

Freestyle – Footbag: Ducking Clipper

Un bon lancer est une condition nécessaire au bon déroulement de cette figure. La balle doit passer par-dessus la tête.

Commencer avec un clipper, puis:

- Lancer le footbag aussi droit que possible jusqu'à hauteur de tête environ.
- Quand le footbag arrive au plus haut, passer la tête en dessous et rattraper le footbag sur l'autre côté du corps avec un clipper.

Remarque: Pour que ça soit plus facile, dès que le footbag est passé au-dessus de la tête, faire un petit saut sur la jambe d'appui, pour s'aider à la rattraper.

Source: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO