

FOOTBAG: KICKS UND SPIELE



BEWEGUNG

KICKS

Toe Kick (GORILLA Lernvideo Nr. 3)

Der «Toe Kick» ähnelt dem Jonglieren mit einem Fussball und legt die Basis für alle kommenden Tricks. Bei diesem Trick wird der Ball immer mit der Fussspitze angetippt. 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.

Wichtig:

- 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 den Fuss (Winkel) nicht parallel zum Boden.
- Wer einen Kick geschafft hat, wechselt das Bein.
- Nun abwechslungsweise kicken und bestenfalls zählen, wie viele Kicks möglich sind.



Inside Kick (GORILLA Lernvideo Nr. 5)

Der Inside Kick ähnelt dem Toe Kick. Der Ball wird dabei nicht mit der Fussspitze, sondern mit der Innenseite des Fusses jongliert. Auch diese Übung geht in die Kategorie Jonglieren. Den Footbag mit der Fussinnenseite jonglieren. Hier soll die Fläche parallel zum Boden schauen (Dehnen oder Trockenübung hilft).

Wichtig:

- Wie Toe Kick (zuerst nur mit einem Fuss, einmal jonglieren versuchen, dann Bein wechseln)
- Hier hilft «Trockenübung» ohne Footbag, sodass Bewegung sitzt.
- Inside Kick: Wichtig, dass Fusskante parallel zum Boden
- Footbag wird in der hinteren Fussfläche (in Richtung Ferse) gespielt.
- Es hilft, den Oberkörper ein wenig abzdrehen (bei rechtem Kick: Oberkörper nach rechts ab-drehen).
- Zehenspitzen ein wenig krümmen kann helfen, die richtige Fussstellung zu erhalten.
- Footbag wird auf Beckenhöhe gespielt.





Toe Delay

Auch bei dieser Übung handelt es sich um eine der Basics. Der «Toe Delay» beruht vor allem auf dem Jonglieren des Balls. Die Knie werden ebenfalls einbezogen. Der Footbag wird dabei 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 in die Luft); So bleibt der Footbag besser auf dem Fuss.

Wichtig:

- Das Knie hoch und gerade anheben, sodass 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.



Inside Delay (GORILLA Lernvideo Nr. 6)

Beim «Inside Delay» wird der Ball gestoppt. Im Gegensatz zum «Toe Delay» wird nicht mit der Fussspitze, sondern mit der Innenseite des Fusses gekickt. Das Prinzip ist jedoch das gleiche wie beim «Toe Delay»: Der Fuss ist parallel zum Boden.

Wichtig:

- 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.





Leg Over ([GORILLA Lernvideo Nr. 8](#))=> für Fortgeschrittene

Wer einen «Toe Delay» beherrscht und ihn aneinanderreihen kann, versucht den «Leg Over». Ein sauberer «Leg Over» wird wie folgt ausgeführt:

1. Den Ball vom «Toe Delay» aus, gerade und ein bisschen höher als das Knie zuwerfen.
2. Den anderen Fuss schnell über den Ball ziehen, um wieder unter den Ball zu kommen und ihn im «Toe Delay» aufzufangen.
3. Rücken gerade halten und die Bewegung von aussen nach innen ausführen.

Weitere Kicks für fortgeschrittene SuS

- Clipper (GORILLA Lernvideo Nr. 8)
- Whirl (GORILLA Lernvideo Nr. 9)
- Spinning Clipper (GORILLA Lernvideo Nr. 10)
- Ducking Clipper (GORILLA Lernvideo Nr. 11)
- Spinning Whirl (GORILLA Lernvideo Nr. 12)
- Furious Butterfly (GORILLA Lernvideo Nr. 13)

SPIELE

Aufwärmen: Ball Stafette

Mit diesem Aufwärm-Spiel bereiten sich die SuS auf die bevorstehende Sportlektion bestens vor. Vier Gruppen mit je ca. 5 SuS. Alle sind auf der einen Hallenseite gruppenweise in einer Reihe aufgestellt. Jede Gruppe erhält mehrere verschiedene Bälle (Pingpongball bis Medizinball). Jetzt rennt jede/r SuS mit je einem Ball zur anderen Hallenseite, deponiert dort den Ball und rennt zum Abklatschen wieder zurück. Dabei gibt es aber drei Einschränkungen:

- Der Ball darf die Handflächen nicht berühren
- Der Ball darf den Boden nicht berühren
- Der Ball darf zu Beginn nicht mit den Armen aufgenommen werden

Wenn alle Bälle auf der anderen Seite und alle Gruppenmitglieder*innen wieder zurück sind, müssen sie alle zusammen nochmals zu den Bällen rennen und diese wieder zurückbefördern. Dabei gibt es keine Einschränkungen mehr. Die Gruppe, die am schnellsten mit allen Bällen zurück ist, hat gewonnen.

Aufwärmen: Pferderennen

Es werden Gruppen à fünf bis acht SuS gebildet.

Jeweils zwei Gruppen gehören zusammen. Gruppe A stellt sich in einen Kreis und Gruppe B befindet sich ausserhalb des Kreises. Auf ein Signal geben (nicht werfen) die Spieler der Gruppe A den Ball im Kreis herum und zählen jede Ballübergabe bis Gruppe B sie rennend vier Mal umkreist hat. Dann tauschen die Gruppen die Rollen.

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 ein «Hacky Sack» erreicht.

Wichtig dabei ist der Beginn jeder Runde: Eine Person nimmt den Footbag in die Hand und spielt ihn in einem sauberen 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 SuS 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 möglichst kontrolliert nach oben zu kicken (was viel einfacher ist und schneller Erfolg bringt).





Four Square

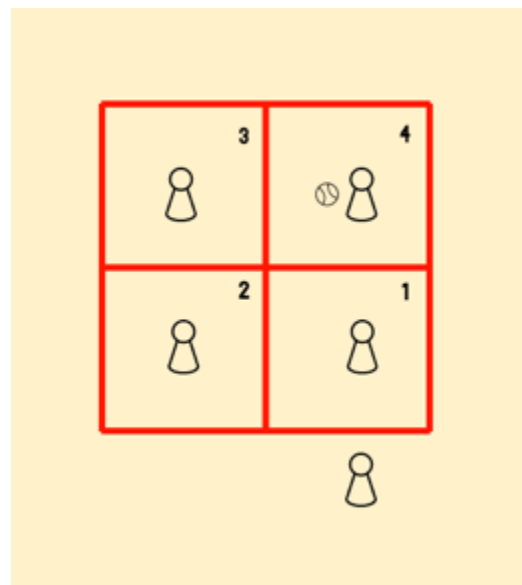
Jeweils vier SuS versuchen in dieser spielerischen Übung, auf begrenztem Platz den Footbag hin und her zu passen, ohne dass dieser zu Boden fällt.

Mit Kreide oder ablösbarem Klebeband wird ein ca. 3 x 3 m grosses Quadrat auf dem Boden markiert. Das Quadrat wird nochmals unterteilt, sodass vier Quadrate entstehen (Four Square). Diese werden nummeriert und in jedem Quadrat stellt sich ein*e Schüler*in auf. Überzählige Spieler*innen reihen sich vor Quadrat 1 in eine Warteschlange ein.

Die Person in Quadrat 4 ist der König oder die Königin und wirft bei Spielbeginn den Footbag aus der Hand einem der Mitspielenden in einem schönen Bogenwurf zu. Sobald der Ball im Spiel ist, versucht jede*r 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 der Markierungen landet.

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

Solange der oder die König*in sein Feld nicht verlassen muss, erhält er oder sie nach jedem Fehler einen Punkt. Die Punkte können behalten werden, wenn das Quadrat nicht verlassen wird. Gewonnen hat, wer als erste Person 15 Punkte erreicht hat.



Bilder:

Fotograf: Sam Buchli

GORILLA Instruktorin: Kata Probst

Quellen:

«Monatsthema 11/16: GORILLA Freestylesport», <https://www.mobilesport.ch/monatsthema11/16>, 03.10.2018

«Monatsthema 04/11: Kleine Bälle», https://www.mobilesport.ch/themenheft_Baelle, 03.10.2018

