

# Trickreiche Spiele – Diabolo: Für Profis – Beinschuss

Bei dieser Übung wird der Fuss zu Hilfe genommen. Das Diabolo umkreist durch einen Impuls den Fuss und kommt wieder auf die Schnur zurück.

Ein Bein anheben und den Fuss auf die Schnur setzen. Das Diabolo von einer Seite auf die andere über den Fuss springen lassen und wieder fangen (das Diabolo umkreist den Fuss). Um den Impuls beim Wurf zu erhöhen, mit dem Fuss auf die Schnur Druck geben und wieder lösen.



## Variation

Um andere Körperteile springen lassen (Oberschenkel etc.).

---

Quelle: mobilepraxis 21/2006



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**