

Ab an den Strand!: Footbag

Um «Footbag» zu spielen braucht es nicht viel: einen kleinen mit Sand oder Kunststoff gefüllten Stoffball – Namens Footbag oder auch Hacky Sack – etwas Platz und schon kann es losgehen. Ein kleiner Tipp vor dem Loslegen: Ein ganz neuer Hacky Sack ist eher unvorteilhaft. Es empfiehlt sich, den Ball zunächst zu kneten und so lange damit zu spielen, bis er weich und geschmeidig wird.

Das Ziel beim »Footbag« ist einfach: Es geht darum den Ball zu spielen, ohne dass er zu Boden fällt. Das tönt zwar ganz einfach und ungefährlich. Dennoch sollte auf ein gutes Aufwärmen nicht verzichtet werden: Eine Voraussetzung, um sich keine Zerrungen zu holen oder um Misstritten vorzubeugen.

Material

Es gibt Footbags mit 2 bis 128 Panels, in verschiedenen Grössen, Gewichtsklassen und Oberflächen und mit ganz unterschiedlichen Füllungen. Für Einsteiger empfiehlt sich ein sandgefüllter, nicht zu praller Footbag mit 8 bis 16 Panels aus Wildleder oder Alcantara.

Kicks

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:

- 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.

Toe Delay

Drei Dinge sind beim Toe Delay entscheidend:

- 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. 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.

schwieriger

- **Toe Delay Advanced**: Bei dieser Variation wird der Footbag mit dem Fuss aufgeworfen statt mit der Hand und mit dem anderen Fuss wieder aufgefangen. Den auf dem Fuss liegenden Footbag in die Luft werfen und danach erneut auf dem Fuss fangen.
- **Low Toe Delay**: Dieser Trick kann mit immer weniger Höhe ausgeführt werden und sieht bereits ziemlich cool aus.

Inside Delay

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. Das Prinzip ist das gleiche wie beim Toe Delay: Der Fuss ist parallel zum Boden. Danach einander zeigen und den jeweils anderen Trick üben

schwieriger

Für Fortgeschrittene eignet sich der Leg Over. Ein sauberer Leg Over wird wie folgt 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.

Weitere Kicks

- **Clipper**
- **Whirl**
- **Spinning clipper**
- **Ducking clipper**
- **Spinning whirl**
- **Furious butterfly**

Spielformen

Circle Kicking

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.

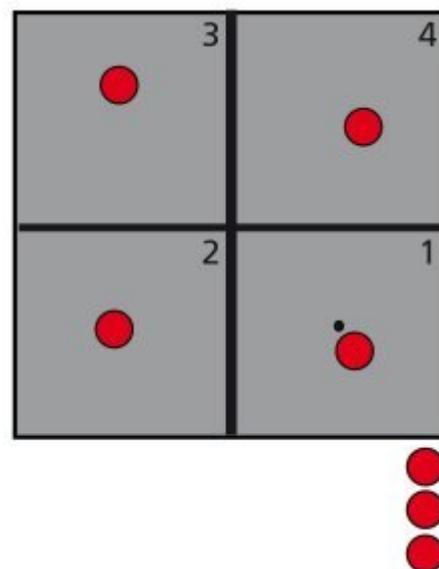
Four Square

Mit Kreide oder ablösbarem Klebeband wird ein ca. 3 × 3 Meter grosses Quadrat auf dem Boden markiert. Das Quadrat wird nochmals unterteilt, so dass vier Quadrate entstehen (Four Square). Diese werden nummeriert und in jedem Quadrat stellt sich ein Spieler auf. Überzählige Spieler reihen sich vor Quadrat 1 in eine Warteschlange ein.

Der Spieler in Quadrat 4 ist der König und wirft bei Spielbeginn den Footbag aus der Hand einem der Mitspielenden in einem schönen Bogenwurf zu. Sobald der Ball im Spiel ist, versucht jeder Spielende zu vermeiden, dass der Ball in seinem Quadrat zu Boden fällt. Ebenfalls gilt es zu vermeiden, dass der Ball nach einem eigenen Kick ausserhalb des grossen Quadrats landet.

In beiden Fällen hätte der betreffende Spieler einen Fehler gemacht, müsste sein Quadrat verlassen und die Spielenden in Quadraten mit tieferen Zahlen rücken auf (Bsp: Spieler in Quadrat 3 macht den Fehler, verlässt das Feld, Spieler von Quadrat 2 geht in Quadrat 3, Spieler von Quadrat 1 in Quadrat 2 und der erste der Warteschlange kann in Quadrat 1 vorrücken).

So lange der König sein Feld nicht verlassen muss, erhält er nach jedem Fehler einen Punkt. Die Punkte kann er auch behalten, wenn er das Quadrat verlässt. Sieger ist, wer als erster 15 Punkte erreicht hat.



Choreografie

An Freestyle Footbag-Wettkämpfen muss immer eine Choreografie zu Musik gezeigt werden. Die Spieler zeigen darin ihre Tricks im Rhythmus ihres Lieblingsounds und kreieren dabei spannende und attraktive Bewegungsabfolgen. Bereits mit den hier gezeigten Einsteiger-Elementen lässt sich eine attraktive Choreographie gestalten.

Aufbau Kurz-Choreographie (Beispiel)

- 8 Toe Delays, passend zum Beat
- 8 wechselseitige Toe Delays, passend zum Beat
- Kurze Pause
- 8 bis 10 Low Toe Delays, Stopp auf dem stärkeren Fuss
- Around the world
- Pause
- Around the world, andere Richtung
- Pause
- 4 Around the World am Stück
- Pause
- Leg Over
- Pause
- Leg Over
- Pause
- 8-10 Low Toe delay
- Toe Juggling als Abschluss der Choreographie.

Musikauswahl: Für den Einstieg eignen sich repetitive, wenig markante Stücke.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO