

# Modul «Footbag+»

## Darum geht's

«schule bewegt» ist ein nationales Programm des Bundesamts für Sport BASPO, das die tägliche Bewegung in den Schulen fördert. Alle teilnehmenden Schulklassen verpflichten sich zu mindestens 20 Minuten täglicher Bewegung.

Das Modul «Footbag+» eignet sich für Bewegungspausen im Unterricht, für die Pausen- und Freizeitgestaltung sowie für bewegte Hausaufgaben. Zum Kartenset «Footbag+» kann für jede Schülerin und jeden Schüler ein Footbag bestellt werden.

Die Übungen werden in folgende fünf Kategorien eingeteilt und können mit dem «schule bewegt»-Würfel gespielt werden:

Ausdauer
Beweglichkeit
Geschicklichkeit
Knochen stärken
Muskeln kräftigen

Pro Kartenseite wird eine Übung vorgestellt. Diese beinhaltet auch Varianten und Angaben zum Durchführungsort. Aufgeführt werden zudem tolle Praxisbeispiele bereits teilnehmender Schulklassen. In jeweils einer Übung pro Kategorie stellt Tina Aeberli, Footbag-Weltmeisterin und «Gotti» von «schule bewegt», einen Footbag-Trick vor (graue Karten).

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der täglichen Bewegung mit «schule bewegt»!

Mehr Infos und Umsetzungsideen auf: [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)



## Kindergarten/Unterstufe

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO

Autorinnen: Evelyne Dürr, Ronja Frey

Footbag-Tricks: Tina Aeberli

Lektorat: Peter Bader

Zeichnungen: Lukas Zbinden

Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2016



Mix

Produktgruppe aus vorbildlicher  
Waldbirtschaft und anderen kontrollierten  
Herkünften  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert.no. SCS-COC-100235  
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren  
Confédération suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique  
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione  
Confederaziun svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica

SPORT  
HEART



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

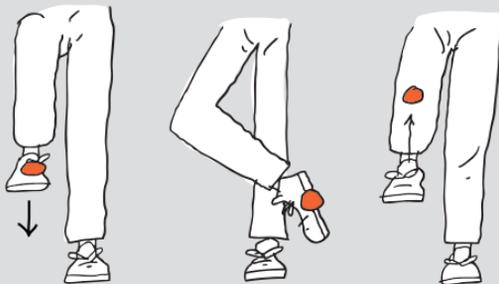
Bundesamt für Sport BASPO

# Footbag-Tricks («Basics»)

Footbag ist eine moderne Sportart mit über 30 000 verschiedenen Tricks. In diesem Kartenset werden vier davon mit Varianten vorgestellt. Am besten werden diese mit Schuhen geübt. Barfuss oder in Socken sind sie meist schwieriger auszuführen.

Als Einstieg eignen sich folgende drei Basis-Grundhaltungen der Füße:

- **«Inside Delay»:** Ein Knie wird angewinkelt und vor das andere Bein (Standbein) geführt. Beim vorderen Bein wird der Fuss im Fussgelenk nach innen geknickt, der Footbag auf der Fussinnenseite aufgefangen.
- **«Toe Delay»:** Ein Bein wird angewinkelt. Der Footbag wird dann durch eine Abfederungsbewegung des Beines auf der Fussspitze aufgefangen. Der Footbag bleibt dort liegen.
- **«Toe Kick»:** Der Footbag wird mit der Fussspitze (ähnlich wie das Jonglieren mit dem Fussball) hoch gekickt. Auch möglich ist das Kicken mit der Fussinnen- («Inside Kick») oder Aussenseite («Outside Kick»).



**Hinweis:** Auf [www.footbag.ch](http://www.footbag.ch) gibt es Informationen zur Sportart Footbag, Videos mit verschiedenen Tricks und Angaben zu Clubs in der Nähe.



Tina Abuli

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Ausdauer

## Ostereiersuche

«Für drinnen/draussen»

**Organisation:** Der «Osterhase» versteckt alle Footbags innerhalb eines begrenzten Raumes (Schulgebäude oder Schulhausareal).

**Spielidee:** Auf ein Zeichen müsst ihr innerhalb einer bestimmten Zeit möglichst viele Footbags finden. Wer findet am meisten Footbags?

### Varianten

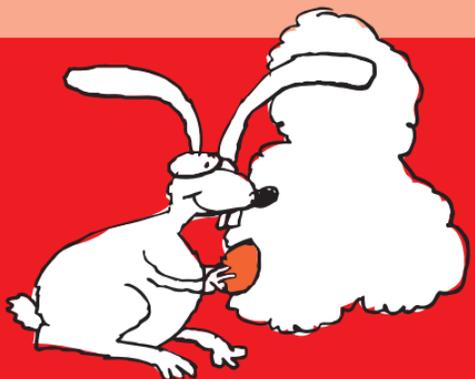
- Nach jedem gefundenen Footbag dürft ihr während zwei Minuten einen Footbag-Trick üben.
- Nach jedem gefundenen Footbag lauft ihr eine Runde ums Schulhaus und dürft anschliessend weitersuchen.



**Modul**  
**«Footbag+»**

**Kindergarten**  
**Unterstufe**

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

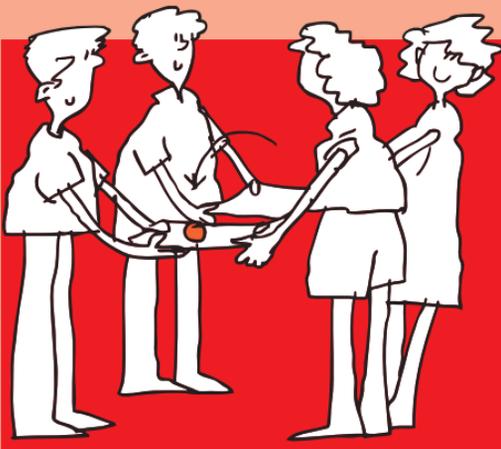


# Ausdauer

## Sportzeitung

«Für draussen/Sporthalle»

**Idee:** 8. Klasse P. Fust, Teufen AR



**Organisation:** Nehmt zu zweit eine Zeitung und mit mindestens einem weiteren Paar zusammen einen Footbag. Legt ein Spielfeld mit möglichst «natürlichen Grenzen» fest oder verwendet Seile als Markierung. Die beiden Spielhälften können durch ein Netz abgetrennt werden.

**Spielidee:** Spannt die Zeitung zu zweit und versucht euch gegenseitig den Ball zuzuwerfen. Wenn ein Ball zu Boden fällt, gibt es einen Punkt für die werfende Mannschaft. Welches Team hat zuerst zehn Punkte? Wechselt eure Gegner.

### Varianten

- Es können auch mehr als zwei Mannschaften gegeneinander antreten.
- Verwendet statt der Zeitung ein Tuch.
- Bildet grössere Gruppen.
- Wer kann alleine den Footbag am häufigsten auf der Zeitung spicken lassen?



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Ausdauer

## Turmbau

«Für drinnen/draussen»

**Idee:** 1.–3. Klasse E. Schneider und F. Rüegg, Uezwil AG

**Organisation:** Bildet mehrere Gruppen und stellt euch in einer Reihe auf.

**Spielidee:** Transportiert in einer Stafette jeweils einen Footbag nach vorne und baut dort euren Turm. Platziert den Footbag jeweils vorsichtig auf dem Turm. Sobald der Turm stürzt, müsst ihr wieder beim Fundament beginnen.



Welche Gruppe hat nach zwei Durchgängen den höchsten Turm?

## Varianten

- Benutzt zum Bauen des Turms die schlechtere Hand.
- Balanciert beim Rennen den Footbag auf eurem Kopf.
- Jedes Mal wenn der Turm zusammenfällt, muss die ganze Gruppe eine Bewegungsaufgabe lösen.
- Bildet Gruppen von ca. fünf Personen und macht einen Kreis. Stellt so viele Footbags wie möglich bereit. Der Reihe nach versucht ihr einen möglichst hohen Turm in eurer Kreismitte zu bauen. Wer den Turm zum Umfallen bringt, muss eine Zusatzaufgabe (z. B. Liegestützen, Purzelbaum) ausführen. Welche Gruppe baut den höchsten Turm? Versucht, den Turm auch einmal mit euren Zehen zu bauen.



## Modul «Footbag+»

## Kindergarten Unterstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Ausdauer

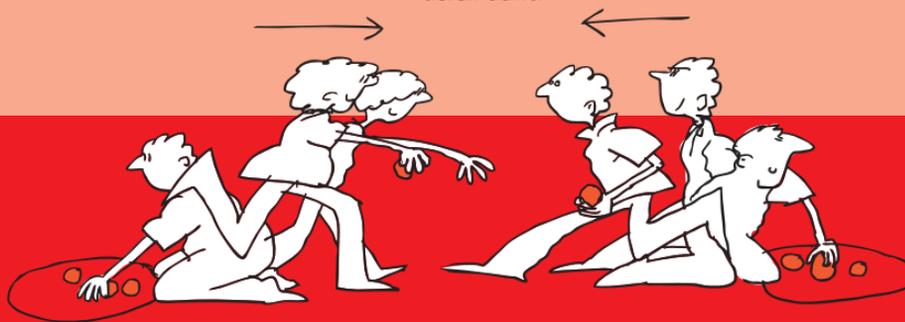
## Sisyphus

«Für drinnen/Sporthalle»

**Organisation:** Bildet zwei Gruppen. Bestimmt ein Spielfeld (ca. 5 × 15 m) und legt an beiden kurzen Seiten einen Reifen auf den Boden. Füllt diese mit möglichst vielen Footbags. Stellt euch in der Gruppe zu eurem Reifen.

**Spielidee:** Auf ein Startkommando nehmt ihr alle einen Footbag aus dem Reifen und transportiert diesen möglichst rasch in den Reifen der anderen Gruppe. Dort lasst ihr ihn liegen und holt einen neuen Ball aus eurem Lager. Welche Gruppe hat nach fünf Minuten weniger Bälle in ihrem Reifen?

**Variante:** Bestimmt Fänger, welche sich im Spielfeld aufhalten. Sobald ihr von ihnen berührt werdet, müsst ihr euren Footbag in euer eigenes Lager zurückbringen. Allenfalls müsst ihr eine Zusatzaufgabe lösen, bevor ihr einen neuen Footbag transportieren dürft.



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Ausdauer

## Biathlon

«Für draussen/Sporthalle»

**Organisation:** Zeichnet zwei Kreise auf den Boden, eine Laufrunde (300m bis 500m) sowie eine Zusatzschleife (100m bis 200m). Bestimmt ein Ziel für den Ballwurf.



**Spielidee:** Legt eine Anzahl Laufrunden fest. Nach jeder Runde werft ihr fünf Footbags auf das Ziel. Wer drei oder mehr Treffer erzielt, darf auf die nächste Laufrunde, ansonsten muss zuvor eine Zusatzschleife absolviert werden. Wer schafft eine bestimmte Anzahl Runden in der kürzesten Zeit?

### Varianten

- Werft mit der schlechteren Hand.
- Findet weitere Arten, wie ihr die Laufrunde zurücklegen müsst (z. B. rückwärts gehen, zu zweit im Huckepack).
- Bildet Gruppen. Welche Mannschaft gewinnt den Biathlon-Gruppenwettkampf?
- Markiert eine Laufrunde und eine kurze Zusatzschleife im Schulzimmer oder im Schulhaus und malt eine Zielscheibe an die Wandtafel. Führt so den Biathlon-Wettkampf im Schulhaus durch.



**Modul**  
**«Footbag+»**

**Kindergarten**  
**Unterstufe**

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Ausdauer

## Fangspiel mit Zauberfee

«Für draussen/Sporthalle»

**Organisation:** Bestimmt ein Spielfeld. Eins bis zwei Schüler werden zu Fängern. Eine Schülerin ist die Zauberfee und bekommt einen Footbag.

**Spielidee:** Auf ein Startkommando starten die Fänger ihre Jagd. Wenn ihr von ihnen berührt werdet, bleibt ihr still stehen und streckt die Arme in die Luft. Die Zauberfee kann euch befreien, wenn ihr euch den Ball drei Mal zuspielden könnt, ohne dass dieser auf den Boden fällt.

Schaffen es die Fänger alle zu fangen? Wechselt die Fänger.

### Varianten

- Variiert die Anzahl Fänger und Zauberfeen.
- Wechselt nach dem Ballwurf mit der Zauberfee eure Rollen. Die befreite Person wird zur neuen Fee, die Fee zu einer Gejagten.
- Einfacher ist es, wenn ihr einen grösseren Ball verwendet.
- Ohne Zauberfee: Statt der Zauberfee sind drei Zauberbälle im Spiel. Wenn ihr diese in der Hand habt, könnt ihr nicht gefangen werden. Schaut jeweils, welche Mitschülerin in Gefahr ist und werft ihr den Zauberball zu.



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Ausdauer

## «Eierleset»

### Das traditionelle Spiel aus dem Kanton Basel-Land

«Für drinnen/draussen»

**Organisation:** Bildet Gruppen von ca. fünf Personen und stellt euch hintereinander in einer Reihe auf. Pro Gruppe legt ihr so viele Footbags wie möglich mit einem Meter Abstand in einer Reihe auf den Boden.

**Spielidee:** Jemand aus der Gruppe muss sich mit einem Korb oder einem Tuch auf die andere Seite der Reihe stellen. Der erste Schüler läuft zum ersten Footbag und wirft diesen von dort in den Korb.



Dann ist die nächste Schülerin an der Reihe, geht zum zweiten Footbag und muss diesen in den Korb werfen.

Welche Gruppe ist zuerst fertig? Welche Gruppe hat mehr Footbags in den Korb getroffen? Wechselt den Korbträger.

### Varianten

- Werft den Footbag mit der schwächeren Hand.
- Kickt den Footbag mit dem Fuss in den Korb.
- Bildet Zweiergruppen. Ein Schüler hält einen Korb oder einen Verkehrshut. Die MitspielerIn versucht diesen mit dem Footbag zu treffen.



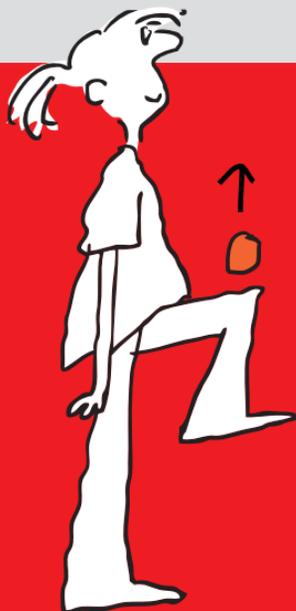
## Modul «Footbag+»

## Kindergarten Unterstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Ausdauer (Footbag-Trick)

## «Knee Kicks»



**Spielidee:** Versucht, den Footbag mit den Knien zu kicken und zu jonglieren. Am einfachsten ist es, wenn ihr das Knie immer abwechselt. So könnt ihr den Footbag relativ schnell hin und her spielen. Übt diese Form etwas.

**Variante:** Bildet Zweiergruppen. Der eine stoppt die Zeit, die andere versucht in zwei Minuten möglichst viele «Knee Kicks» auszuführen. Wenn der Footbag herunterfällt, könnt ihr ihn wieder aufheben und weiter kicken. Zählt dort weiter, wo ihr beim Fehler stehen geblieben seid. Wechselt die Rollen.

**Hinweis:** Je weniger hoch ihr den Footbag spielt, desto weniger Zeit braucht ihr für die Kicks und desto mehr könnt ihr machen. Allerdings kostet auch jedes Herunterfallen Zeit. Ihr müsst also gut abwägen, wie ihr am meisten schafft.



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Beweglichkeit

## Storchenschnabel

«Für drinnen»



**Spielidee:** Versucht, den Footbag zwischen euren Ellbogen wie in einem Storchenschnabel einzuklemmen. Bewegt euch dazu (gehend, hüpfend, vorwärts, rückwärts, seitwärts usw.), ohne den Footbag zu verlieren.

### Varianten

- «Storchenkreis»: Bildet einen Kreis und versucht den Footbag von «Storchenschnabel» zu «Storchenschnabel» weiterzugeben.
- «Storchenstafette»: Bildet Gruppen von ca. fünf Personen. Welche Gruppe hat den Footbag zuerst vom ersten bis zum letzten Storch weitergegeben, ohne dass er zu Boden fällt?



**Modul**  
**«Footbag+»**

**Kindergarten**  
**Unterstufe**

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Beweglichkeit

## Serviertablett

«Für drinnen»



**Organisation:** Setzt euch auf einen Stuhl und legt den Footbag auf eure Handfläche.

**Spielidee:** Streckt den Arm aus und führt ihn in einer stehenden 8 vor eurem Körper, als wäre eure Hand ein Serviertablett. Der Ball wird dabei nicht gehalten und darf nicht herunterfallen.

### Varianten

- Legt auf beide Hände einen Footbag. «Zeichnet» mit beiden Armen gleichzeitig eine stehende 8. Die Handflächen zeigen dabei immer nach oben.
- Führt die Arme gegengleich. Startet mit einem Arm oben und dem anderen unten.
- Legt den Footbag auf den Handrücken, statt auf die Handfläche.
- Haltet den Footbag in einer Hand. Formt zunächst mit dem Handgelenk eine stehende 8. Vergrössert dann die Bewegung, bis sich der ganze Arm mitdreht.



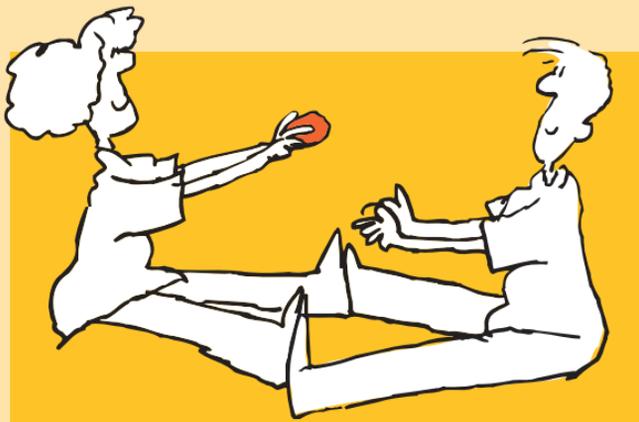
[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Beweglichkeit

## Schaukel

«Für drinnen»

**Organisation:** Setzt euch zu zweit im Grätschsitz gegenüber auf den Boden.



**Spielidee:** Haltet eure Fusssohlen zusammen. Lehnt euch so weit nach vorne, dass ihr euch gegenseitig einen Footbag übergeben könnt. Legt euch nach jeder Ballübergabe kurz mit dem Rücken auf den Boden und berührt mit dem Footbag in den Händen über eurem Kopf den Boden.

## Varianten

- Versucht, den Footbag so zu übergeben, dass dieser einen grossen Kreis um Beine und Rücken beschreibt.
- Könnt ihr euch den Footbag auch mit geschlossenen Beinen übergeben?
- Legt einen Haufen Footbags hinter den Rücken eines Schülers und transportiert sie hinter den Rücken der anderen Schülerin.



## Modul «Footbag+»

## Kindergarten Unterstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Beweglichkeit

## Rücken-8

«Für drinnen»

**Spielidee:** Nehmt den Footbag in eine Hand und übergebt diesen über die Schulter und hinter dem Rücken der anderen Hand. Mit dieser Hand übergebt ihr den Footbag über die Schulter wieder in die andere Hand, so dass ihr mit dem Footbag eine liegende 8 auf euren Rücken «schreibt».

### Varianten

- Macht dasselbe ohne Footbag und versucht euch hinter dem Rücken die Hand zu geben. Könnt ihr das auf beide Seiten gleich gut?
- Stellt euch hin und legt den Ball zwischen eure Füße. Führt den Ball mit einem Fuss kreisförmig um den anderen Fuss. Sobald ihr die erste Hälfte der 8 «geschrieben» habt, führt ihr mit dem anderen Fuss den Ball kreisförmig weiter, bis ihr die ganze 8 «gezeichnet» habt und der Ball wieder zwischen euren Füßen liegt.
- Klemmt den Footbag zwischen die rechten Fusszehen. Führt den Ball über den linken Fuss und lasst ihn dort fallen. Nun klemmt ihr ihn zwischen die linken Fusszehen und führt ihn über den rechten Fuss usw.



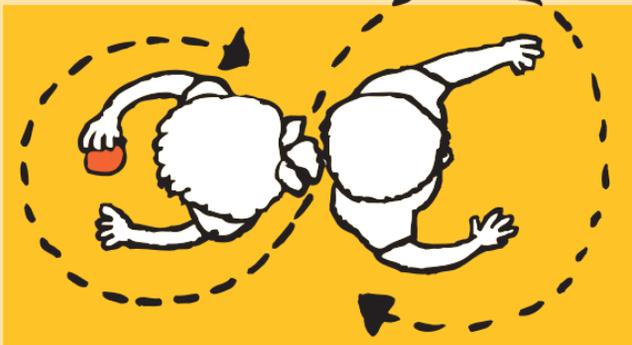
[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Beweglichkeit

## Geben und nehmen

«Für drinnen»

**Organisation:** Stellt euch zu zweit hin, Rücken an Rücken mit kleinem Abstand (ca. 20 cm bis 50 cm). Jemand von euch hält einen Footbag in den Händen.



**Spielidee:** Dreht euch nun beide – ohne die Beine zu bewegen – gleichzeitig nach links und übergebt euch in der Mitte den Ball. Anschliessend dreht ihr euch nach rechts und übergebt wieder den Footbag. Damit beschreibt dieser eine 8.

Könnt ihr auch eine 9 oder eine 3 schreiben?

## Varianten

- Ein Schüler dreht sich nach rechts, die andere Schülerin nach links. Der Footbag beschreibt so einen Kreis.
- Übergebt euch den Ball über dem Kopf und dann zwischen den Beinen usw.
- Verändert die Distanz zwischen euch.
- Werft euch den Footbag zu, anstatt ihn zu übergeben.



## Modul «Footbag+»

## Kindergarten Unterstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Beweglichkeit

## Lambada

«Für drinnen»



**Spielidee:** Lehnt euch mit dem Oberkörper nach hinten und legt einen Footbag auf euer Brustbein. Versucht in dieser Position vorwärts und rückwärts durch das Schulzimmer zu gehen.

### Varianten

- Balanciert den Footbag auf anderen Körperteilen (z. B. auf der Stirn, dem Hinterkopf, einem Ohr, der Hand). Könnt ihr mehrere Bälle gleichzeitig balancieren?

**Idee:** 2. Bezirksschulklasse M. Zweifel, Muri AG

- Spannt ein Seil (z. B. zwischen zwei Stühlen). Balanciert nun auf dem Brustbein den Footbag unter dem Seil hindurch ohne es zu berühren. Variiert die Höhe des Seiles.



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Beweglichkeit

## Schlange

«Für drinnen»

**Organisation:** Legt einige Footbags mit ca. 50 cm Abstand auf den Boden.

**Spielidee:** Kriecht auf dem Bauch wie eine Schlange zwischen den Bällen hindurch, ohne diese zu verschieben.

## Varianten

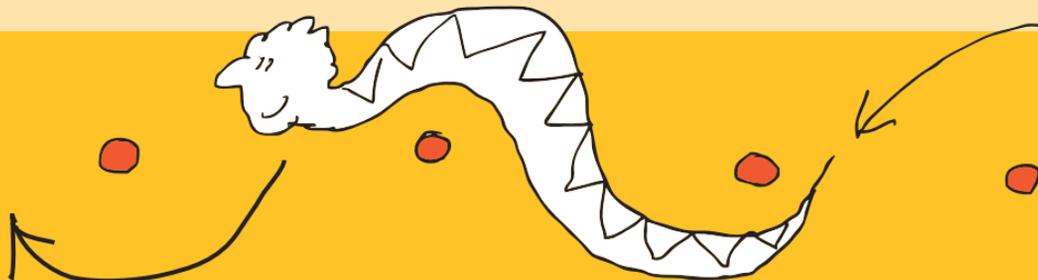
- Stellt einen Parcours auf, welchen ihr «durchschlängeln» könnt.
- Bildet Zweiergruppen. Ein Schüler ist der «Schlangenbeschwörer», der andere die «Schlange». Der «Schlangenbeschwörer» bestimmt, wohin sich die «Schlange» bewegen soll.
- Stellt euch alle hintereinander in eine Reihe. Die vorderste Schülerin hat einen Footbag in der Hand. Diesen gibt sie über dem Kopf dem Mitschüler hinter sich. Dieser nimmt den Ball und gibt ihn zwischen den Beinen weiter nach hinten. Wechselt immer die Übergabe – einmal über dem Kopf und einmal zwischen den Beinen hindurch.



## Modul «Footbag+»

Kindergarten  
Unterstufe

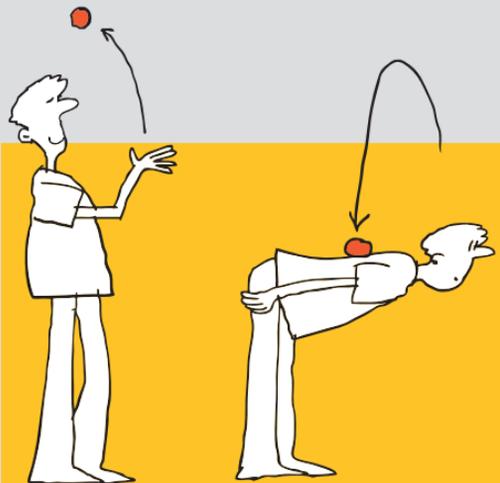
[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)



# Beweglichkeit (Footbag-Trick)

## «Back Stall»

Werft den Footbag aus der Hand möglichst gerade und nicht zu hoch in die Luft. Schaut dem Footbag nach und versucht, ihn auf dem Rücken aufzufangen.



Ihr müsst den Oberkörper etwas nach vorne beugen, damit eine gerade Fläche entsteht, auf welcher der Footbag landen kann. Am besten geht es, wenn ihr den Kopf anhebt und die Schulterblätter zusammenführt. So ergibt sich ein kleines Grübchen im Rücken. Dort kann der Footbag sicher landen.

**Variante:** Wenn ihr den «Back Stall» beherrscht, könnt ihr versuchen, den Footbag nicht aus der Hand, sondern aus einem «Toe Delay» (siehe «Basics») aufzuwerfen. Das ist schon etwas schwieriger.

## Hinweise

- Werft den Footbag möglichst senkrecht nach oben.
- Es ist wichtig, dass ihr dem Footbag nach dem Hochwerfen nachschaut und euch erst im letzten Moment bückt. Sonst seht ihr nicht, wohin der Footbag fliegt und könnt euch nicht optimal positionieren.



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Geschicklichkeit

## Footbag-Golf

«Für drinnen/Sporthalle»

**Organisation:** Bestimmt zuerst eine Bahn mit mehreren Zielen (z. B. einen Abfalleimer, eine leere Kiste oder farbige Blätter am Boden).

**Spielidee:** Versucht nun, den Footbag mit möglichst wenigen Kicks ins «Loch» zu spielen. Lauft eurem Footbag jeweils hinterher, denn wie beim Golf beginnt der nächste Kick dort, wo der Footbag gelandet ist. Wer hat mit den wenigsten Kicks alle Ziele erreicht?



## Varianten

- Versucht, das «Loch» mit einem Handwurf zu treffen.
- Bildet Zweiergruppen und baut zwei parallele Parcours auf. Startet gleichzeitig. Wer hat schneller alle markierten Ziele getroffen?
- Bildet Zweiergruppen. Baut einen schwierigen Parcours für ein anderes Paar. Welche Gruppe hat zuerst alle Ziele getroffen?
- «Minigolf»: Baut mehrere Bahnen auf. Versucht, den Footbag zum Beispiel mit einem Unihockeyschläger und möglichst wenigen Abschlüssen ins Ziel zu bringen.



## Modul «Footbag+»

Kindergarten  
Unterstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

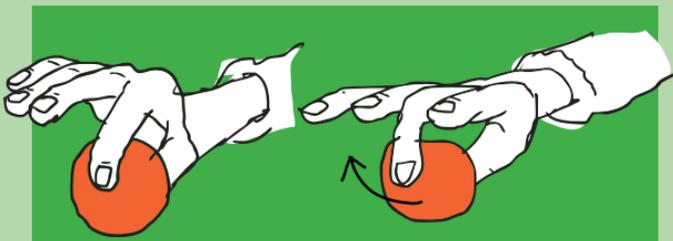
# Geschicklichkeit

## Pianist

«Für drinnen»

**Idee:** 2. Klasse G. auf der Mauer, Rancate TI

**Spielidee:** Nehmt den Footbag in eine Hand. Klemmt ihn zwischen den Zeigefinger und den Daumen. Gebt ihn weiter an Daumen und Mittelfinger, Daumen und Ringfinger usw., ohne dass er herunterfällt. Wechselt die Hand.



## Varianten

- Werft den Ball von einer Hand zur anderen. Wechselt dabei auch immer den Finger, welcher den Ball zusammen mit dem Daumen hält.
- Bildet Zweiergruppen. Werft euch den Ball gegenseitig zu und wechselt dabei immer die beiden Finger, mit denen ihr den Ball fangt. Einfacher ist es, wenn ihr den Ball etwas in die Höhe werft.
- «Fingerpilz»: Legt den Ball auf den rechten Daumen. Nun rollt ihr diesen auf den linken Daumen und dann auf den Zeigefinger der rechten Hand usw.
- Bewegt euch zur Übung durch den Raum.

**Hinweis:** Macht die Übungen vor einem Test oder während der Hausaufgaben zur Lockerung der Finger.



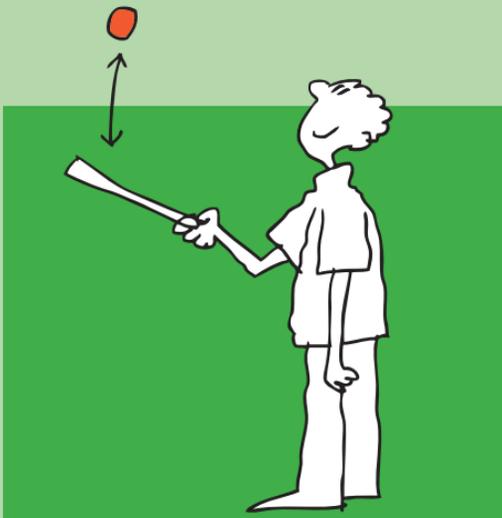
[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Geschicklichkeit

## «Ball-Spicker»

«Für drinnen»

**Idee:** 5. Klasse M. Kessler, Richterswil ZH



**Organisation:** Legt euren Footbag auf einen Massestab und haltet diesen am anderen Ende fest.

**Spielidee:** Versucht, den Footbag hochzuwerfen und ihn mit dem Massestab wieder zu fangen.

### Varianten

- Bildet Zweiergruppen. Spielt euch den Ball abwechselnd zu.
- Bestimmt einen Parcours (z. B. unter dem Tisch durchkriechen, über Stühle steigen). Balanciert den Ball auf eurem Massestab durch den Parcours.



**Modul**  
**«Footbag+»**

**Kindergarten**  
**Unterstufe**

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Geschicklichkeit

## Stifte treffen

«Für drinnen»

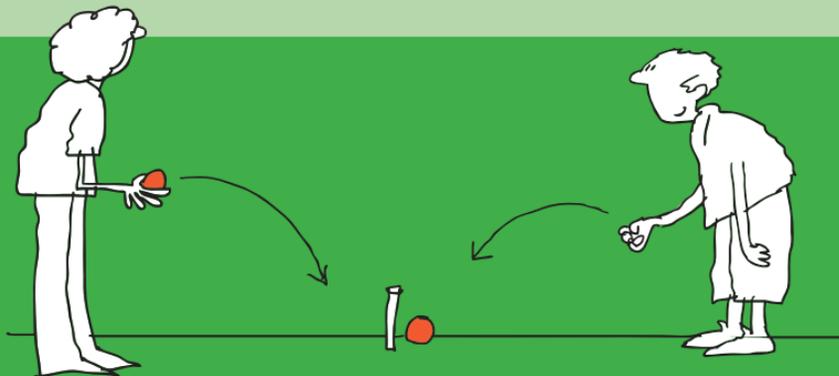
**Idee:** 2. Bezirksschulklasse M. Zweifel, Muri AG

**Organisation:** Bildet Zweiergruppen. Stellt euch einander gegenüber auf und stellt einen dicken Filzstift auf den Boden zwischen euch. Beide haben einen Footbag in der Hand.

**Spielidee:** Auf ein Zeichen versuchen beide den Stift mit dem Ball zu treffen und umzuwerfen. Wer zuerst trifft, bekommt einen Punkt.

### Varianten

- Werft mit eurer «schlechteren» Hand oder spielt mit dem Fuss.
- Variiert den Abstand zwischen euch.
- Wer kann den Ball möglichst nahe an den Stift werfen, ohne diesen umzustossen?



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

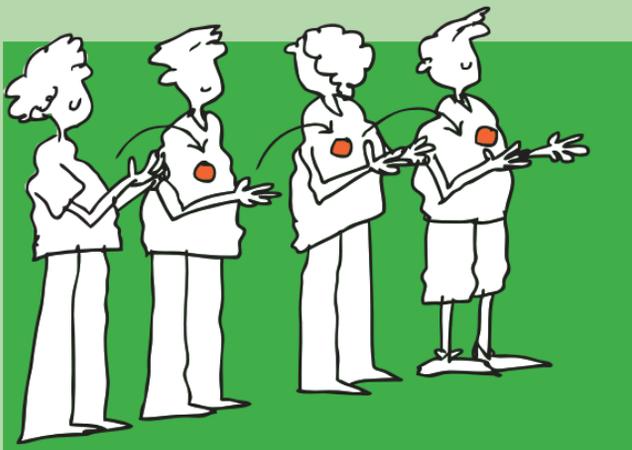
# Geschicklichkeit

## «Hipp Hepp»

«Für drinnen»

**Idee:** 8. Klasse P. Fust, Teufen AR

**Organisation:** Nehmt je einen Footbag und bildet einen grossen Kreis.



**Spielidee:** Auf das Kommando «hipp» des Spielers werft ihr alle den Footbag zu eurem linken Nachbarn. Fangt den Ball, der euch zugeworfen wird. Sobald ihr das fehlerfrei könnt, kommen weitere Kommandos dazu. Bei «hepp» wird der Ball zum rechten Nachbarn geworfen, bei «hipp-hipp» zum übernächsten Spieler links und bei «hepp-hepp» zum übernächsten Spieler rechts usw.

### Varianten

- Einfachere Form: Auf das Kommando «hipp» wird der Footbag dem rechten Nachbarn auf den Schoss geworfen, auf «hepp» dem linken Nachbarn. Wechselt immer wieder die Richtung.
- Variiert die Wurfhöhe.



**Modul**  
**«Footbag+»**

**Kindergarten**  
**Unterstufe**

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

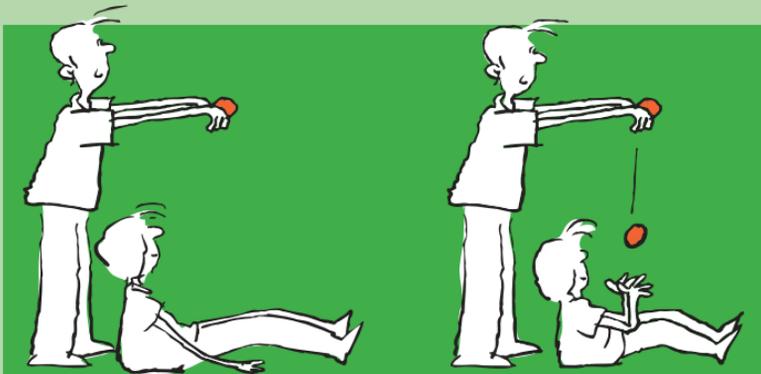
# Geschicklichkeit

## Reaktionstest

«Für drinnen»

**Organisation:** Bildet Zweiergruppen. Ein Schüler sitzt mit gestreckten Beinen auf dem Boden und schaut geradeaus, der andere steht dahinter.

**Spielidee:** Der stehende Schüler hält nun den Footbag mit den ausgestreckten Armen über den Kopf des Sitzenden und lässt diesen plötzlich fallen. Der sitzende Schüler versucht den Footbag zu fangen, bevor er auf den Boden fällt.



**Variante:** Stellt euch zu zweit gegenüber. Eine Schülerin hält die Hände hinter dem Rücken und versucht – sobald die Mitschülerin den Footbag fallen lässt – diesen zu fangen, bevor er auf den Boden fällt.

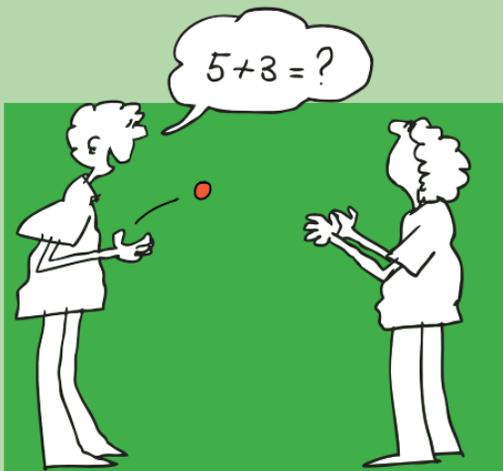


[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Geschicklichkeit

## Pingpong

«Für drinnen/draussen»



**Organisation:** Bildet Zweiergruppen.

**Spielidee:** Werft euch den Footbag gegenseitig zu. Wie oft könnt ihr euch den Ball zuspelen, ohne dass dieser auf den Boden fällt?

### Varianten

- Bewegt euch im Raum und spielt euch den Footbag zu.
- Könnt ihr gleichzeitig das Einmaleins repetieren oder Rechnungsaufgaben lösen?
- «Memory-Ball»: Bildet Gruppen von ca. zehn Personen. Eine Schülerin hat einen Footbag und wirft diesen einem Mitschüler zu. Werft ihn weiter, bis ihn alle einmal berührt haben. Könt ihr den selben Weg nochmals werfen? Geht es auch rückwärts? Nehmt einen zweiten Ball (andere Farbe) und bestimmt zuerst seinen Weg. Können beide gleichzeitig gespielt werden?

**Idee:** 2. Bezirksschulklasse M. Zweifel, Muri AG



**Modul**  
**«Footbag+»**

**Kindergarten**  
**Unterstufe**

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Geschicklichkeit (Footbag-Trick)

## «Toe Delay»



Lasst den Footbag aus der Hand gerade nach unten fallen. Winkelt das Bein an, mit dem ihr den Footbag auffangen wollt. Sobald der Ball nach unten kommt, nehmt ihr mit dem Bein seine Geschwindigkeit auf und versucht den Footbag so etwas abzufedern. So springt er bei der Landung nicht weg und bleibt auf dem Fuss liegen.

**Variante:** Als Vorübung könnt ihr den Footbag auf der Fussspitze positionieren, das Bein dann langsam anwinkeln und wieder nach unten führen, ohne dass der Footbag herunterfällt. Wenn ihr das ein bisschen schneller ausführt, fliegt der Footbag etwas in die Luft und ihr könnt ihn beim Heruntergehen wieder auffangen.

### Hinweise

- Achtet auf die Fusshaltung. Der Fuss muss gerade sein, damit der Footbag nicht seitlich herunterrollt. Es hilft, wenn die Fussspitze etwas nach oben zeigt.
- Achtung: Der Fuss mit dem Footbag sollte nie den Boden berühren. Ihr steht nur auf dem Standbein.



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Knochen stärken

## Knie-Klemme

«Für drinnen/draussen»



**Spielidee:** Klemmt den Footbag zwischen euren Knien ein und hüpfst umher, ohne den Footbag zu verlieren.

### Varianten

- Wer schafft es, eine halbe oder sogar eine ganze Drehung zu springen, ohne dass der Footbag zu Boden fällt?
- Klemmt den Footbag zwischen den Oberschenkeln oder den Füßen ein und versucht so zu hüpfen.



## Modul «Footbag+»

Kindergarten  
Unterstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

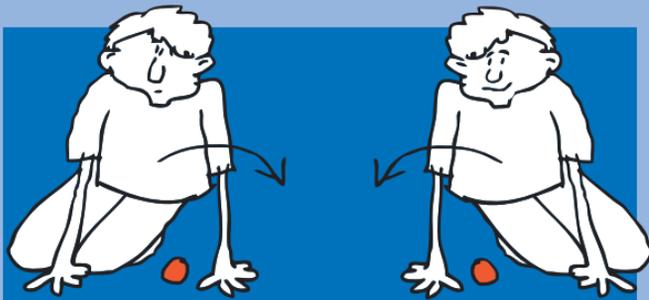
# Knochen stärken

## Froschhüpfen

«Für drinnen/draussen»

**Organisation:** Geht alle in eine Froschposition. Legt die Hände flach auf den Boden. Neben euren Füßen platziert ihr einen Footbag.

**Spielidee:** Springt mit beiden Füßen seitwärts über den Footbag, ohne die Hände loszulassen. Wer schafft am meisten Sprünge?



## Varianten

- Legt den Ball zwischen eure Füße. Springt mit beiden Füßen hoch und schlägt diese über dem Ball kurz zusammen.
- Parcours: Legt einige Footbags mit ca. zwei Meter Abstand in einer Linie auf den Boden. Hüpfst als Frösche los. Bei jedem Ball platziert ihr eure Hände links und rechts daneben, damit ihr diesen mit euren Füßen überspringen könnt. Findet andere Formen, wie ihr den Parcours durchhüpfen müsst (z.B. beidbeinig, einbeinig oder rückwärts hüpfen).



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Knochen stärken

## Formen-Hupf

«Für drinnen»



**Organisation:** Legt den Footbag vor euch auf den Boden und stellt euch vor, dass um den Footbag ein Quadrat aufgezeichnet ist.

**Spielidee:** Hüpf nun von Ecke zu Ecke dieses «Quadrats». Statt eines Quadrats könnt ihr auch versuchen, ein Drei- oder ein anderes Mehreck zu hüpfen.

**Variante:** Bildet Zweiergruppen. Legt mehrere Footbags auf den Boden. Der eine hüpf eine Form oder einen Weg vor, seine Partnerin versucht dies nachzumachen. Beim Hüpfen dürfen die Footbags nicht berührt werden.



**Modul**  
**«Footbag+»**

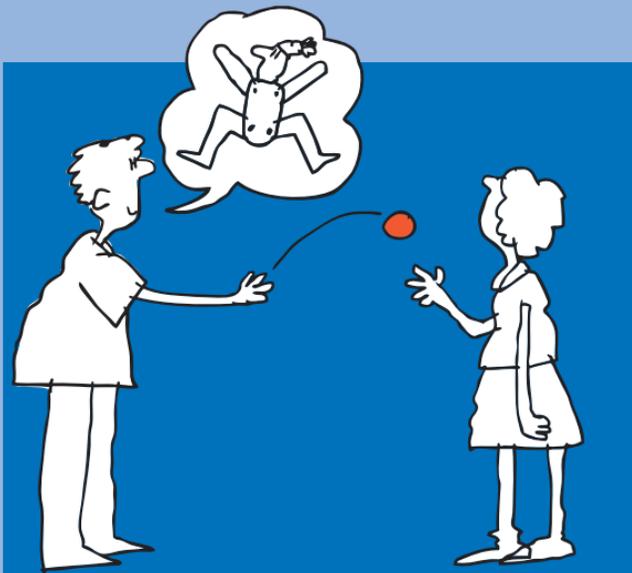
**Kindergarten**  
**Unterstufe**

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Knochen stärken

## Wundertüte

«Für draussen/Sporthalle»



**Organisation:** Bildet Zweiergruppen.

**Spielidee:** Werft euch den Footbag gegenseitig zu. Immer, wenn ihr den Footbag eurem Partner zugeworfen habt, müsst ihr eine Zusatzaufgabe ausführen (z.B. Hampelmann hüpfen, Boden berühren, absitzen und aufstehen).

### Varianten

- Ruft euch jeweils eine Aufgabe zu, welche eure Partnerin danach ausführen muss.
- Stellt euch dabei gegenseitig Fragen oder Rechenaufgaben.
- Nehmt zwei Footbags. Einen Ball werft ihr euch jeweils mit den Händen zu. Der andere wird gleichzeitig am Boden mit den Füßen zugespielt.



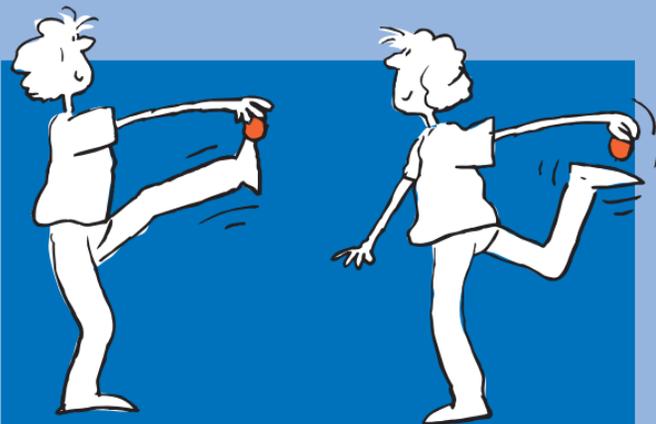
[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Knochen stärken

## «Schuhplattler»

«Für drinnen/draussen»

**Spielidee:** Hüpf abwechselnd auf dem rechten und linken Bein und bringt dabei eure Knie nach oben. Führt mit den Händen jeweils den Footbag um den Oberschenkel, welchen ihr nach oben bringt. Könnt ihr mit dem Ball eine liegende 8 schreiben?



## Varianten

- «Schuhplattler»: Haltet den Footbag in der Hand vor euch ausgestreckt. Versucht nun, beim Hüpfen den Footbag abwechselungsweise mit der Innenseite des rechten und linken Fusses zu berühren.
- Bildet Zweiergruppen. Eine Schülerin hält den Footbag, während ihr Mitspieler diesen beim Hüpfen jeweils berührt. Haltet den Ball zuerst etwas tiefer und bringt ihn immer weiter nach oben.



## Modul «Footbag+»

Kindergarten  
Unterstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Knochen stärken

## Ball-Tipper

«Für drinnen/draussen»



**Spielidee:** Legt den Footbag vor euch auf den Boden. Hüpf abwechselungsweise von einem Bein aufs andere und tippt mit dem Bein, das in der Luft ist, jeweils den Footbag mit der Fussspitze an.

**Variante:** Bildet Zweiergruppen. Eine Schülerin verteilt die Footbags im Raum. Die andere geht von Ball zu Ball und macht jeweils fünf «Ball-Tipper». Sobald ein Ball angetippt wurde, wird er von der Schülerin wieder neu platziert. Wechselt die Rollen.

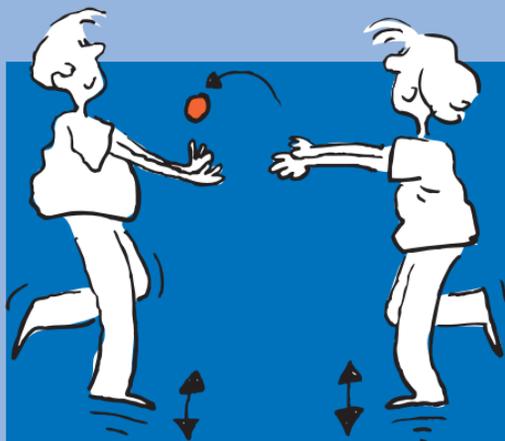


[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Knochen stärken

## Einbeiniges Känguru

«Für drinnen/draussen»



**Organisation:** Bildet Zweiergruppen.

**Spielidee:** Werft euch den Footbag gegenseitig zu und hüpf dabei auf einem Bein. Wechselt dabei immer wieder das Bein (z. B. nach einer bestimmten Anzahl Würfe).

### Varianten

- Hüpf beidbeinig oder den Hampelmann.
- Könnt ihr gleichzeitig Rechungsaufgaben lösen?
- Versucht im Hüpfen gemeinsam Reihen zu repetieren. Macht bei allen Reihenzahlen eine zusätzliche Bewegung (z. B. eine Drehung).
- «Sternschnuppe»: Bildet Dreiergruppen. Zwei Schülerinnen werfen sich den Ball gegenseitig zu. Der Schüler in ihrer Mitte versucht durch Springen den Ball zu berühren oder zu fangen.



**Modul**  
**«Footbag+»**

**Kindergarten**  
**Unterstufe**

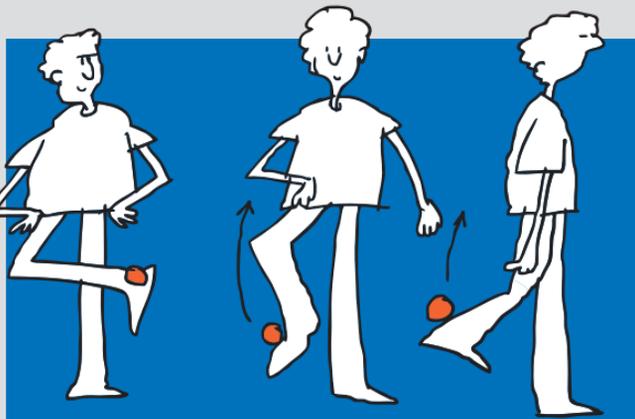
[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Knochen stärken (Footbag-Trick)

## Kicks

Versucht, den Footbag durch Kicks mit den Füßen so lange wie möglich in der Luft zu halten. Das ist ein bisschen wie jonglieren mit dem Fussball, nur dass ihr hier genauer sein müsst, weil der Ball kleiner ist.

Versucht, abwechselnd mit links und rechts zu kicken.



## Varianten

- Ihr könnt den Footbag mit den Füßen auf drei Arten kicken: mit der Fussspitze («Toe Kick»), mit der Fussinnenseite («Inside Kick») oder mit der Fussaussenseite («Outside Kick»). Eine Beschreibung findet ihr bei den «Basics».
- Ihr könnt auch andere Körperteile zur Hilfe nehmen, wie z. B. das Knie. Ausser den Händen und den Armen ist alles erlaubt.
- Macht einen Wettkampf: Wer schafft die meisten Kicks am Stück?
- «Circle Kicking»: Bildet Gruppen von drei bis vier Personen und stellt euch in einem kleinen Kreis im Abstand von ca. 1 m auf. Jemand beginnt und wirft den Footbag mit der Hand einem Mitspieler zu. Dieser muss nun versuchen, den Footbag mit Fuss oder Knie weiter zu kicken. Das Ziel ist, dass alle im Kreis den Footbag einmal gekickt haben, bevor er zu Boden fällt. Die Reihenfolge ist egal.



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Muskeln kräftigen

## Zitterbauch

«Für drinnen»

**Organisation:** Bildet Zweiergruppen. Setzt euch auf den Boden, streckt die Beine nach oben und bringt eure Füße zusammen. Die Arme haltet ihr frei in die Luft. Eine Schülerin hält einen Footbag eingeklemmt zwischen den Füßen.

**Spielidee:** Versucht nun, euch den Footbag hin und her zu geben, ohne dass dabei die Füße den Boden berühren.

## Varianten

- «Förderband»: Bildet alle gemeinsam einen Kreis und gebt mit den Füßen einen oder mehrere Footbags im Kreis herum.
- «Velofahrt»: Bildet Zweiergruppen. Legt euch mit dem Rücken auf den Boden und bringt eure Füße zusammen. Klemmt zwischen beide Fussflächen je einen Ball, so dass ihr sie gemeinsam festhaltet. Versucht durch Anziehen und Strecken der Beine gemeinsam Velo zu fahren, ohne dass ein Ball herunterfällt. Wechselt die «Fahrtrichtung».



**Modul**  
**«Footbag+»**

**Kindergarten**  
**Unterstufe**

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

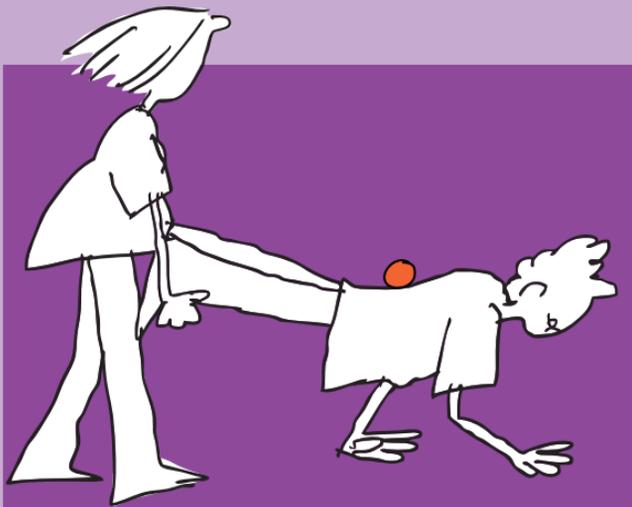


# Muskeln kräftigen

## Schubkarre

«Für drinnen/draussen»

**Organisation:** Bildet Zweiergruppen. Eine Schülerin ist die «Schubkarre», die andere die Gärtnerin.



**Spielidee:** Die Gärtnerin belädt ihre «Schubkarre» und legt der Mitschülerin dabei Footbags auf den Rücken. Die Gärtnerin hält die Beine der «Schubkarre», während diese nur auf den Händen durch das Zimmer geht. Wie weit kommt ihr, ohne dass ein Ball herunterfällt?

**Variante:** Organisiert eine Stafette, bei der ihr die Bälle mit den Schubkarren nach vorne transportiert. Zurück könnt ihr rennen.

**Hinweis:** Wenn ihr keine Kraft mehr habt, könnt ihr «Stopp!» rufen.



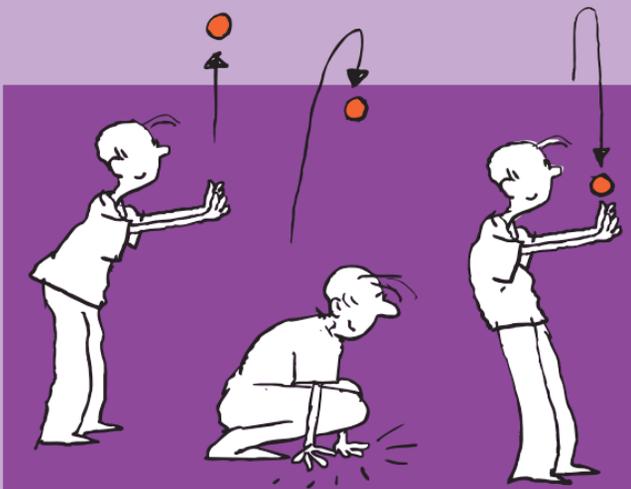
[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Muskeln kräftigen

## Feder-Beine

«Für draussen/Sporthalle»

**Spielidee:** Werft den Footbag weit und gerade in die Luft und versucht, mit einer oder mit beiden Händen den Boden zu berühren, bevor ihr den Footbag wieder auffangt.



## Varianten

- Versucht verschiedene Kunststücke zu machen. Werft den Footbag auf und geht so schnell wie möglich in die Knie. Steht wieder auf und fangt den Footbag. Ihr könnt euch auch kurz auf den Bauch oder den Rücken legen, euch um die eigene Achse drehen, in die Liegestütze gehen, zweimal klatschen, den Hampelmann machen usw.
- «Ballrakete»: Werft den Ball hoch, springt ihm nach und versucht, ihn am höchsten Punkt zu fangen.



## Modul «Footbag+»

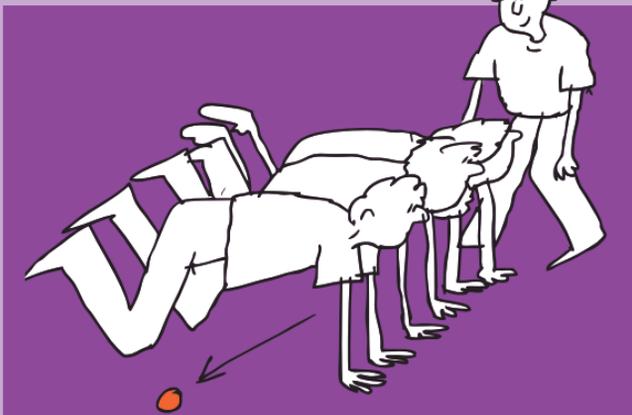
Kindergarten  
Unterstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Muskeln kräftigen

## Tunnelfahrt

«Für drinnen/Sporthalle»



**Organisation:** Bildet Gruppen von fünf bis acht Personen. Stellt euch in der Liegestütz-Position in eine Reihe (Vereinfachung: auf den Knien abgestützt). Bestimmt den Start und das Ziel eurer Stafette.

**Spielidee:** Auf das Startkommando läuft der vordeste Schüler mit dem Footbag in der Hand an das andere Reihenende. Von dort aus wirft er den Ball durch den «Liegestützen-Tunnel» durch und stellt sich in Liegestütz-Position auf. Die Mitschülerin an der anderen Seite (Startseite) stoppt den Ball und rennt mit diesem wieder an das andere Ende. Sie rollt ihn durch den Tunnel usw.

**Variante:** Findet andere Formen, wie ihr einen Tunnel bauen könnt.



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

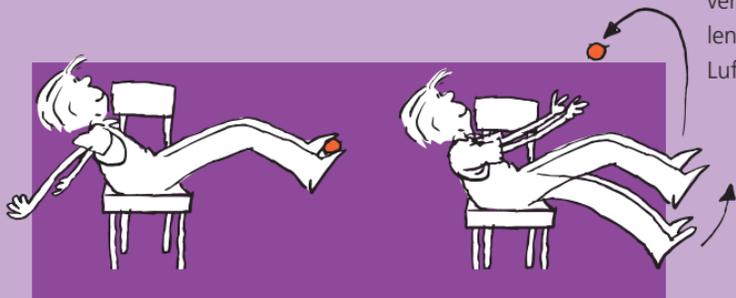
# Muskeln kräftigen

## Sitzender Stuhlkünstler

«Für drinnen»

**Organisation:** Setzt euch seitwärts auf den Stuhl und haltet die Beine hoch. Klemmt euch euren Footbag zwischen die Füsse.

**Spielidee:** Versucht nun, den Footbag mit euren Füssen so in die Luft zu werfen, dass ihr ihn mit euren Händen fangen könnt. Schafft ihr es auch, den Footbag mit den Füssen wieder zu fangen (einzuklemmen), ohne dass dieser zu Boden fällt?



## Varianten

- Werft den Footbag mit den Händen so, dass ihr ihn zwischen den Füssen, den Knien oder den Oberschenkeln auffangen könnt.
- Habt ihr bewegliche Stühle? Dann dreht euch mit dem – zwischen euren Füssen eingeklemmten – Footbag zuerst einmal um die eigene Achse, bevor ihr den Footbag jemand anderem weitergibt. Natürlich dürfen die Beine den Boden nicht berühren, auch wenn der Footbag nicht bei euch ist.
- Klemmt den Footbag zwischen eure Füsse und versucht, euch gegenseitig Buchstaben und Zahlen oder sogar Wörter und Rechnungen in der Luft zu schreiben.



## Modul «Footbag+»

Kindergarten  
Unterstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

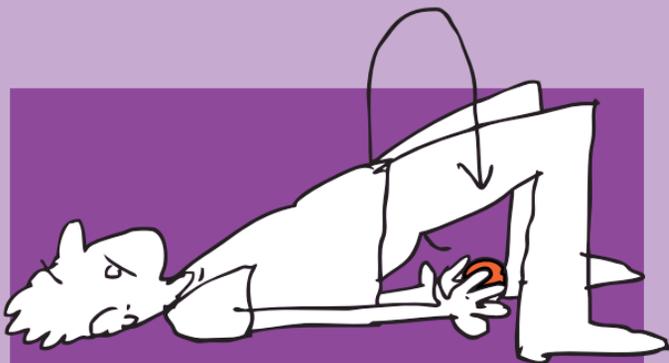
# Muskeln kräftigen

## Rundherum

«Für drinnen»

**Organisation:** Bildet Zweiergruppen.

**Spielidee:** Legt euch auf den Rücken, winkelt die Beine an und stellt die Füße auf den Boden. Hebt die Hüften an und achtet darauf, dass ihr euren Rücken gerade haltet. Führt nun den Ball rund um die Hüfte.



## Varianten

- Führt den Ball um die Hüfte und bewegt den Körper dabei immer auf und ab.
- Auf ein Signal des Spielleiters (z. B. Klatschen) wechselt ihr die Richtung, in welcher ihr den Ball führt.



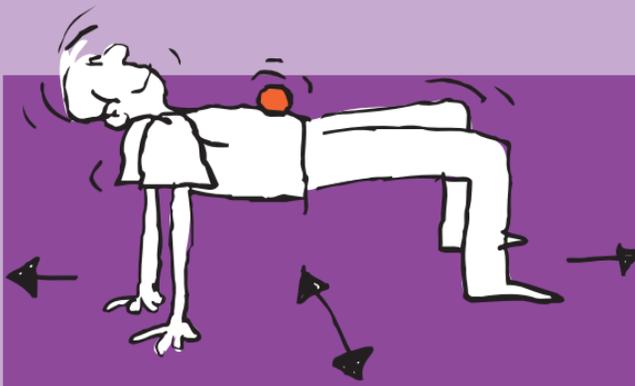
[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Muskeln kräftigen

## Kamelreiten

«Für drinnen/Sporthalle»

**Organisation:** Nehmt die Position des «4-Füssler-Gangs» ein und geht auf beiden Händen und Füßen z.B. wie ein Kamel durch den Raum. Könnt ihr gleichzeitig einen Ball auf dem Rücken balancieren, ohne dass dieser herunterfällt?



## Varianten

- Könnt ihr euch vorwärts, rückwärts oder wie ein Krebs seitwärts fortbewegen?
- Stellt euch in der «4-Füssler-Stellung» rücklings auf (siehe Bild) und legt den Footbag auf den Bauch. Nehmt diesen nun mit einer Hand und legt ihn unter euch auf den Boden. Mit der anderen Hand nehmt ihr den Footbag von der anderen Seite unter dem Gesäss hervor und legt ihn wieder auf den Bauch. So beschreibt der Footbag immer einen Kreis um euch.
- Macht eine Stafette und transportiert den Ball jeweils im «4-Füssler-Gang» rücklings auf dem Bauch.



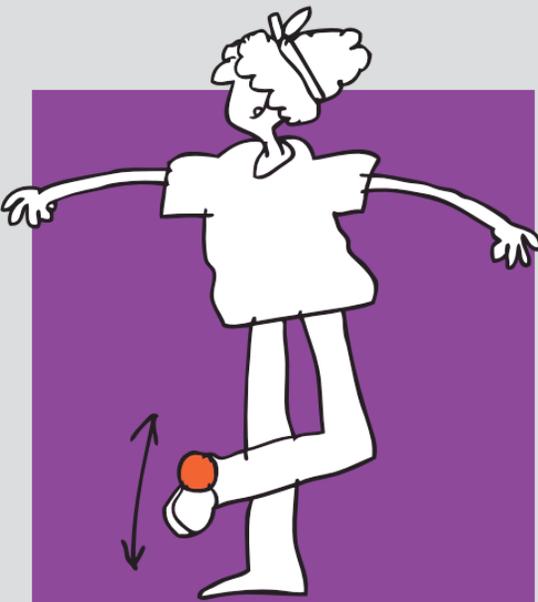
## Modul «Footbag+»

Kindergarten  
Unterstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Muskeln kräftigen (Footbag-Trick)

## «Inside Delay»



**Spielidee:** Beugt das rechte Knie etwas und führt es vor dem linken Bein durch. Kippt das Fussgelenk so weit nach innen, dass ihr den Footbag auf der Fussinnenseite positionieren könnt. Der Fuss sollte nun ungefähr parallel zum Boden sein.

Lasst einen Footbag aus der Hand fallen und versucht, ihn im «Inside Delay» aufzufangen. Macht eine leichte Abfederbewegung, damit der Ball liegen bleibt.

### Hinweise

- Wenn ihr mit den Zehen gegen die Fusssohle drückt, verhindert ihr, dass die Spannung im Fuss nachlässt.
- Diese Fussstellung ist ziemlich ungewohnt. Deshalb brauchen die Muskeln auch einige Zeit, um diese Position zu lernen. Anfangs hat man grosse Mühe, mit der Zeit geht es besser.



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)