

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 1  
  
**Artikel:** Pie' veloce e cuore fermo  
**Autor:** Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001610>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





# Pie' veloce cuore fermo

Forse sarà capitato anche a voi di vedere un gruppo di giovani che formano un cerchio e si passano una palla di stoffa senza farla toccare terra. Il footbag, gioco codificato in forme ben precise, si sta infatti sempre più affermando anche alle nostre latitudini. Abbiamo incontrato un virtuoso della nuova disciplina.

*Véronique Keim*

**C**ome molte attività del tempo libero, anche il footbag arriva direttamente dagli Stati Uniti. Nato negli anni '70, è giunto nel vecchio continente una ventina d'anni più tardi, diffondendosi soprattutto in Finlandia e Repubblica ceca, ma facendo adepti anche in Svizzera a partire da Basilea e Zurigo per estendersi man mano fino a toccare Friburgo e Losanna. Vlad Eskenasy, studente in fisioterapia a Losanna, ha scoperto che quello che sembra un innocuo passatempo fra amici ha tutte le caratteristiche di uno sport di competizione. Nell'anno scolastico 2003/04 con il suo club ha visitato numerose classi scolastiche per presentare la disciplina.

## Ritmo, coordinazione e tanto fiato

Le gare prevedono due diverse discipline, il «free-style» ed il «footbag net». Nel primo si devono eseguire a ritmo di musica diverse figure acrobatiche senza far cadere la palla a terra, sotto l'occhio attento della giuria. Le prove sono in tutto tre, «routine», «shred» e «sick 3». La «routine» dura due minuti, durante i quali si propone una coreografia a scelta, lo «shred» consiste nel mostrare più figure possibili al ritmo di una musica non conosciuta in anticipo, nel tempo limite di 30 secondi (i migliori arrivano a mostrare 32 figure!). Per la prova del «sick 3» si hanno a disposizione sette tentativi per eseguire una concatenazione di tre figure a scelta con elevato coefficiente di difficoltà.

## Strategia e gioco aereo

Il «footbag net», che prevede incontri di singolare e di doppio, è una via di mezzo fra tennis e pallavolo; scopo del gioco è rilanciare la palla in campo avver-

sario senza farla cadere a terra, utilizzando soltanto i piedi in tutta una serie di colpi di base e di acrobazie. Nel singolare si possono fare due tocchi di palla, nel doppio tre, ma non due consecutivi, come nella pallavolo. Il gioco a rete richiede velocità di spostamento e di reazione, soprattutto in fase difensiva; l'agilità è indispensabile, dato che molto spesso i piedi vengono a trovarsi più in alto della testa!

## Successo assicurato a scuola

Sulla base dell'esperienza fatta, Vlad Eskenasy afferma che il footbag ha tutto per piacere agli allievi di ogni età, dalle elementari ai licei; l'elemento di novità, le esperienze positive che consente, l'atmosfera cool, sono tutti fattori a favore di un'ulteriore diffusione dello sport. Per il docente il gioco presenta poi un interessante potenziale a livello pedagogico e richiede pochissimo materiale e spazio. L'apprendimento delle prime figure (v. pagina seguente) consente di lavorare individualmente o in gruppo, ed una volta acquisite le basi l'allievo è libero di dare sfogo alla propria fantasia.

Fra i giovani ha riscosso particolare successo il «foursquare», o gioco dei quattro quadrati, presentato nella pagina seguente, che si può praticare anche con una classe di 25 alunni su una superficie ridotta.



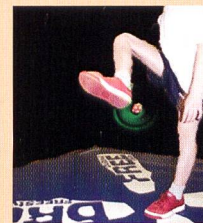
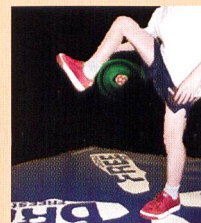
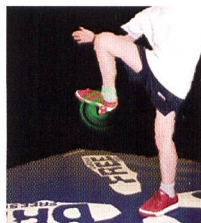
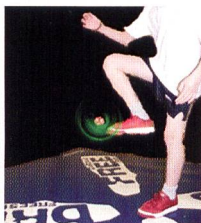
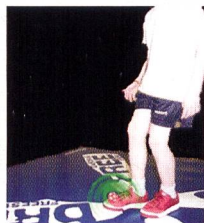
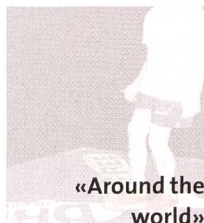
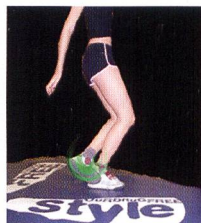
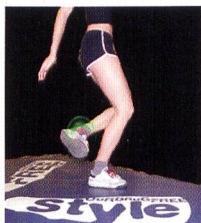
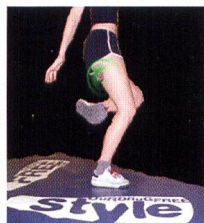
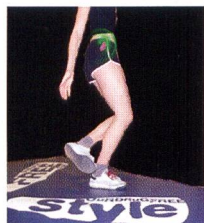
## Alla scoperta del «freestyle»

1. Palleggi interni, esterni, sulle punte.
2. Stoppate di base (Delays): interno del piede, esterno, punta (dita).
3. Passare la palla da un piede all'altro senza farla cadere a terra.

### Le figure per iniziare

1. «**Clipper**»: si inizia con la palla in mano. Mettere una gamba dietro quella d'appoggio per ricevere la palla sull'interno del piede. Importante: effettuare un movimento laterale con la gamba d'appoggio.
2. «**Around the world**»: iniziare con uno stop sulle dita («toe delay»), lanciare la palla all'altezza del ginocchio e descrivere un cerchio intorno ad essa con il piede, dall'interno all'esterno o viceversa, bloccare nuovamente la palla con le dita.
3. «**Legover**»: iniziare con uno stop sulle dita, come per l'«around the world», lanciare la palla ad un'altezza di circa 50 cm e girarla intorno con l'altro piede, per poi stopparla di nuovo in «toe delay».
4. «**Mirage**»: iniziando dal «toe delay» lanciare la palla all'altezza dell'anca e saltare con l'altra gamba dall'interno verso l'esterno al di sopra della palla. Bloccarla nuovamente con le dita («toe delay»).

Ogni figura è descritta con sequenze video sul sito dell'Associazione svizzera di footbag all'indirizzo [www.footbag.ch/tricklist.php](http://www.footbag.ch/tricklist.php).



### Do you speak footbag?

**Routine:** concatenazione di varie figure. In gara si eseguono routine di due minuti davanti alla giuria.

**Trick:** figura.

**Drop:** caduta della palla a terra.

**Add:** elemento aggiuntivo che aumenta difficoltà ed originalità di un colpo base. Esistono cinque categorie di adds»:

● **delay:** prendere, bloccare, smorzare la palla.

● **dexterity:** tutto quello che ha a che fare con il passaggio di gambe, piedi o corpo (testa inclusa) attorno alla palla.

● **body:** rotazioni del corpo fra due colpi e colpi effettuati in aria.

● **cross body:** colpo in cui il piede va a cercare la palla dal lato opposto del corpo.

● **unusual surface:** tutti i colpi effettuati con una superficie d'impatto diversa da quelle usuali, come ad esempio tallone, pianta, polpaccio, collo del piede, ecc.



# A tutto gas!



Il gas naturale sostiene l'atletica leggera svizzera nei settori giovanile, di massa e di punta.

Grazie al gas naturale, all'Athletic Cup ed alla Kids Cup i giovani talenti possono dare sempre il massimo, sia in estate che in inverno.

[www.gaz-naturel.ch](http://www.gaz-naturel.ch)

**gas naturale** 

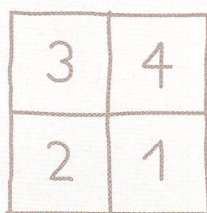


## «Foursquare», un gioco matto

Facile da organizzare, sia in palestra sia all'aperto. Il «foursquare», o gioco dei quattro quadrati, è molto amato dagli allievi. Basta provare...

### Terreno di gioco

Con gesso o nastro adesivo delimitare un quadrato di 4 x 4 m, suddiviso in quattro quadrati di 2 x 2 m, da numerare da 1 a 4 in senso orario.



### Scopo

Rinviare la palla nel quadrato di un avversario per eliminarlo e raggiungere il quadrato 4, il solo da cui si possono segnare punti.

### Principio

Un giocatore su ogni quadrato, gli altri (6 o 7) in attesa davanti al quadrato 1. Si lotta per arrivare al quadrato 4 e restarci il più a lungo possibile per segnare punti. Vince chi arriva per primo a 21.

### Rotazione

Un giro inizia con l'avvio di mano del giocatore nel quadrato 4 e finisce quando la palla va a terra in uno degli altri quadrati o un giocatore commette un errore. Chi perde lo scambio esce, i seguenti avanzano di un quadrato e uno di quelli in attesa entra nel quadrato 1. Il giocatore eliminato si rimette in fila con gli altri.

### Regole

- La palla deve avere una traiettoria curva, sono vietate le schiacciate.
- L'avvio deve essere corretto.
- Chi riceve il colpo d'avvio deve fare almeno due colpi prima di rinviare la palla.
- Si possono effettuare tutti i colpi che si vuole.
- Il giocatore è squalificato se fa cadere la palla a terra nel suo quadrato, la lancia su una linea o fuori campo.
- Il giocatore è squalificato se tocca l'avversario nel quadrato di quest'ultimo, ma può disturbarlo, a condizione di non toccarlo.
- Chi difende il quadrato 4 segna un punto per ogni scambio vinto.
- Il giocatore eliminato conserva i punti conquistati.

### Basta parlarne...

Il «foursquare» lascia spazio alla correttezza e all'autogestione; non ci sono arbitri e quindi sono i giocatori stessi che decidono in caso di contestazione. Attenzione, perché il voto del giocatore in posizione 4 vale doppio. Altro elemento particolare, le regole possono essere modificate durante lo scambio; chi serve può proporre ad esempio una nuova regola da accettare o rifiutare a votazione (ad es.: senza usare la gamba sinistra).

**m**

### Per saperne di più

Tutte le informazioni riguardanti il footbag in Svizzera si trovano al sito [www.footbag.ch](http://www.footbag.ch), che contiene anche gli indirizzi dei vari club, la descrizione delle figure e le regole di gioco e competizione.

Per i docenti che intendono introdurre il gioco nella loro classe vengono organizzati dei workshop appositi. L'indirizzo web cui fare capo dal Ticino è: [workshop@footbag.ch](mailto:workshop@footbag.ch).