

Street Games – Footbag: In der Gruppe – Circle Kicking

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



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

Danach dürfen nur noch die Füsse, Knie und der Kopf eingesetzt werden. Ebenfalls wichtig ist die Grösse des Kreises: Idealerweise können sich alle Mitspielenden mit den Füssen knapp berühren, wenn sie diese in die Mitte strecken. Ist der Abstand zu gross, hat man die Tendenz, sich den Footbag zuzupassen, statt diesen – was viel einfacher ist und schneller Erfolg bringt – immer möglichst kontrolliert nach oben zu kicken.

Quelle: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO