Freestylesport – Footbag: Leg Over

Für Fortgeschrittene! Wer einen Toe Delay beherrscht und ihn aneinanderreihen kann, versucht den Leg Over.

Ein sauberer «Leg Over» wird so ausgeführt:

- den Ball vom Toe Delay aus schön gerade und ein bisschen höher als das Knie werfen,
- den anderen Fuss schnell über den Ball ziehen, um wieder unter den Ball zu kommen und ihn im Toe Delay aufzufangen,
- Rücken gerade halten und die Bewegung von aussen nach innen ausführen.

Quelle: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO