

Sport freestyle – Footbag: Spinning whirl

Questo esercizio rientra nella categoria di quelli un po' più complessi. Si tratta di una combinazione fra due trick: lo spinn e il whirl.

Si comincia sempre con un clipper:

- assumere la posizione di base per eseguire uno spin
- ruotare, ma invece di riprendere il bag con un clipper, effettuare un whirl mentre ci si muove verso il basso.

Fonte: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO