

Merkliste – Gorilla – Freestylesport – Footbag

Freestylesport – Footbag: Ball-Stafette

Mit diesem Aufwärm-Spiel bereiten sich die Schülerinnen und Schüler auf die bevorstehende Footbaglektion bestens vor.

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

- 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.

Quelle: [Gorilla](#)

Freestylesport – Footbag: Kicks – Toe Kick

Der Toe Kick ähnelt dem Jonglieren mit einem Fussball und legt die Basis für alle kommenden Tricks. Bei diesem Trick wird der Ball immer mit der Fussspitze angetippt.

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:

- 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.

Nun abwechslungsweise kicken und bestenfalls zählen, wie viele Kicks möglich sind.

Quelle: [Gorilla](#)

Freestylesport – Footbag: Inside Kick

Der Inside Kick ähnelt dem Toe Kick. Der Ball wird dabei nicht mit der Fussspitze, sondern mit der Innenseite des Fusses jongliert. Auch bei dieser Übung geht's ums Jonglieren.

Den Footbag mit der Fussinnenseite jonglieren. Hier soll die Fläche parallel zum Boden schauen (Dehnen oder Trockenübung hilft):

Wie Toe Kick (zuerst nur ein Fuss, einmal jonglieren versuchen, dann Fuss wechseln, anschliessend kombinieren).

- Hier hilft «Trockenübung» ohne Footbag, sodass Bewegung sitzt.
- Inside Kick: Wichtig, dass Fuss parallel zum Boden (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.

Bemerkung: Footbag wird auf Beckenhöhe gespielt.

Quelle: Gorilla

Freestylesport – Footbag: Toe Delay

Auch bei dieser Übung handelt es sich um eine der Basics und beruht vor allem auf dem Jonglieren des Balls. Die Knie werden ebenfalls einbezogen.

Drei Dinge sind beim Toe Delay entscheidend:

- Das Knie hoch und gerade anheben, sodass 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.

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.

Quelle: [Gorilla](#)

Freestylesport – Footbag: Inside Delay

Beim Inside Delay wird der Ball gestoppt. Im Gegensatz zum Toe Delay nicht mit der Fussspitze sondern mit der Innenseite des Fusses.

Der Inside Delay wird wie folgt korrekt ausgeführt:

- 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.

Quelle: [Gorilla](#)

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

Street Games – Footbag: In der Gruppe – Circle Kicking

Bei dieser Übung handelt es sich um einen Klassiker: Eine Gruppe stellt sich im Kreis auf und versucht, den Footbag möglichst lange in der Luft zu halten.



Die Gruppe erreicht einen «Hack», wenn jede Person den Footbag kicken kann, bevor dieser auf den Boden fällt. Gelingen zwei «Hacks» am Stück, ist es ein «Hacky Sack» erreicht. Wichtig dabei ist der Beginn jeder Runde: Eine Person nimmt den Footbag in die Hand und spielt ihn in einem schönen Bogenwurf einem der Mitspielenden zu.

Danach dürfen nur noch die Füße, Knie und der Kopf eingesetzt werden. 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.

Quelle: [Muriel Sutter](#)