

Freestylesport – Footbag: Spinning Whirl

Diese Übung ist etwas für Fortgeschrittene. Es werden zwei Tricks vermischt: der Spinning und der Whirl.

Wieder mit einem Clipper startet und danach

- beginnen wie bei einem Spinning,
- man dreht sich aber um – anstatt den Bag im Clipper aufzufangen – führt in in der Abwärtsbewegung einen Whirl aus.

Quelle: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO