

## Freestyle – Footbag: Whirl

Pour réaliser cette figure, qui combine un saut sur l'autre jambe, la balle est lancée et réceptionnée avec le même pied.

Pour réaliser cette figure, la première étape consiste à effectuer un clipper, puis de:

- Lancer le footbag à hauteur de hanche.
- Faire passer l'autre jambe autour de la balle sur le côté du corps.
- Au point le plus haut au-dessus du footbag, se laisser tomber et faire un petit saut.
- Retomber sur la jambe qui a tourné autour du footbag afin de rattraper la balle.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**