

Sport freestyle – Footbag: Furious butterfly

Un trick decisamente molto difficile. Gli esperti calcolano che ci vogliono almeno due anni di allenamento prima di riuscire ad eseguirlo perfettamente.

Si parte con un set di furious, ovvero con un clipper seguito da un lancio. Passare due volte una gamba attorno al bag e riprenderlo dall'altra parte. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

Fonte: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO