

Freestyle – Footbag: Spinning Clipper

De l'équilibre et de l'orientation sont indispensables pour la réussite de cet exercice. Une rotation de 360 degrés autour de l'axe longitudinal est effectuée.

Commencer la figure avec un clipper, mais cette fois:

- Amorcer un demi-tour dès que la balle est lancée.
- Terminer de tourner quand le footbag est au plus haut pour pouvoir ensuite tranquillement le rattraper avec un clipper.

Source: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO