

## Sport freestyle – Footbag: Leg over

Questo esercizio si rivolge ai più avanzati. Quando si riesce a passare da un toe delay all'altro è il momento di provare il leg over.

Sono due le cose fondamentali da tenere in considerazione nel leg over:

- dapprima lanciare la palla verticalmente dal toe delay, un po' più in alto rispetto alle ginocchia
- poi passare velocemente l'altro piede sopra la pallina e ricollocarlo in seguito sotto di essa e riprenderla in toe delay.

**Osservazione:** le dita del piede sono dritte e il movimento viene eseguito dall'esterno verso l'interno.

---

Fonte: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO