

Lektion

Footbag

Die SuS lernen in dieser Lektion die Grund-Kicks (Toe Kick, Inside Kick) und wissen, worauf sie achten müssen, damit diese gelingen können. Sie schaffen mindestens einen Kick pro Seite – bestenfalls gelingen ihnen einige Versuche, den Footbag zu jonglieren. Sie probieren den Toe Delay und Inside Delay aus und verstehen die Konzepte und Regeln des Spiels Circle Kicking.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 7.–9. Klasse

Lernziele

Kicks:

- Toe Kick
- Inside Kick
- Toe Delay
- Inside Delay
- Spiel: Circle Kicking

Lernmedien

- [GORILLA Lernvideos Footbag](#) oder über [GORILLA App](#)
- [GORILLA eLearning](#)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Einführung Inhalt des Unterrichts	Klasse	
	10' Aufwärmen: Ball-Stafette Vier Gruppen mit je ca. 5 SuS. Alle sind auf der einen Hallenseite gruppenweise aufgestellt. Jede Gruppe erhält mehrere verschiedene Bälle. Vom Pingpongball bis zum Medizinball ist alles möglich. Jetzt rennt jede/r SuS mit je einem Ball zur anderen Hallenseite, deponiert dort den Ball und rennt zum Abklatschen wieder zurück. Dabei gibt es aber drei Einschränkungen <ul style="list-style-type: none"> • Der Ball darf die Handflächen nicht berühren. • Der Ball darf den Boden nicht berühren. • Am Anfang darf der Ball nicht mit den Armen aufgenommen werden. Wenn alle Bälle auf der anderen Seite und alle Gruppenmitglieder wieder zurück sind, müssen sie alle zusammen nochmals zu den Bällen rennen und diese wieder zurückbefördern. Dabei gibt es keine Einschränkungen mehr. Die Gruppe, die am schnellsten mit allen Bällen zurück ist, hat gewonnen.	5er-Gruppen	Div. Bälle

Bemerkungen

- Die LP sollte MitspielerIn und nicht «nur» BeobachterIn/LeiterIn sein. Das trägt dazu bei, dass sich die SuS mit dem Spiel identifizieren.
- Die GORILLA Lernvideos können via GORILLA App oder auf gorilla.ch heruntergeladen werden, damit sie auch offline in der Turnhalle gebraucht werden können.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>15' Üben Klasse in 2 Gruppen teilen. Eine Hälfte übt den</p> <p>Toe Kick Den Footbag zuerst nur mit einem Fuss (Zehen) kicken. Dann das Bein wechseln, bevor abwechslungsweise jongliert wird. Der Footbag wird auf Kniehöhe gespielt und soll nicht höher als bis zur Brust fliegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rechter Winkel mit dem Bein • erstmals ohne Footbag, nur den Oberschenkel in Richtung Himmel ziehen. • Footbag in die Hände nehmen und Arm gerade ausstrecken und nun den Footbag fallen lassen (auf 2 zählen hilft; 1 = fallen lassen, 2 = kicken). Wichtig: Footbag soll gerade in die Luft fliegen, wenn das nicht der Fall ist, machen die SuS oft «Karate Moves» oder haben die Fussstellung/Winkel nicht parallel zum Boden. • Wer einen Kick geschafft hat, wechselt das Bein. <p>Nun abwechslungsweise kicken und bestenfalls zählen, wie viele Kicks möglich sind.</p> <p>Toe Delay Drei Dinge sind beim Toe Delay entscheidend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Knie hoch und gerade anheben, so dass man seine Fussspitze sehen kann. • Den Ball genau unter die Fussspitze werfen und nicht zu weit in die Höhe. • Den Fuss senkrecht und langsam senken, um so den Ball aufzufangen. <p>Der Footbag wird wie ein Fahrstuhl nach unten begleitet. Es wird wie beim Toe Kick begonnen, allerdings ist der Fuss hoch in der Luft und hat genug Platz nach unten. Der Fuss wird ein wenig angewinkelt (Fussspitze zeigt nach oben); so bleibt der Footbag besser auf dem Fuss.</p>	2 Gruppen	<p>1 Footbag pro SuS 1 Smartphone/Tablet pro Gruppe mit GORILLA App</p> <p>→ Zum Video Toe Kick</p> <p>→ Zum Video Toe Delay</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>Die andere Hälfte übt den</p> <p>Inside Kick</p> <p>Den Footbag mit der Fussinnenseite jonglieren. Hier soll die Fläche parallel zum Boden schauen (Dehnen oder Trockenübung hilft):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie Toe Kick (zuerst nur ein Fuss, einmal jonglieren versuchen, dann Fuss wechseln, anschliessend kombinieren). • Hier hilft «Trockenübung» ohne Footbag, so dass die Bewegung sitzt. • Inside Kick: Wichtig, dass der Fuss parallel zum Boden ist (wie ein Blatt Papier, das man vom Boden aufhebt). • Footbag wird in der hinteren Fussfläche (in Richtung Ferse) gespielt. • Es hilft, den Oberkörper ein wenig abzdrehen (bei rechtem Kick: Oberkörper nach rechts abdrehen). • Zehenspitzen ein wenig krümmen kann helfen, die richtige Fussstellung zu erhalten. <p>Bemerkung: Footbag wird auf Beckenhöhe gespielt.</p> <p>Inside Delay</p> <p>Der Inside Delay wird wie folgt korrekt ausgeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zehen in Richtung Schuhsohle krümmen, um die Oberfläche zu glätten, auf welcher der Ball landen wird. • Knie beugen, Rücken gerade halten. • Ball über den Fuss werfen und nicht in die Höhe, dabei langsam nach unten mitgehen, bis der Ball auf dem Fuss landet. <p>Das Prinzip ist das gleiche wie beim Toe Delay: Der Fuss ist parallel zum Boden.</p> <p>Danach einander zeigen und den jeweils anderen Trick üben.</p> <p>Schwieriger</p> <p>Für fortgeschrittene SuS eignet sich der</p> <p>Leg Over</p> <p>Ein sauberer Leg Over wird wie folgt ausgeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Weitere Tricks für Fortgeschrittene gibt es mit Video Anleitung auf gorilla.ch.</p>		<p>→ Zum Video Inside Kick</p> <p>→ Zum Video Inside Delay</p> <p>→ Zum Video Leg Over</p>

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	15'	<p>Spiel: Circle Kicking</p> <p>Die Gruppe erreicht einen «Hack», wenn jede Person den Footbag kicken kann, bevor dieser auf den Boden fällt. Gelingen zwei «Hack» am Stück, ist ein «Hacky Sack» erreicht.</p> <p>Wichtig dabei ist der Beginn jeder Runde: Eine Person nimmt den Footbag in die Hand und spielt ihn in einem schönen Bogenwurf einer oder einem der Mitspielenden zu. Danach dürfen nur noch die Füsse, die Knie und der Kopf eingesetzt werden.</p> <p>Ebenfalls wichtig ist die Grösse des Kreises: Idealerweise können sich alle Mitspielenden mit den Füssen knapp berühren, wenn sie diese in die Mitte strecken. Ist der Abstand zu gross, hat man die Tendenz, sich den Footbag zuzupassen, statt diesen – was viel einfacher ist und schneller Erfolg bringt – immer möglichst kontrolliert nach oben zu kicken.</p>	4er-Gruppen	1 Footbag pro Gruppe