

# Freestylesport – Footbag: Die 5 Disziplinen

Im Footbag gibt es 5 Disziplinen: Freestyle, Golf, Consecutive, Netz, Foursquare. Jede davon verlangt hohe koordinative Fähigkeiten und Geschwindigkeit in der Ausführung.

## Freestyle

Sie ist die Königsdisziplin des Footbag-Freestyle und wird entweder im Einzel oder Doppel ausgetragen. Beim Einzel hat jeder Spieler 1,5 bis 2 Minuten Zeit, zu einer selbst gewählten Musik eine kleine Choreographie vorzuführen. Im Gegensatz zum Sick 3 oder 30sec-Shred steht in der Kür nicht ausschliesslich der Technische Aspekt im Vordergrund. Sie wird je zur Hälfte nach dem technischen Können und nach der Artistischen Interpretation bewertet.

## Golf



Jeder Spieler muss eine Parcours ganz absolvieren und dabei mit so wenig Tritten wie möglich alle «Löcher» treffen. Startpunkt ist immer ein Abschlagplatz, wobei die Reihenfolge des Parcours jeweils den Spielenden überlassen ist. Wichtig: Von einem Abschlagplatz muss immer ins dazugehörige Loch gespielt werden. Wer am wenigsten Tritte für den gesamten Parcours benötigt, hat gewonnen.

## Consecutive

Bei dieser Disziplin geht es darum, möglichst viele gleiche Tricks hintereinander auszuführen, ohne dass der Ball zu Boden fällt. → [Video](#)

## Netz

Footbag Netz wird auch im Einzel oder Doppel über ein Netz (1,5 Meter) auf einem Feld von 7×14 m gespielt (Badmintonplatz). Im Einzel darf der Bag bis zu zwei Mal pro Spieler berührt werden, bevor er über das Netz gespielt wird. Im Doppel bis zu drei Mal pro Team, jedoch nie 2 x hintereinander vom selbem Spieler. Ein Spiel wird auf zwei Gewinnsätze à 11 oder 15 Punkte gespielt. Der Anschlag erfolgt über Kreuz, punkten kann nur, wer den Aufschlag hat. Es sind nur Ballberührungen unterhalb des Knies erlaubt. Deshalb wird mit den Füßen geblockt oder gemasht. → [Video](#)

## Foursquare

Dabei handelt es sich um keine offizielle Disziplin und wird meistens «just for fun» gespielt. Mit einem Stück

Kreide oder Klebeband wird ein ca. 4 x 4 m grosses Quadrat gemalt und in 4 gleichgrosse Felder geteilt, die auf 4 durchnummeriert sind. Ziel des Spiels: Immer in das 4. Feld vorzudringen und dort so lange wie möglich zu bleiben um Punkte zu sammeln. → [Video](#)

---

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**