

Freestylesport – Footbag: Kreativ mit einem Stoffbällchen

Die Footbag-Lernclips von Gorilla laden Schülerinnen und Schüler zum Entdecken von Tricks mit dem Stoffball ein. Die Kinder und Jugendlichen erarbeiten die nötigen Skills dabei alleine, in Paaren oder auch in einer Gruppe.

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.

Dabei beginnt man mit den einfachen Tricks und steigert sich allmählich. Und am besten übt man die Tricks immer beidseitig (links und rechts). Wenn dann ein paar Tricks beherrscht werden, kann sich mit den [5 Disziplinen des «Footbags»](#) vertraut machen.

Auch [Tina Aeberli](#) erzählt im Gorilla-Video von ihrer Leidenschaft und erklärt, wie man diese Sportart übt und spielt.

Bericht

- [Die 5 Disziplinen](#)

Trainings

- [Toe kick](#)
- [Toe delay](#)
- [Inside kick](#)
- [Inside delay](#)
- [Clipper](#)
- [Leg over](#)
- [Whirl](#)
- [Spinning clipper](#)
- [Ducking clipper](#)
- [Spinning whirl](#)
- [Furious butterfly](#)

Quelle: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO