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 abzudrehen (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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO