

Sport freestyle – Footbag: Whirl

Per eseguire un whirl, la posizione di partenza è quella di un [clipper](#). Il movimento successivo è il lancio della pallina all'altezza del bacino e in seguito il coinvolgimento della gamba opposta.

Per questo trick iniziare allo stesso modo di un [clipper](#), in seguito:

- lanciare il bag all'altezza dell'anca
- dopo di che far passare l'altra gamba attorno alla palla dall'esterno verso l'interno
- una volta raggiunto il punto più alto, sopra il bag, lasciarsi cadere ed eseguire un piccolo salto
- atterrare sulla gamba che ha fatto il giro attorno al bag, in modo da riprenderlo con lo stesso [clipper](#) iniziale.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO