pied droit jusqu'à une position permettant un amorti intérieur cross body ; réceptionner en abaissant le pied ; achever le tour sur soi même avec un amorti cross body

**REFRACTION** : D'un tour sur soi même en cross body vers un amorti. Le footbag est placé à l'avant du corps, un amorti intérieur est amorcé mais un tour sur soi même vers la jambe d'appui et un porté enveloppant amène l'amorti en position cross body. C'est un geste similaire à l'osis (comme un butterfly stole mais avec un léger spin)

**DOUBLE AROUND THE WORLD** : A partir d'un amorti des doigts de pied, envelopper ou entourer le footbag deux fois avant de le réceptionner avec amorti des orteils.

**DOUBLE LEG OVER** : Après un amorti des orteils, la jambe d'appui et la jambe d'exécution passent par-dessus le footbag et un amorti doigt de pied achève la figure .

**ECLIPSE** : Un saut par-dessus en vol : un amorti intérieur est exécuté en l'air tandis que l'autre jambe saute par-dessus le pied qui tient le footbag. Finir par un amorti en cross body .

**SYMPOSIUM MIRAGE STALL** : similaire à la figure "mirage ", sauf que le pied d'exécution et de réception ne touche pas le sol pendant que la jambe d'appui enveloppe le footbag et atterrit pour accueillir l'amorti orteil. "Symposium " est le terme pour définir les figures au cours desquels, la jambe de départ et de réception ne touche pas le sol pendant l'exécution

**PARADOX MIRAGE STALL** : Comme pour la figure "mirage ", sauf que la jambe d'appui enveloppe dans l'autre direction depuis l'extérieur vers le haut puis vers l'intérieur jusqu'au sol pour réceptionner par amorti des doigts de pied. (tour inverse de la jambe d'appui) En fait, on part d'un clipper et on fait un mirage .

**DRIFTER** : A partir d'une position orteil, envelopper le footbag avec la jambe d'appui vers l'intérieur, vers le haut, par dessus et autour jusqu'à un amorti en cross body.

## Figures à quatre points

**TORQUE STALL** : C'est la transformation de "mirage " en "osis ". A partir d'une position cross body ,la jambe d'appui s'élève et passe par dessus le footbag initiant un tour sur soi vers un amorti cross body, c'est à dire un osis

**SPINNING OSIS STALL** : Un tour complet sur soi même au cours d'un " osis "

**BUTTERFLY SWIRL STALL** : Un saut par-dessus au cours d'un "around the world ". A partir d'un amorti intérieur, la jambe d'appui saute par-dessus le footbag, tandis que l'autre pied achève une "around the world "intérieur. Finir par un amorti intérieur cross body.

**SPINNING BUTTERFLY KICK** : Pivoter pour exécuter un kick "butterfly "

**BLUR STALL** : A partir d'un amorti intérieur en cross body, exécuter un "mirage " avec la jambe d'action puis un "mirage paradoxe " avec la jambe d'appui jusqu'à une réception par amorti des doigts de pied avec le pied d'appui.

**DA DA CURVE** : A partir d'une position d'amorti intérieur cross body, la jambe d'appui enveloppe de l'intérieur vers l'extérieur, la jambe d'exécution fait une enjambé de l'extérieur vers l'intérieur et le pied qui ne touche jamais le sol réceptionne le footbag par un amorti cross body

**WHIRLING SWIRL** : A partir d'un amorti intérieur cross body, la jambe d'appui enveloppe le footbag de l'avant vers l'arrière , tandis que l'autre pied achève un "around the world " intérieur en cross body. Finir par un amorti intérieur en cross body

**SYMPOSIUM WHIRL** : Comme pour un " whirl " sauf que le pied d'exécution ne touche pas terre pendant que la jambe d'appui enveloppe le footbag et atterri pour faire un amorti cross body avec le pied d'exécution.