# Freestyle – Footbag: Leg Over

**Pour avancés: lorsqu'on est en mesure de passer d'un toe delay à un autre, on peut alors essayer cet exercice.**

Deux aspects sont importants pour l'exécution du leg over:

- Lancer la balle depuis le toe delay bien droit et un peu plus haut que les genoux.
- Avec l'autre pied, passer rapidement au-dessus de la balle pour venir se placer à nouveau sous la balle et la rattraper en **toe delay**.

**Remarque:** Garder le dos droit et réaliser le mouvement de l'extérieur vers l'intérieur.

---

Source: **Gorilla**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**