

Street Games – Footbag: Freestyle Einzeltraining – Leg Over

Die Basis für diesen Trick bildet erneut der Toe Delay, diesmal wechselseitig ausgeführt. Das ganze Bein umkreist den Footbag.



Man wirft den auf dem Fuss liegenden Footbag etwa auf Oberschenkelhöhe und umkreist ihn dabei in einer fließenden Bewegung mit dem anderen Bein, auf dem er danach auch aufgefangen wird. Mehrere Leg Overs können hintereinander ausgeführt und mit anderen Tricks wie z. B. Low Toe Delays und Around the World kombiniert werden.

Videos – Special Tricks

Herausforderungen für angehende Cracks

Wer die Einsteigertricks beherrscht, kann sich an diese Spezialtricks wagen. Mit Hilfe der Videos lassen sich die Bewegungsabläufe nachvollziehen. Zum Nachahmen braucht es etwas Zeit und Geduld – dafür lässt sich die Choreografie dann aber mit spektakulären Elementen aufwerten.

➔ [Double around the World](#)

➔ [Whirling Swirl](#)

➔ [Pendulum](#)

Quelle: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO