



## Footbag-Trick: Whirlingswirl

Weltmeisterin Tina Aeberli gibt im Juni-Spick 2008 exklusive Footbag-Tipps. Hier zeigt sie ihren Lieblingstrick, den «Whirlingswirl».



**Dieser Trick spielt sich seitlich des Körpers ab. Er setzt sehr viel Übung voraus. Die Grundidee: Der Footbag wird in der Luft mit beiden Beinen einmal umkreist.**



1. Der Trick beginnt mit dieser Position: Platziere den Bag auf der Fussinnenseite. Dies ist die End-Position des «Clippers» (siehe Spick Juni 2008, Seite 13!).



4. ... springe vom Boden ab und umkreise den Footbag mit dem anderen (dem ehemaligen Stand-) Bein.



2. Ziehe nun den Fuss nach oben, sodass der Bag seitlich von dir an der Hüfte vorbeifliegt.



5. Ziehe nach der Umkreisung den Fuss rasch nach unten und umkreise noch in der Luft den Bag mit dem anderen Fuss.



3. Nun stelle das Bein, mit dem du den Footbag hochgespielt hast, ab und ...



6. Jetzt kannst du den Bag mit einem «Clipper» auffangen und abbremsen. Und stehst wie in der Ausgangsposition da.

**Tipp: Beim Auffangen ist viel Gefühl im «Clipper» erforderlich, weshalb du diesen bereits sehr gut beherrschen solltest.**