

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.

Unter den vielseitigen Bewegungsideen werden auch tolle Praxisbeispiele bereits teilnehmender Schulklassen aufgeführt. Auf den Rückseiten der Modul-Karten (graue Seiten) stellt Tina Aeberli, Footbag-Weltmeisterin und «Gotti» von «schule bewegt», jeweils einen Footbag-Trick vor. Damit diese auch in den Pausen oder der Freizeit geübt werden können, steht ein Download der Tricks unter www.schulebewegt.ch (Umsetzen > Module > Zusatzmaterial) zur Verfügung. Der Schwierigkeitsgrad der Tricks ist mit Sternen (★ Anfänger / ★★ Fortgeschrittene / ★★★ Profi) gekennzeichnet.

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

Mehr Infos und Umsetzungsideen auf: www.schulebewegt.ch



Mittelstufe/Oberstufe

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
Waldwirtschaft und anderen kontrollierten
Herkünften

www.fsc.org Cert no. SQ5-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



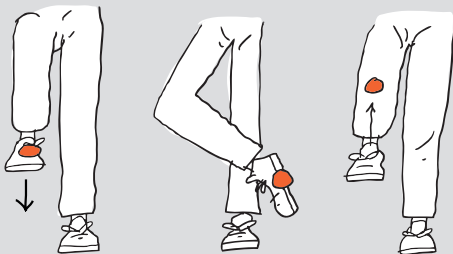
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Footbag-Tricks («Basics»)

Liebe Schülerinnen und Schüler

Footbag ist eine moderne Sportart mit über 30 000 verschiedenen Tricks. Für dieses Kartenset habe ich ein paar tolle Übungen für euch zusammengestellt. Am besten lernt ihr die Tricks mit Schuhen. Barfuss oder in Socken sind sie meist schwieriger auszuführen. Ihr dürft nicht verzweifeln, wenn am Anfang nichts klappt. Das geht auch den Profis noch so, wenn sie einen neuen Trick lernen.



Bevor ihr mit den Tricks beginnt, solltet ihr zuerst folgende drei Basis-Grundhaltungen der Füsse üben:

- **«Inside Delay»:** Biegt ein Knie und führt es vor das andere Bein (Standbein). Knickt beim vorderen Bein den Fuss im Fussgelenk nach innen. Fangt den Footbag auf der Fussinnenseite auf.
- **«Toe Delay»:** Winkelt ein Bein an. Fangt den Footbag durch eine Abfederungsbewegung des Beines auf der Fussspitze auf. Der Footbag bleibt dort liegen.
- **«Toe Kick»:** Kickt den Footbag mit der Fussspitze, ähnlich wie beim Jonglieren mit dem Fussball. Auch möglich ist das Kicken mit der Fussinnen- («Inside Kick») oder Aussenseite («Outside Kick»).

Nun seid ihr bereit für weitere Tricks. Ich wünsche euch viel Spass!

Tina Aeberli



Tina Aeberli, 6-fache Footbag-Weltmeisterin, ist Gotte von «schule bewegt»; www.tinaaeberli.ch

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 stellt sich mit einem Korb oder einem Tuch auf die andere Seite der Reihe. Der erste Schüler läuft zum ersten Footbag und wirft diesen von dort in den Korb.

Dann ist die nächste Schülerin an der Reihe. Sie 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.
- Ihr dürft die Footbags nicht mit der Hand berühren: Rollt den Footbag mit dem einen Fuss auf den anderen und kickt ihn anschliessend in den Korb.



Modul «Footbag+»

Mittelstufe Oberstufe



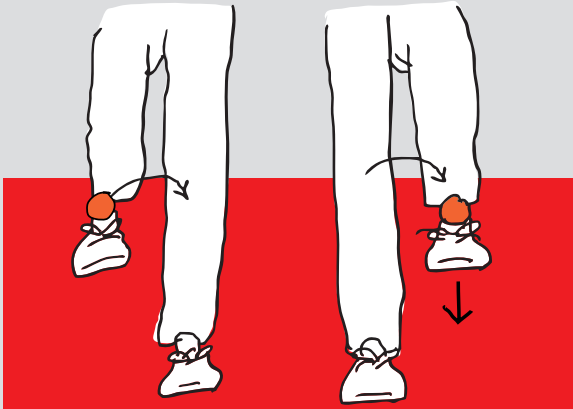
www.schulebewegt.ch

Footbag-Trick

«Toe to Toe»



Versucht, den Footbag von einem Fuss zum anderen zu spielen und dort immer wieder mit einem «Toe Delay» (siehe «Basics») aufzufangen.



Am besten geht es, wenn ihr unmittelbar nach dem Abspielen des Footbags gleich auf jenes Bein springt, welches den Ball soeben abgespielt hat. Dadurch macht der andere Fuss automatisch eine leichte Abfederungsbewegung und der «Toe Delay» fällt euch damit etwas leichter.

Hinweise

- Achtet auf die Fusshaltung. Der Fuss, der den Footbag auffängt, muss gerade gehalten werden.
- Wichtig ist, dass ihr den Footbag senkrecht und nicht zu weit nach oben werft. Sonst wird es schwieriger, ihn wieder aufzufangen.



www.schulebewegt.ch

Ausdauer

Turmbau

«Für drinnen/draussen»

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

Spielidee: Transportiert in einer Stafette jeweils einen Footbag nach vorne und baut dort euren Turm. Platziert den Footbag jeweils vorsichtig auf dem Turm. Sobald dieser einstürzt, müsst ihr wieder beim Fundament beginnen. Welche Gruppe hat nach zwei Durchgängen den höchsten Turm?



Varianten

- Benutzt zum Bauen 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 setzt euch in einen Kreis. Legt 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 ausführen (z. B. Liegestützen, Purzelbaum). Welche Gruppe baut den höchsten Turm? Versucht, den Turm auch einmal mit euren Zehen zu bauen.



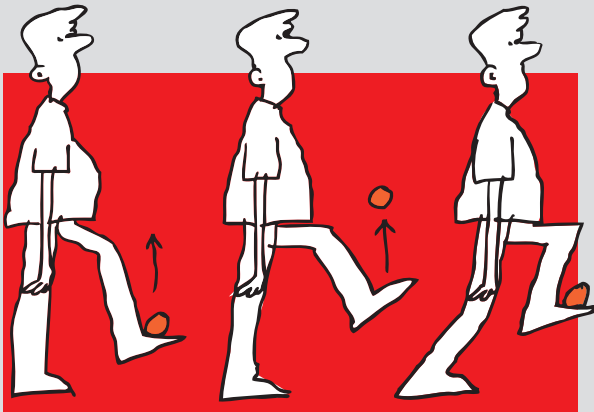
Modul
«Footbag+»

Mittelstufe
Oberstufe

www.schulebewegt.ch

Footbag-Trick

Kick-Wettrennen



Bestimmt eine Rennstrecke. Diese müsst ihr nun zurücklegen, während ihr einen Footbag kickt.

Dazu müsst ihr schon einige Kicks am Stück machen können. Wenn der Footbag herunterfällt, führt ihr an Ort und Stelle eine Zusatzübung aus (z. B. Liegestützen). Anschliessend dürft ihr den Footbag wieder aufnehmen und weiterkicken.

Hinweis: Wählt möglichst einfache Kicks (z. B. jonglieren). Bewegt euch gleichzeitig vorwärts.



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 möglichst mit «natürlichen Grenzen» fest oder verwendet Seile als Markierung. Die beiden Spielhälften können durch ein Netz abgetrennt werden.

Spielidee: Bestimmt nun die Regeln für euer Spiel, bei dem ihr die Zeitung zu zweit spannt und so den Footbag auffängt und werft. Einigt euch, wie ihr die Punkte erzielt und zählt.

Varianten

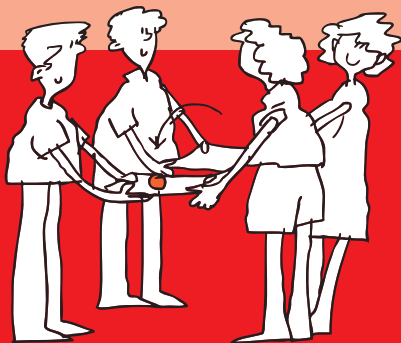
- Es können auch mehr als zwei Mannschaften gegeneinander antreten.
- Markiert Zonen im Spielfeld, welche nicht getroffen werden dürfen oder auch solche, bei denen es Extrapunkte gibt.



Modul «Footbag+»

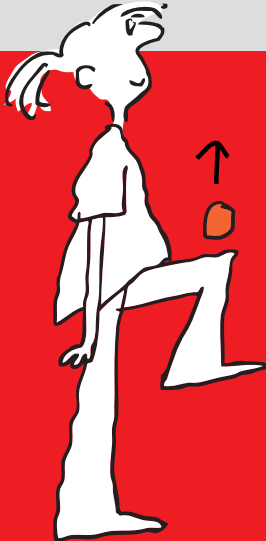
Mittelstufe Oberstufe

www.schulebewegt.ch



Footbag-Trick

«Knee-Kicks»



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

Variante: Bildet Zweiergruppen. Jemand stoppt die Zeit. Der 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 vorher stehen geblieben seid. Wechselt die Rollen.

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



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: Bestimmt, wie viele Laufrunden ihr absolvieren müsst. Nach jeder Runde werft ihr fünf Footbags auf das Ziel. Wer drei oder mehr Treffer erzielt, darf auf die nächste Laufrunde, ansonsten muss erst noch 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 absolvieren müsst (z. B. rückwärts gehen, zu zweit im Huckepack).
- Zeichnet eine Zielscheibe und definiert pro Kreis die Anzahl Punkte. Wer erreicht die höchste Zahl?
- Bildet Gruppen. Welche Mannschaft gewinnt den Biathlon-Gruppenwettkampf?
- Anstatt eine Zusatzschleife zu laufen, könnt ihr eine Bewegungsübung ausführen oder eine Aufgabe lösen.



Modul
«Footbag+»

Mittelstufe
Oberstufe

www.schulebewegt.ch

Footbag-Trick

«Ice Cream»



Stellt euch sicher auf ein Bein. Hebt das andere gestreckt hoch und zieht dabei die Zehenspitzen so fest nach oben, dass ihr darauf einen Footbag balancieren könnt. Versucht, den Footbag für mindestens 20 Sekunden zu balancieren.

Varianten

- Könnt ihr den Ball mit den Zehenspitzen hochkicken und mit den Händen fangen?
- Lasst den Footbag aus der Hand fallen und versucht, ihn mit der Zehenspitze aufzufangen.
- Kickt den Ball aus dem «Toe Delay» (siehe «Basics») ganz leicht hoch (ca. 5 cm) und fangt ihn auf den Zehenspitzen auf.



www.schulebewegt.ch



Beweglichkeit

Kehrtunnel

«Für drinnen»

Organisation: Setzt euch mit gestreckten Beinen auf den Boden.

Spielidee: Beugt euch nach vorne und versucht, den Footbag mit den Händen um die Füsse zu führen. Führt den Kreis hinter dem Rücken weiter. Könnt ihr die Beine dabei gestreckt lassen? Falls es mit gestreckten Beinen nicht geht, dürft ihr sie etwas anziehen.

Varianten

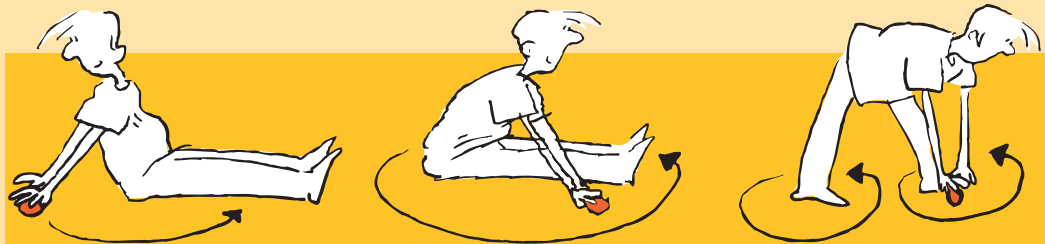
- Könnt ihr den Footbag auch im Grätschsitz rund um die Füsse führen?
- Könnt ihr den Footbag im Stehen auf dem Boden um die Füsse führen?
- Könnt ihr im Stehen auch eine 8 um eure Füsse auf den Boden «zeichnen»?



Modul
«Footbag+»

Mittelstufe
Oberstufe

www.schulebewegt.ch



Footbag-Trick

Vom «Inside Delay» in den «Clipper»



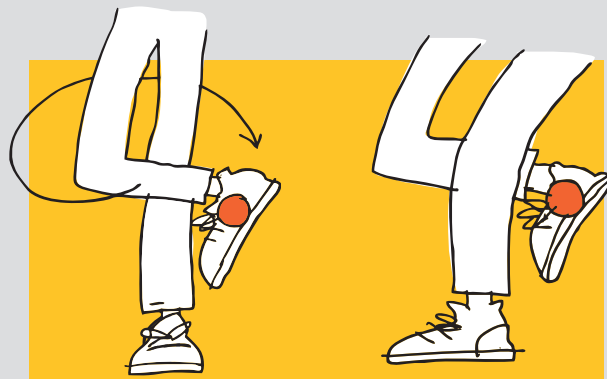
Bringt einen Fuss in die «Inside Delay»-Position (siehe «Basics») und legt den Footbag auf die Schuhinnenfläche. Versucht nun, den angewinkelten Fuss mit einem Footbag darauf ganz langsam von hinten um das Standbein herum zu führen, ohne dass der Footbag runterfällt. Diese Position heisst «Clipper».



Varianten

- Wenn ihr das schon beherrscht, könnt ihr versuchen, aus dem «Clipper» den Footbag wieder hochzuschliessen und in der Hand zu fangen.
- Übt mit beiden Füssen.

Hinweis: Einfacher ist es, wenn ihr mit dem Standbein ein bisschen in die Knie geht. So könnt ihr das Gleichgewicht besser halten und habt mehr Platz, um den «Clipper-Fuss» vorbeizuführen.



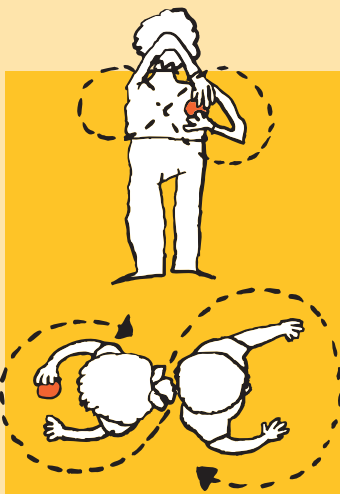
www.schulebewegt.ch



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 gleichzeitig nach links und übergebt euch in der Mitte den Ball – ohne dabei die Beine zu bewegen. Anschliessend dreht ihr euch nach rechts und übergebt den Footbag. Damit beschreibt der Footbag eine 8.

Varianten

- Ein Schüler dreht sich nach rechts, die andere Schülerin nach links. Der Footbag beschreibt so einen Kreis.
- Könnt ihr auch eine 9 oder eine 3 «schreiben»?
- 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.
- «Rücken-8»: Könnt ihr auch alleine hinter eurem Rücken eine liegende 8 schreiben? Nehmt dazu den Footbag in eine Hand und übergebt diesen über die Schulter und hinter dem Rücken der anderen Hand.



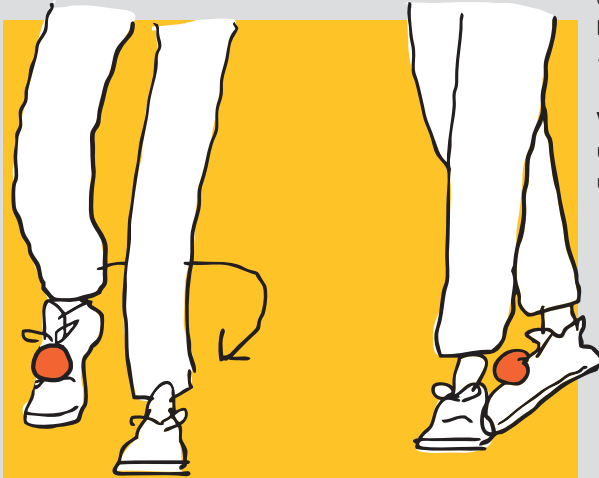
Modul «Footbag+»

Mittelstufe Oberstufe

www.schulebewegt.ch

Footbag-Trick

«Hinterkreuzen»



Legt den Footbag wie bei einem «Toe Delay» (siehe «Basics») auf euren Fuss und stellt euch gerade hin. Versucht nun, den Footbag mit diesem Fuss hinter dem anderen Bein durchzuführen. Dann legt ihr den Footbag vorsichtig von aussen auf den anderen Fuss. Ihr steht dabei auf einem Bein, das zweite Bein «hinterkreuzt» das Standbein.

Variante: Ihr könnt den Footbag nun immer hin und her geben, vom einen Fuss auf den anderen und wieder zurück.



www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit

Lambada

«Für drinnen»

Organisation: Spannt zwei bis drei Seile. Diese können von Schülerinnen gehalten oder z. B. zwischen zwei Stühlen gespannt werden.



Spielidee: Lehnt euch mit dem Oberkörper nach hinten und legt einen Footbag auf euer Brustbein. Versucht, unter den Seilen durchzugehen, ohne diese dabei zu berühren oder den Ball zu verlieren.

Varianten

- Macht einen Wettbewerb: Nach jeder erfolgreichen Runde wird das Seil etwas tiefer gespannt. Wer das Seil berührt oder den Ball verliert, ist ausgeschieden. Wer bleibt am längsten im Spiel?
- Versucht zuerst, vorwärts und rückwärts durch das Schulzimmer zu gehen und dazu den Footbag zu balancieren.
- Balanciert den Footbag auf anderen Körperteilen (z. B. auf der Stirn, dem Hinterkopf, einem Ohr, der Hand) und geht durch den Raum.
Idee: 2. Bezirksschulklasse M. Zweifel, Muri AG
- Balanciert den Ball auf eurem Kopf. Geht durch das Zimmer und lest dabei leise einen Text.



Modul
«Footbag+»

Mittelstufe
Oberstufe

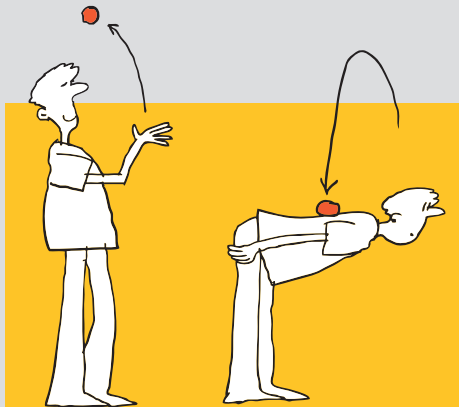
www.schulebewegt.ch

Footbag-Trick

«Back Stall»



Werft den Footbag aus der Hand möglichst senkrecht, aber nicht zu hoch nach oben. Schaut dem Footbag nach und versucht, ihn auf dem Rücken aufzufangen.



Ihr müsst den Oberkörper dazu 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 entsteht ein kleines Grübchen im Rücken. Dort kann der Footbag sicher landen.

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

Hinweis: 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



Beweglichkeit

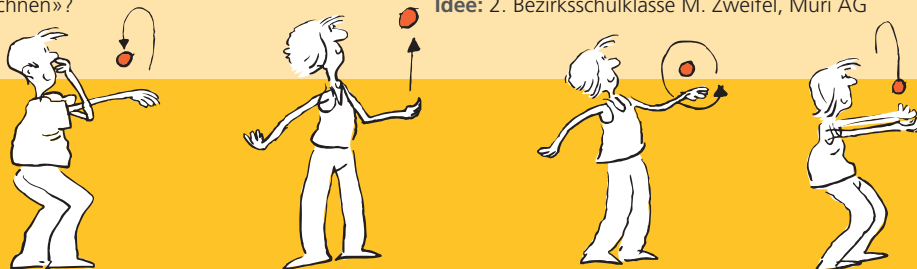
Rundflug

«Für drinnen»

Spielidee: Werft den Footbag mit einer Hand in die Luft. Versucht, mit der Hand einen Kreis rund um den fliegenden Footbag zu «zeichnen», bevor ihr ihn wieder sanft auf dem Handrücken landen lasst.

Varianten

- Schafft ihr es auch, mit der Hand zwei oder mehr Kreise rund um den fliegenden Footbag zu «zeichnen»?



- Könnt ihr gleichzeitig einen Footbag auf dem Kopf balancieren?
- «Elefantenrüssel»: Streckt den rechten Arm nach vorne aus und greift mit dem linken Arm unter dem rechten durch zu eurer Nase. Legt den Footbag nun auf euren rechten Handrücken und versucht, den Ball sanft aufzuwerfen und wieder zu fangen. Werft den Footbag so hoch auf, dass ihr genügend Zeit habt, die Position eurer Arme zu wechseln.
- «Handumdreh»: Nehmt zwei Bälle. Legt einen auf die eine Handfläche und den anderen auf den Handrücken der anderen Hand. Werft die Bälle hoch und dreht im Flug die Hände. Fangt die Bälle sicher auf.

Idee: 2. Bezirksschulklasse M. Zweifel, Muri AG



Modul
«Footbag+»

Mittelstufe
Oberstufe

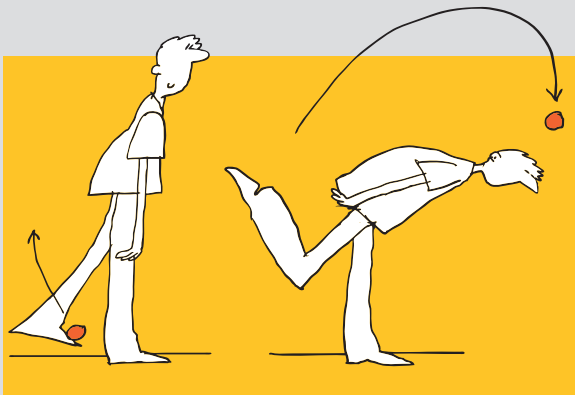
www.schulebewegt.ch

Footbag-Trick

«Pendelum»



Legt den Footbag wie beim «Toe Delay» (siehe «Basics») auf den Fuss. Schwingt nun diesen Fuss etwas nach vorne und nach hinten, ohne dass sich der Footbag auf dem Fuss bewegt. Das Bein sollte gestreckt bleiben.



Wenn ihr am hintersten Punkt angelangt seid, öffnet ihr das Fussgelenk und streckt den Fuss. Gleichzeitig beugt ihr den Oberkörper nach vorne. Stimmt das Timing, fliegt der Footbag hinter eurem Rücken hoch, über euren Kopf und landet vor euch auf dem Boden.

Hinweise

- Das Pendeln des Beines hilft euch, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie schnell ihr das Bein bewegen könnt, ohne dass der Footbag vom Fuss hinunter rollt.
- Wenn ihr es schafft, dass der Footbag hinter eurem Rücken hochfliegt, dann seid ihr schon sehr nahe dran. Wenn ihr den Oberkörper noch etwas mehr nach vorne beugt, klappt es sicher.



www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit

Footbag-Golf

«Für drinnen/Sporthalle»

Idee: 8. Klasse P. Fust, Teufen AR

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

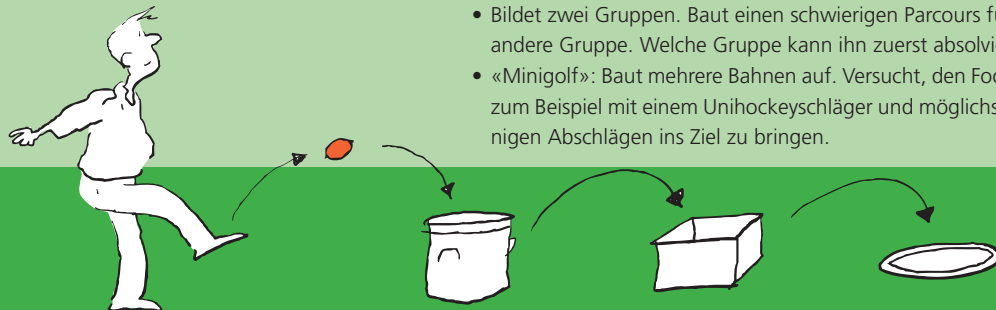
- Versucht, das «Loch» mit einem Handwurf zu treffen.
- Bildet Zweiergruppen: Wer hat schneller alle markierten Ziele getroffen?
- Bildet zwei Gruppen. Baut einen schwierigen Parcours für die andere Gruppe. Welche Gruppe kann ihn zuerst absolvieren?
- «Minigolf»: Baut mehrere Bahnen auf. Versucht, den Footbag zum Beispiel mit einem Unihockeyschläger und möglichst wenigen Abschlüssen ins Ziel zu bringen.



Modul
«Footbag+»

Mittelstufe
Oberstufe

www.schulebewegt.ch



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. Dadurch springt er bei der Landung nicht weg und bleibt sicher auf dem Fuss liegen.



Variante: Als Vorübung könnt ihr den Footbag auf der Fussspitze positionieren. Winkelt das Bein langsam an und führt es wieder nach unten, ohne dass der Footbag herunter fällt. 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 Fushaltung. Der Fuss muss gerade sein, damit der Footbag nicht seitlich herunterrollt. Es hilft, wenn die Fussspitze ein bisschen nach oben zeigt.
- Achtung: Der Fuss mit dem Footbag darauf sollte nie den Boden berühren. Ihr steht nur auf dem Standbein.



www.schulebewegt.ch

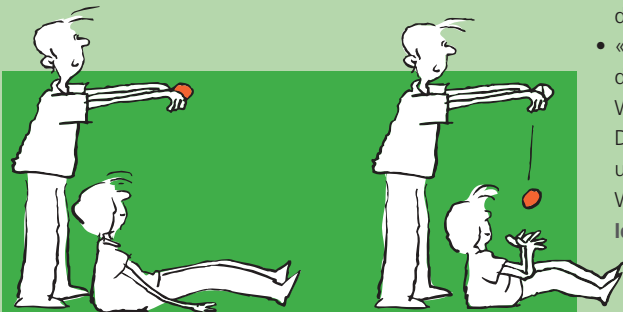


Geschicklichkeit

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.

Varianten

- 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.
- «Pianist»: Klemmt alle einen Footbag zwischen den Zeigefinger und den Daumen einer Hand. Werft ihn etwas in die Höhe und fangt ihn mit Daumen und Mittelfinger, dann mit Daumen und Ringfinger usw., ohne dass er herunterfällt. Wechselt die Hand.

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



Modul
«Footbag+»

Mittelstufe
Oberstufe

www.schulebewegt.ch

Footbag-Trick

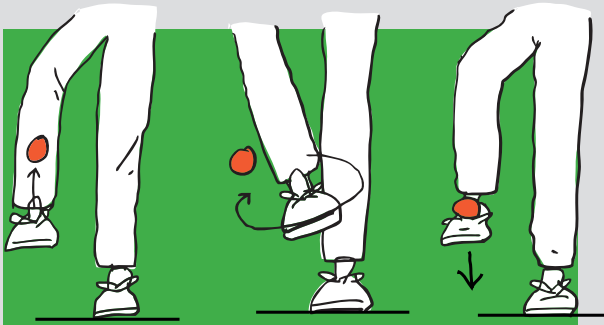
«Around the world»



Legt den Footbag wie bei einem «Toe Delay» (siehe «Basics») auf euren Fuss. Spielt ihn etwa kniehoch auf. Dann kreist ihr sofort mit dem Bein einmal um den Footbag herum. Die Richtung ist dabei egal. Versucht dann, den Footbag wieder in einem «Toe Delay» aufzufangen.

Hinweise

- Spielt den Footbag nicht zu hoch auf. Denn je höher ihr den Footbag spielt, desto höher müsst ihr nachher mit eurem Bein den Ball umkreisen. So verliert ihr Zeit und Kraft.
- Am Anfang erscheint dieser Trick unmöglich, da man noch viel zu langsam ist. Daher braucht ihr viel Geduld und Übung, bis ihr den Bewegungsablauf richtig beherrscht.



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 Spielleiters werft ihr alle den Footbag zu eurem Nachbarn links von euch. Fangt den Ball, der euch zugeworfen wird. Sobald ihr das fehlerfrei könnt, kommen weitere Kommandos dazu. Bei «hepp» wird der Ball zum Nachbarn rechts von euch geworfen, bei «hipp-hipp» zum übernächsten Spieler links von euch und bei «hepp-hepp» zum übernächsten Spieler rechts von euch usw.

Varianten

- Variiert die Wurfhöhe.
- Findet weitere Kommandos (z.B. bei «tipp» den Footbag hochwerfen, eine Drehung um die Körperachse machen und den Ball wieder sicher auffangen).



Modul
«Footbag+»

Mittelstufe
Oberstufe

www.schulebewegt.ch

Footbag-Trick

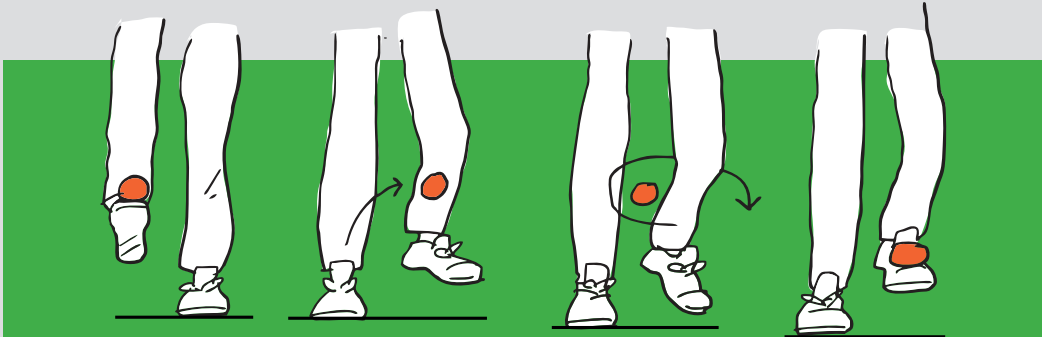
«Leg over»



Legt den Footbag wie bei einem «Toe Delay» (siehe «Basics») auf euren Fuss. Spielt den Footbag mit einem Hüpfen hoch und bringt dieses Bein gleich wieder auf den Boden. Führt das andere Bein von aussen nach innen einmal über den Footbag und fangt ihn danach im «Toe Delay» mit dem Fuss wieder auf, der den Bag umkreist hat.

Hinweise

- Versucht, den Hüpfen mit Beinwechsel und die Kreisbewegung um den Ball in einer Bewegung auszuführen.
- Der «Leg Over» ist ein schwieriger Trick, den ihr lange üben müsst, bevor ihr ihn einmal schafft. Er verlangt sehr viel Feingefühl. Wichtig ist, dass ihr den «Toe Delay» und «Toe to Toe» bereits gut beherrscht.



www.schulebewegt.ch



Geschicklichkeit

Auf der gleichen Linie

«Für drinnen»

Idee: 8. Klasse P. Fust, Teufen AR

Organisation: Bildet Gruppen von drei bis vier Personen und legt ein Seil oder eine Schnur gespannt auf den Boden. Alle Spieler der Gruppe bekommen je fünf Footbags und stellen sich mit etwas Abstand in einer Reihe parallel zur Linie hin.

Spielidee: Alle werfen reihum einen Ball. Versucht, den Footbag möglichst nah an der Linie zu platzieren. Dem Gewinner gehören alle in dieser Runde geworfenen Footbags.

Spielt so weiter. Nach einer gewissen Zeit oder sobald jemand keinen Footbag mehr hat, zählt ihr eure Bälle und erkürt den Gruppensieger.

Varianten

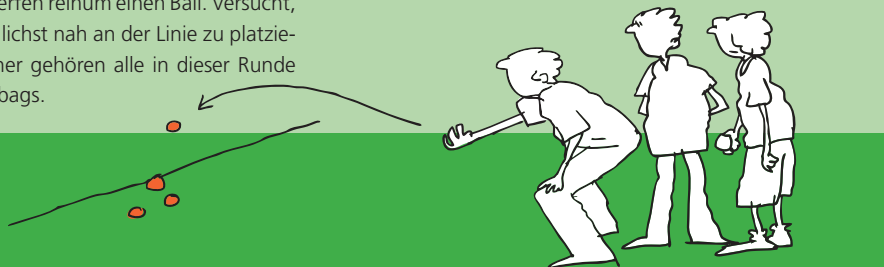
- Schwieriger wird es, wenn nur Footbags vor bzw. hinter der Linie gewertet werden und somit gewinnen können.
- «Stifte zielen»: Bildet Zweiergruppen. Stellt einen dicken Filzstift zwischen euch auf und versucht, mit dem Footbag möglichst nahe an den Stift zu werfen, ohne diesen umzustossen.

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



Modul
«Footbag+»

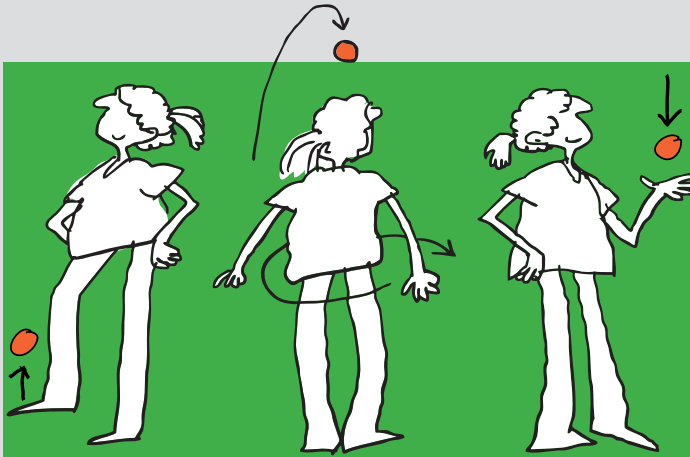
Mittelstufe
Oberstufe



www.schulebewegt.ch

Footbag-Trick

«Toe Spinning»



Legt den Footbag wie bei einem «Toe Delay» (siehe «Basics») auf euren Fuss. Spielt den Footbag gerade in die Luft und dreht euch schnell einmal um die eigene Achse. Versucht, den Footbag mit den Händen aufzufangen.

Variante: Schwieriger ist es, wenn ihr den Footbag mit einem «Toe Delay» auffangt.

Hinweis: Spielt den Footbag hoch auf, damit ihr mehr Zeit für die Drehung habt.



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: Hüpfst nun von Ecke zu Ecke dieses «Quadrats». Ihr könnt auch versuchen, ein Drei- oder ein anderes Mehreck zu hüpfen.

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



Modul
«Footbag+»

Mittelstufe
Oberstufe

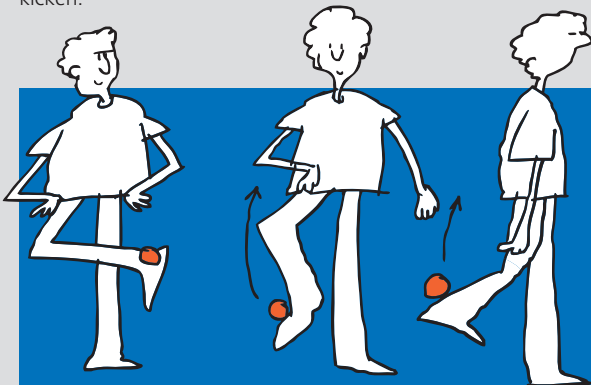
www.schulebewegt.ch

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 zu 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?



www.schulebewegt.ch

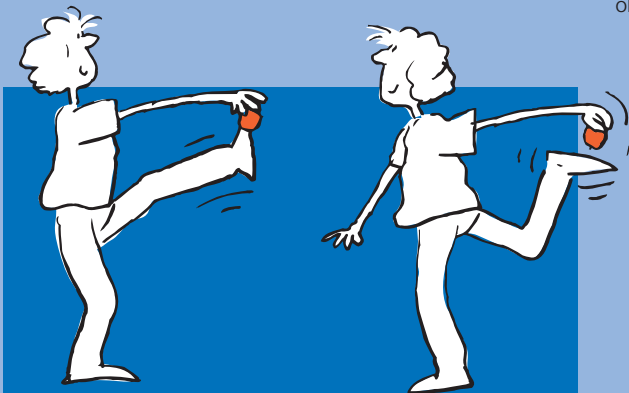


Knochen stärken

Schuhplattler

«Für drinnen»

Spielidee: Haltet den Footbag in der ausgestreckten Hand. Versucht nun beim Hüpfen, den Footbag abwechselungsweise mit der Innenseite des rechten und linken Fusses zu berühren. Könnt ihr den Footbag auch mit der Aussenseite des Fusses berühren?



Varianten

- Zeigt euch eure Schuhplattler-Abfolgen. Wer kann diese nachmachen?
- Bildet Zweiergruppen. Eine Schülerin hält den Footbag, ihr Mitspieler berührt diesen beim Hüpfen mit Knien oder Füßen. Haltet den Ball zuerst etwas tiefer und bringt ihn immer weiter nach oben.



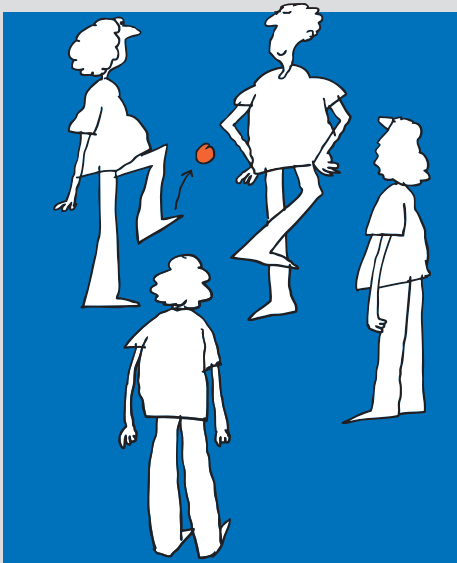
Modul
«Footbag+»

Mittelstufe
Oberstufe

www.schulebewegt.ch

Footbag-Trick

«Circle Kicking»



Bildet Gruppen von 3 bis 4 Personen und stellt euch in einen kleinen Kreis. Ihr braucht nur einen Footbag. Eine Schülerin beginnt und wirft den Footbag mit der Hand einem Mitspieler zu. Dieser muss nun versuchen, den Footbag weiter zu kicken, mit Fuss oder Knie. Das Ziel ist, dass alle im Kreis den Footbag einmal gekickt haben, bevor er zu Boden fällt. Die Reihenfolge ist egal.

Varianten

- Versucht, mehrere Runden zu machen oder zählt einfach die Anzahl Kontakte. Welche Gruppe hat die meisten Berührungen, bevor der Footbag zu Boden fällt?
- Wenn ihr es gut beherrscht, könnt ihr in grösseren Gruppen spielen.

Hinweis: Schaut, dass der Abstand zwischen den Mitspielern ca. 1 m beträgt.



www.schulebewegt.ch



Knochen stärken

Sprungball

«Für drinnen/draussen»



Spielidee: Klemmt den Footbag zwischen euren Beinen oder euren Füßen ein. Könnt ihr so durch das Schulzimmer hüpfen, ohne den Footbag zu verlieren?

Varianten

- Schafft ihr es, eine 180°- oder 360°-Drehung zu hüpfen oder Freestyle-Sprünge auszuführen, ohne dass der Footbag zu Boden fällt?
- Könnt ihr Seilhüpfen mit dem eingeklemmten Ball?
- Findet lustige Stafettenformen.



Modul
«Footbag+»

Mittelstufe
Oberstufe

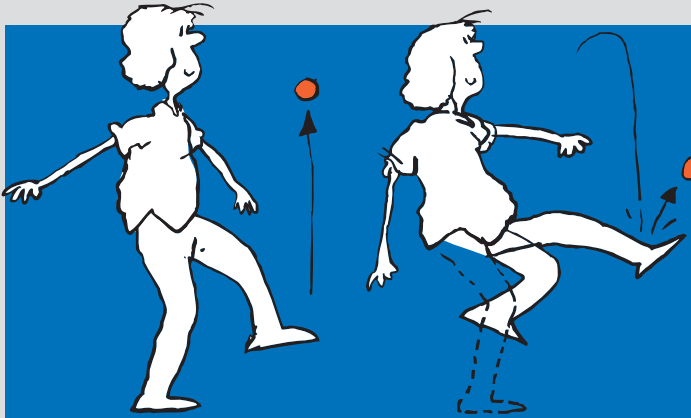
www.schulebewegt.ch

Footbag-Trick

«Special Kicks»



Bei den «Special Kicks» geht es darum, möglichst coole Kicks zu machen. Werft den Footbag in die Luft, springt hoch und kickt den Ball während des Sprungs.



Varianten

- Springt so hoch wie möglich und versucht, den Kick möglichst weit über dem Boden auszuführen.
- Versucht, den «Toe Kick», «Inside Kick» oder «Outside Kick» (siehe «Basics») anzuwenden. Ihr könnt dazu auch die Beine überkreuzen, hinter dem Rücken kicken oder andere Ideen ausprobieren.

Hinweis: Videos mit verschiedenen Tricks findet ihr unter www.footbag.ch.

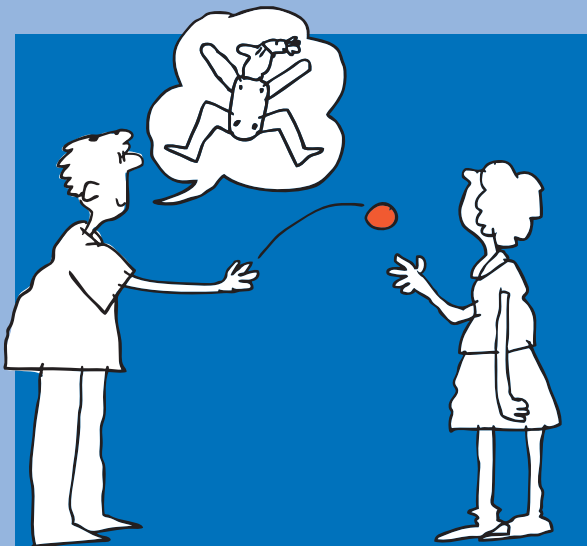


www.schulebewegt.ch

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 bei der Ballabgabe gegenseitig Fragen oder Rechenaufgaben.
- Nehmt zwei Footbags. Einen Ball werft ihr euch jeweils mit den Händen zu. Den anderen spielt ihr euch gleichzeitig am Boden mit den Füßen zu.



Modul «Footbag+»

Mittelstufe Oberstufe

www.schulebewegt.ch

Footbag-Trick

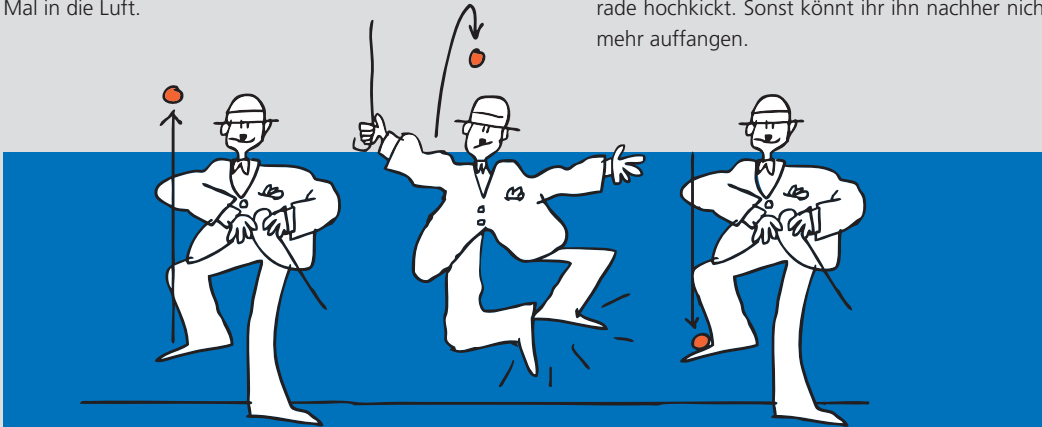
«Charlie Chaplin»



Kickt den Footbag hoch in die Luft. Versucht, in der Luft die Beine zusammenzuschlagen (wie Charlie Chaplin), und fangt den Footbag wieder mit der Hand auf – oder kickt ihn ein weiteres Mal in die Luft.

Variante: Wenn ihr das draussen übt und den Footbag sehr hoch in die Luft kicken könnt, sind vielleicht sogar zwei «Charlie Chaplin-Sprünge» möglich.

Hinweis: Achtet darauf, dass ihr den Footbag gerade hochkickt. Sonst könnt ihr ihn nachher nicht mehr auffangen.



www.schulebewegt.ch



Muskeln kräftigen

Liegestütz-Meister

«Für drinnen»

Organisation: Nehmt alle die Liegestütz-Position ein. Der Footbag liegt zwischen euren Händen auf dem Boden.

Spielidee: Versucht nun, euch mit den Händen so vom Boden abzustossen, dass ihr über dem Footbag in die Hände klatschen könnt. Wie oft schafft ihr es zu klatschen? Achtung: Das Gesäss bleibt hoch. Vermeidet eine Hohlkreuzhaltung!

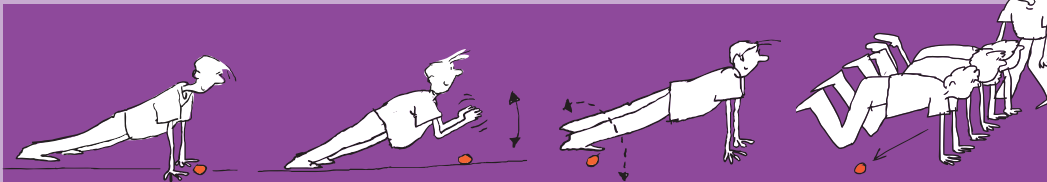
Varianten

- Einfacher ist es, wenn ihr euch auf den Knien abstützt.
- Legt den Footbag zu euren Füßen und stützt euch mit den Armen so auf, dass ihr mit euren Füßen den Footbag seitwärts überschreiten könnt.
- Bildet Zweiergruppen. Spielt euch den Footbag mit den Händen auf dem Boden zu.
- Bildet Dreiergruppen. Eine Schülerin macht Liegestützen. Immer, wenn sie hochgestützt ist, werfen sich die andern den Footbag durch den «Tunnel» zu. Wechselt die Rollen.



Modul «Footbag+»

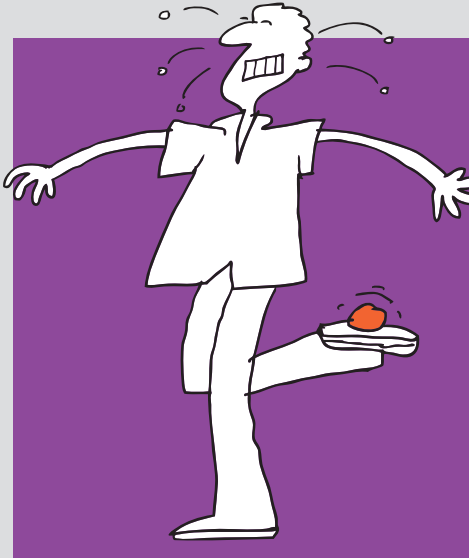
Mittelstufe Oberstufe



www.schulebewegt.ch

Footbag-Trick

«Flapper»



Das Ziel des «Flapper» ist es, den Footbag auf der Schuhsohle zu balancieren.

Biegt das rechte Knie und führt den rechten Fuss hinter dem linken Bein durch auf die linke Körperseite. Knickt das Fussgelenk so nach innen, dass die Schuhsohle nach oben zeigt.

Nun könnt ihr den Footbag auf die Sohle legen. Versucht, während 20 Sekunden in der Flapper-Position zu bleiben.

Hinweis: Achtet darauf, dass ihr die Schuhsohle mehr oder weniger waagrecht haltet, sonst rollt der Footbag herunter.



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

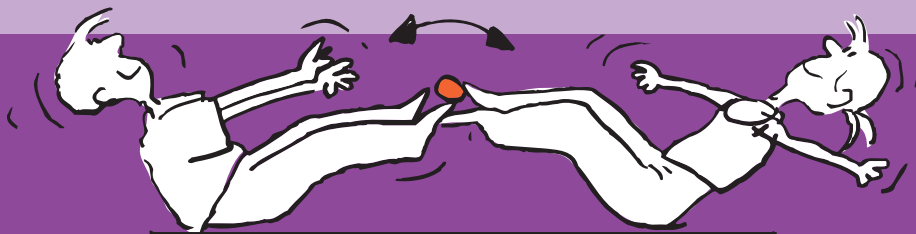
- «Förderband»: Bildet alle gemeinsam einen Kreis und gebt mit den Füßen einen oder mehrere Footbags im Kreis herum.
- «Velofahrt»: Bildet Zweiergruppen. Legt euch mit dem Rücken auf den Boden und bringt eure Füße zusammen. Klemmt zwischen beide Fussflächen je einen Ball, so dass ihr sie gemeinsam festhält.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



Modul
«Footbag+»

Mittelstufe
Oberstufe

www.schulebewegt.ch



Footbag-Trick

«Inside Delay»



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.

Jetzt könnt ihr den Footbag aus der Hand fallen lassen und versuchen, ihn im «Inside Delay» aufzufangen. Macht eine leichte Abfederungsbewegung, 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 sich daran zu gewöhnen. Anfangs hat man deshalb grosse Mühe, mit der Zeit geht es besser.



www.schulebewegt.ch

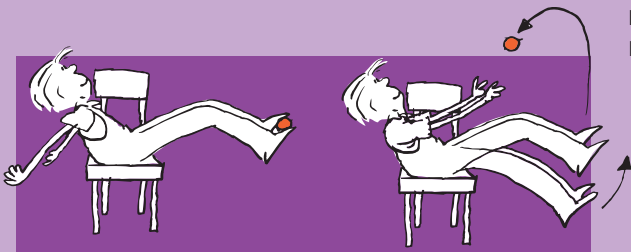
Muskeln kräftigen

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 den 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 weitergebt. Natürlich dürfen die Beine den Boden nicht berühren, auch wenn der Footbag nicht bei euch ist.
- Bildet Zweiergruppen. Ein Schüler klemmt den Footbag zwischen die Füsse und versucht, in der Luft Wörter und Rechnungen zu schreiben. Die Mitschülerin versucht diese zu erkennen.



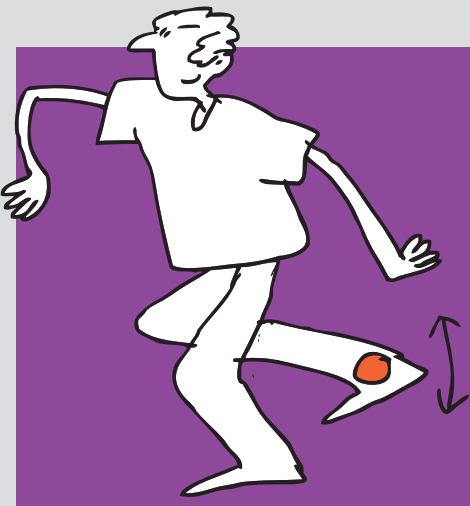
Modul
«Footbag+»

Mittelstufe
Oberstufe

www.schulebewegt.ch

Footbag-Trick

«Clipper»



Das Prinzip des «Clipper» ist einfach: Ihr macht einen «Inside Delay» (siehe «Basics»), führt den Fuss jedoch nicht vor, sondern hinter dem Standbein hindurch auf die andere Seite des Körpers. Versucht, diese Position einzunehmen. Legt den Footbag mit der Hand auf den Fuss und haltet so das Gleichgewicht.

Varianten

- Versucht nun, den Footbag aus dem «Clipper» hochzuwerfen und mit der Hand zu fangen.
- Könnt ihr den Footbag auch aus der Hand fallen lassen und ihn im «Clipper» auffangen?

Hinweis: Dieser Trick ist ziemlich schwierig. Ihr solltet dazu den «Inside Delay» schon ziemlich gut beherrschen, denn es ist schwierig, den Fuss in dieser Position gerade zu halten.



www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Telemark

«Für drinnen/draussen»

Organisation: Macht einen grossen Ausfallschritt und geht in die Telemark-Position.



Spielidee: Umkreist nun mit dem Footbag den Oberschenkel und den Unterschenkel so lange, bis ihr ein leichtes Brennen in den Oberschenkeln spürt. Nehmt dann das andere Bein nach vorne und lasst den Footbag wieder möglichst lange um euer Bein kreisen.

Varianten

- Ihr könnt dasselbe auch mit einem leichten Wippen machen.
- Bildet Zweiergruppen. Stellt euch einander gegenüber auf und nehmt die Telemark-Position ein. Werft euch nun den Footbag gegenseitig zu und bleibt so lange wie möglich in der Telemarkposition. Wechselt anschliessend die Beinposition.
- Setzt euch mit dem Rücken an eine freie Wand. Stellt euch vor, dass ihr auf einem Stuhl sitzt und achtet darauf, dass Unter- und Oberschenkel sowie Oberschenkel und Oberkörper je einen rechten Winkel bilden. Versucht nun, mit dem Footbag um eure Beine zu kreisen. Wer schafft die meisten Runden?



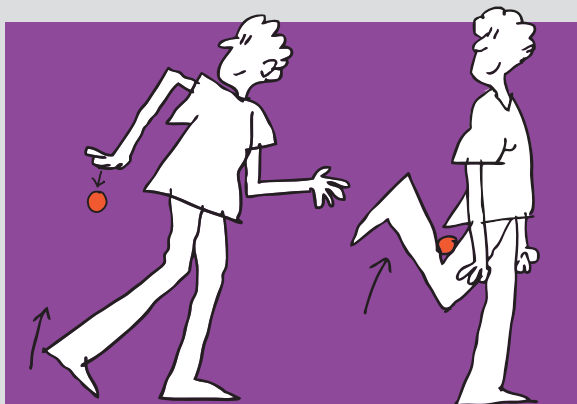
Modul
«Footbag+»

Mittelstufe
Oberstufe

www.schulebewegt.ch

Footbag-Trick

«Knee Catch»



Werft den Footbag aus der Hand auf und versucht, ihn in der Kniekehle zu fangen. Dazu müsst ihr das Bein anwinkeln und etwas nach aussen drehen. Beim Auffangen winkelt ihr das Knie noch weiter an und klemmt so den Footbag ein.

Varianten

- Zur Einführung kann der Footbag direkt von Hand in der Kniekehle platziert und eingeklemmt werden.
- Geht mit dem Standbein für 20 Sekunden in den Zehenhochstand, ohne dass ihr den im Knie eingeklemmten Footbag fallen lässt. Hebt dazu die Ferse an und balanciert auf den Zehenspitzen.
- Versucht, die Übungen auch mit dem anderen Bein auszuführen.



www.schulebewegt.ch

