

-Teacher's Manual-



Inhalt:

Footbag for School (S. 1-2)

Tipps für Kicks (S. 3-7)

Spielideen (S. 8-13)

Das „planetfootbag Teacher's Manual“ soll Lust machen Footbag zu unterrichten. Als Vertreter der *Szene* möchten wir aber nicht nur neue Bewegungsformen in die Schule bringen, sondern auch ein Stück unserer *Kultur*. Die Überlegungen dazu sind dem Praxisteil vorangestellt.

Wer direkt durchstarten will, findet mit den „Tipps für Kicks“ und den Spielideen praktisches Unterrichtsmaterial, das Schülern als Ausdruck direkte Unterstützung beim Erlernen der Basics und Anregungen für Spiele geben soll.

Wir wünschen viel Spaß mit Footbag!

Footbag for School – Die Idee

Zum Footbag spielen braucht man zunächst nicht mehr als einen Footbag pro Schüler. Footbag spielen meint hier die kreative und spielerische Auseinandersetzung mit dem Sportgerät Footbag, das vorwiegend mit den Füßen in der Luft gehalten wird.



Es ist förderlich eine angenehme und aktivierende Lernatmosphäre mit motivierender Musik zu schaffen und nach Möglichkeit draußen zu spielen. Die Neuartigkeit der Situation kann helfen, sich Neuem zu öffnen.



In einer anfänglichen Explorationsphase sollten die Schüler Gelegenheit dazu erhalten, das Sportgerät Footbag kennenzulernen und ihrer Kreativität dabei ohne Vorgaben freien Lauf zu lassen. Spielen sie mit, auch wenn sie Footbag noch nicht beherrschen. Zeigen Sie, dass nicht peinlich ist, etwas nicht auf Anhieb zu können.



Um die Schüler zu motivieren, sollten Sie für individuelle Erfolge sensibilisieren, so klein diese anfangs auch erscheinen mögen. Wer übt, wird besser und das Gefühl besser zu werden ist großartig! Fordern sie die Schüler dazu auf, sich gegenseitig zu beobachten, Tipps zu geben und herauszufordern. Führen sie gleich zu Anfang das Ritual der *Props* („Abklatschen“) ein, das Wertschätzung für eine individuell gute Leistung ausdrückt.



Der inhaltliche Verlauf des Unterrichts kann sich sowohl an den Interessen der Schüler, als auch der Entwicklung des Sports orientieren. Los geht es mit dem *Circle Kicking* oder schlichtweg dem individuellen Üben des *Kickens*. Ein *Circle* kann dabei auch aus zwei Schülern bestehen, um die Übungsintensität zu erhöhen. Kooperatives Handeln und das Verfolgen eines gemeinsamen Ziels sind dem *Circle Kicking* immanent. Von daher

darf mit gutem Grund angenommen werden, dass Footbag einen Beitrag zum sozialen Lernen leistet. Mischen Sie die Gruppen hin und wieder entgegen der üblichen Cliquenkonstellationen und fördern Sie dadurch die Interaktion zwischen sich sonst meidenden Schülern. Es ist auch vorteilhaft, wenn Anfänger mit Besseren zusammenspielen, da diese den Spielfluss am laufen halten und inspirieren. Analog zur Vielseitigkeit der Szene lässt sich



Sportunterricht gemäß den Bedürfnissen der Schüler differenzieren. Wer zum Beispiel durch Footbag seiner Originalität Ausdruck verleihen möchte, wird bald die ersten *Freestyle-Tricks* erfinden, die in Präsentationen gezeigt werden können. Schülern mit einer eher gemüthlicheren Einstellung wird es Freude machen einen *Golf-Parcours* zu gestalten, auf diesem zu üben und den anderen das Spiel

vorzustellen. Wer die Spannung in spielerischen Wettkämpfen sucht, kann sich mit *Twosquare*, *Foursquare* und *Footbag Netz*-Varianten anspruchsvollen Herausforderungen stellen. Fordern Sie die Schüler auf, selbst Tricks und Spiele zu erfinden und fördern sie so die Kreativität.

Verschönern Sie den Schulhof mit *Foursquare*- und *Twosquare*-Feldern und sorgen Sie dafür, dass die Pausenaufsicht immer ein paar Footbags zum Verleihen in der Tasche hat – und Footbag bewegt ihre Schule!

Haben sie Lust auf ein ganz besonderes Footbag-Erlebnis?
Wir kommen zu Besuch!



Kontakt: www.planetfootbag.de/workshops

Tipps für Kicks

Aufwärmen & Dehnen

Besonders Anfängern sei es empfohlen, sich vor dem Spielbeginn aufzuwärmen und die Bein-, Gesäß- und Hüftmuskulatur zu dehnen.



„Trockenübungen“

Footbag spielen erfordert ein neues Repertoire an Bewegungen. Viele glauben, dass anfängliche Schwierigkeiten beim Kicken durch mangelnde Beweglichkeit verursacht werden. Wenn die Kicks anfangs nicht so gut gelingen, liegt das jedoch meist daran, dass die Bewegungen noch völlig neu sind.



Mit ein paar „Trockenübungen“ lässt sich gute Vorarbeit leisten, damit du dich dann beim „**Feintuning**“ auf das Treffen des Footbags konzentrieren kannst.

Beim **Inside-Kick** hilft es beispielsweise die rechte gerade Hand nach unten zu strecken, Handfläche parallel zum Boden, und mit dem linken Fuß möglichst ganzflächig dagegen zu kicken. Nun probiere es umgekehrt mit der linken Hand und dem rechten Fuß. Wenn du die Übung abwechselnd machst, bekommst du ein Gefühl für den **Rhythmus** des Kickens.

Bei **Outside Kick** streckst du die rechte Hand etwas schräg seitlich vom Körper ab, Handfläche parallel zum Boden, und kickst mit der kompletten Außenseite des rechten Fußes dagegen. Und jetzt abwechselnd rechts und links.

Wenn du den Footbag auf >>> den Zehen >>> der Fußinnenseite >>> dem Knie >>> der Fußaußenseite >>> balancierst und dabei mit den Positionen spielst, bekommst du ein Gefühl für einen **guten Stand** und die **perfekte Fußhaltung** zum Kicken!

Ein paar **Tipps** gelten für alle Kicks:

- Den Footbag immer **möglichst von unten treffen**, damit er gerade nach oben fliegt.
- Gleich von Anfang an **das „schwache“ Bein mittrainieren**
- Den Bag möglichst tief kicken, dann werden die Kicks effektiv und können gut kontrolliert werden
- Den Footbag mit einem **schnellen Impuls** treffen, denn er prallt nicht ab, wie ein Fußball
- Nach dem Kick **den Fuß schnell wieder absetzen**, dann bis du bereit für den nächsten Kick!



Jetzt kann's losgehen!

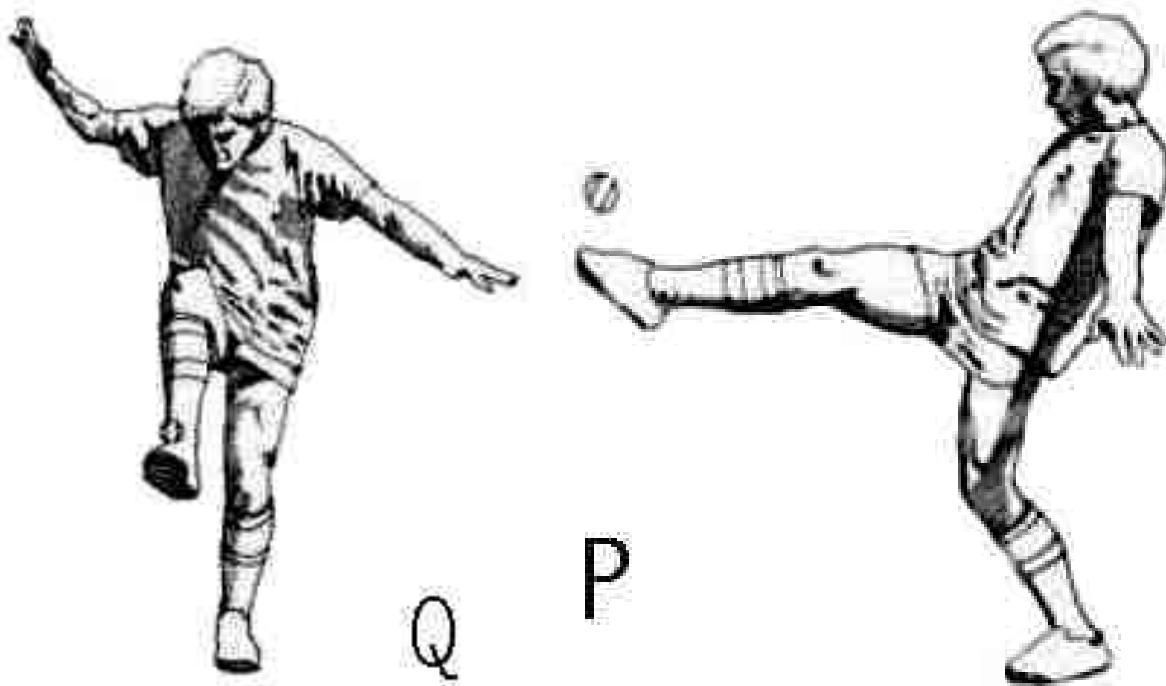
Knee Kick



Der Knee Kick eignet sich besonders um körpernahe Bälle auf Hüfthöhe zu kicken. Man kann ihn gut üben, wenn man sich den Ball aus der Hand leicht hoch wirft, sodass er mit dem Knie leicht erreicht werden kann.

- Den Footbag **kurz hinter dem Knie treffen**, da er sonst leicht außer Kontrolle gerät und zum eigenen Körper hin gespielt wird.
- und denke daran: das „schwache“ Bein will auch mitspielen

Toe Kicks



Es gibt **zwei Varianten** des Toe Kicks

Mit **Variante #1** (Bild **Q**) können Footbags nahe des Körpers gekickt werden.

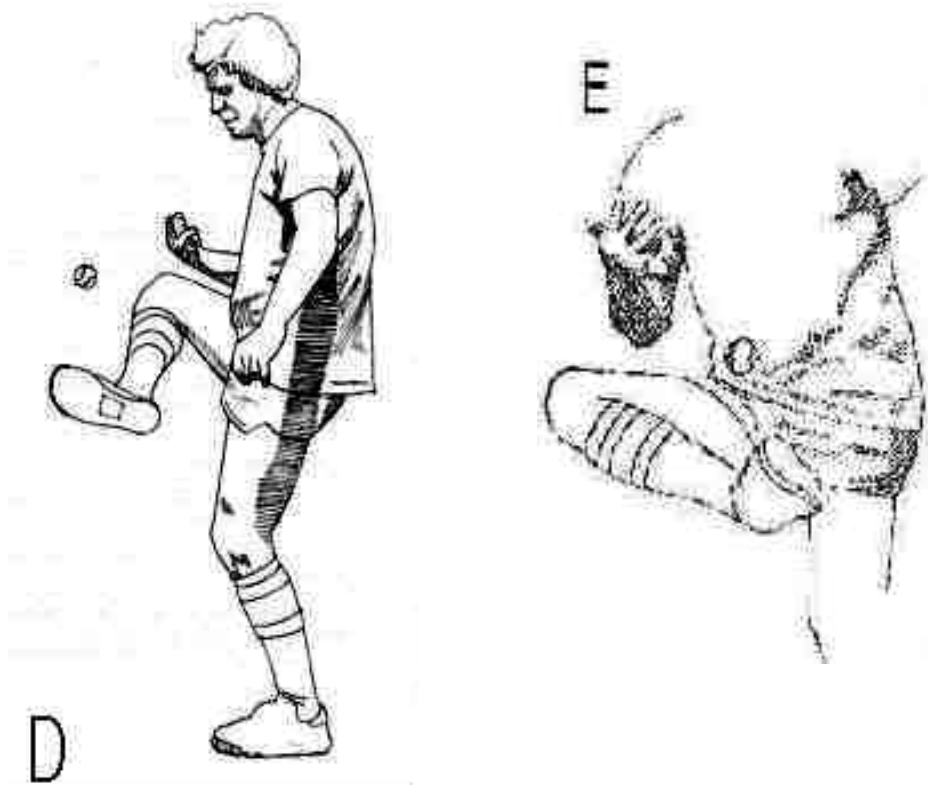
- **Fuß parallel zum Boden halten**
- **Knie hochziehen**, ähnlich wie „Treppen steigen“.

Die zweite **Variante # 2** (Bild **P**) eignet sich für alle Bags die relativ weit vom Körper weg sind.

- Wichtig ist ein letzter **„schlagender“ Impuls** aus dem Fußgelenk.

Man kann sich auch vorstellen vom Oberschenkel aus über das Knie eine Welle durch das Bein laufen zu lassen, die das Fußgelenk am Schluss hochschlagen lässt.

Inside Kick



Der Inside-Kick mag einem am Anfang etwas seltsam vorkommen. Er ist jedoch der sicherste und effektivste Kick um alle Bags, die nah am Körper gespielt werden zu kontrollieren.

- Den **Fuß im Sprunggelenk abknicken** und die Zehen gegen die Sohle drücken. So bekommst du eine große Fläche
- Den Footbag **mit der Fußmitte treffen**,
- **Fuß parallel zum Boden**
- Das Knie zur Seite ziehen, nicht nach oben (Drehung in der Hüfte)

Outside Kick



Der Outside Kick ist anfangs recht schwierig. Er eignet sich für alle Pässe, die seitlich und hinter den Körper gespielt werden. Wichtig ist

- den **Fuß parallel zum Boden** zu lassen (nicht die Ferse hochziehen).

Man kann gut üben wenn man den Footbag mit spitzen Fingern seitlich vom Körper hält, fallen lässt und ihn dann kickt.

Profis üben die richtige Fußhaltung indem sie die Handfläche seitlich zum Körper und parallel zum Boden halten und dann mit der kompletten Fußaußenseite dagegen kicken >>> Vorübungen.

Alle Kicks können natürlich im Sprung ausgeführt oder mit Drehungen kombiniert werden. Der Kreativität sind im Footbag keine Grenzen gesetzt. Warum nicht neue und originelle Kicks erfinden?!



Circle Kicking

Gemeinsam gegen die Schwerkraft!



Ziel:

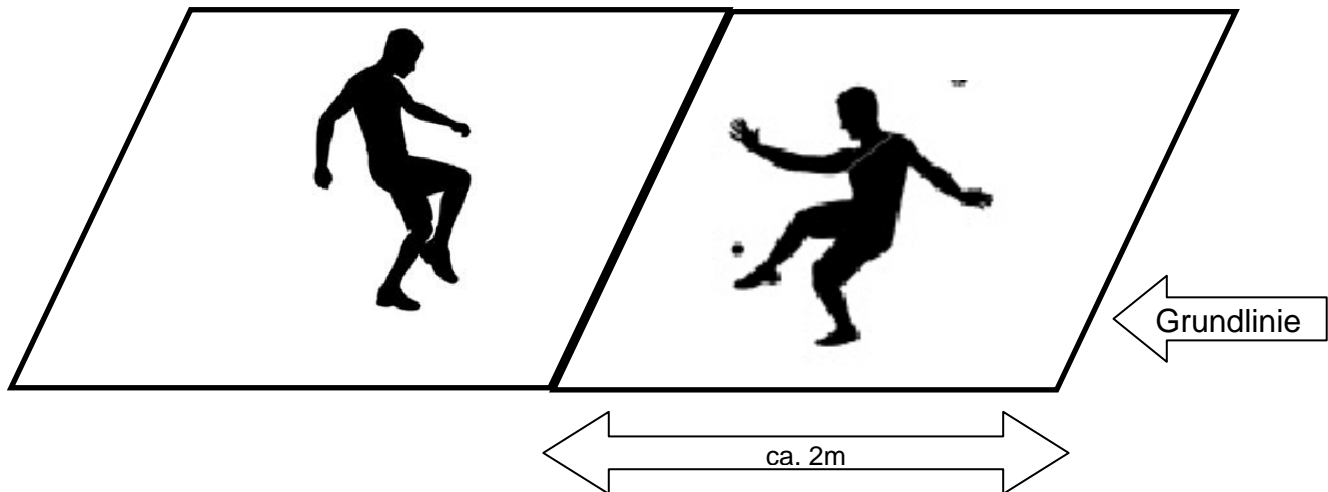
Den Footbag gemeinsam durch Kicken in der Luft halten und dabei zusammen möglichst viele *Hacks* schaffen (Runde, in der jeder Spieler mindestens einmal den Ball berührt hat).

Regeln:

Wenn der Footbag *dropt* (runterfällt), zuerst einem anderen Spieler zuwerfen - so entsteht schneller ein Spiel. Bei *drops* nicht entschuldigen - „Gravity always wins!“

Two Square

The ultimate Footbag-Battle!



Spielfeld: zwei Quadrate, jeweils ca. 2 x 2 m
(mit Kreide oder Kreppband auf den Boden markieren)

Ziel: den Footbag ins gegnerische Feld kicken, mit 15 Punkten gewinnen

Regeln:

- **kein downplay** (Footbag muss **aufsteigend** gespielt werden)
- **kein lowplay** (Footbag muss **über Kniehöhe** gespielt werden)
- Angabe von hinter der Grundlinie, muss über Hüfthöhe gespielt werden
- maximal **drei Kontakte pro Spieler**

Foursquare

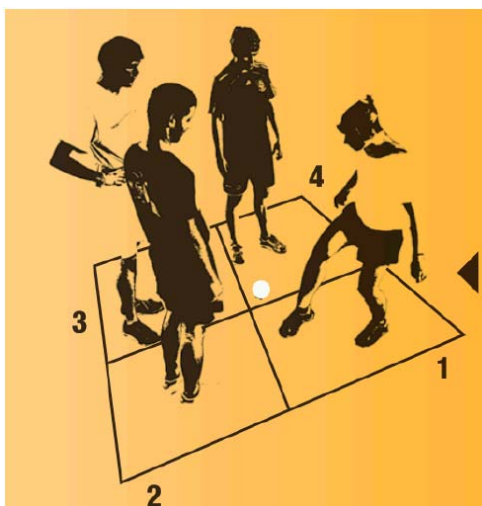
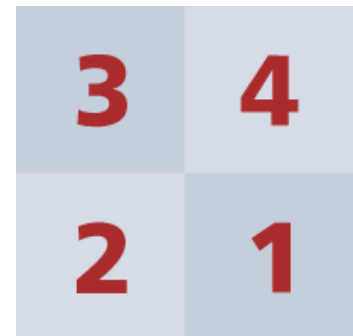
Democracy on Square

Spielfeld: Mit Kreide oder Klebeband ein ca. **4x4m** großes Feld erstellen, nochmals in vier Quadranten teilen und von 1-4 durchnummerieren

Ziel: Auf Feld 4 vorrücken, dort nicht rausgekickt werden, Punkte sammeln und gewinnen.

Charakter: Circle Kicking mit einer Prize Competition.

So funktioniert's: Auf jedem Feld steht ein Spieler, der Einwurf erfolgt „freundlich“ von Feld 4, jetzt wird gekickt! Dropt der Footbag im Feld eines Spielers der Felder 1-3 oder einer dieser Spieler kickt ins Aus (alle Linien sind auch Aus), muss dieser zurück auf Feld 1. Die anderen rücken in Richtung Feld 4 vor, Feld 4 bekommt einen Punkt. Wenn Feld 4 ins Aus kickt oder der Ball in Feld 4 dropt, muss die Vier zurück auf Feld 1 (behält aber ihre gesammelten Punkte) und alle anderen rücken vor. Also versuchen die Felder 1-3 am besten zusammen die 4 rauszukicken! Wenn mehr als vier Spieler mitspielen muss man sich vor Feld 1 anstellen und warten.



Regeln:

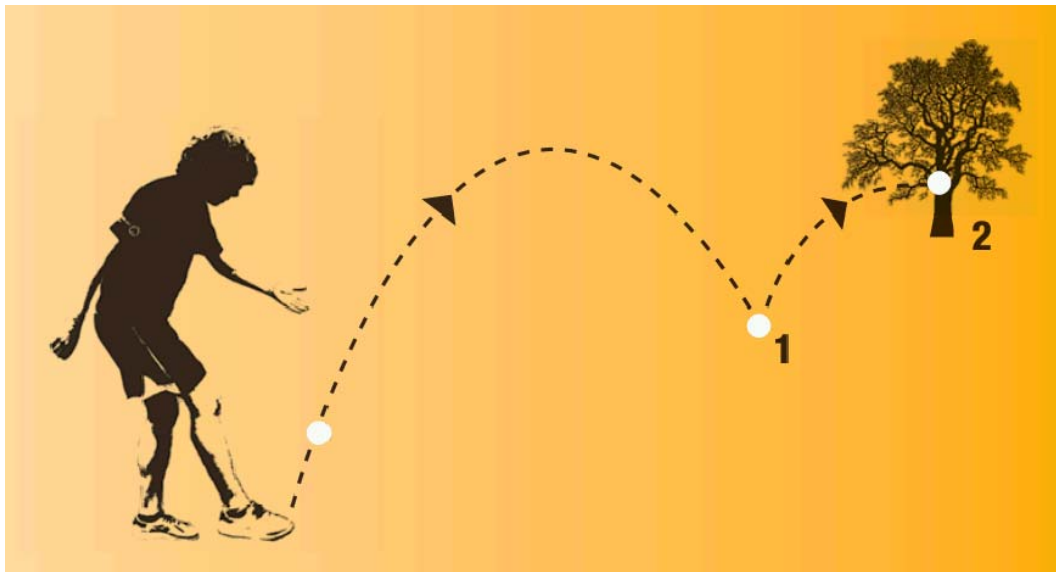
- der Footbag muss **ansteigend** gespielt werden (kein downplay)
- der Footbag muss **über Kniehöhe** gespielt werden (kein lowplay)
- man behält die Punkte, sagt diese vor jedem Einwurf von Feld 4 an und gewinnt mit 15 Punkten, dann starten alle wieder bei Null.
- man darf keinem Spieler in seinem Feld berühren (auch nicht im Luftraum), dieses jedoch betreten

Abstimmung

Da es keinen Schiedsrichter gibt, wird nach jedem Drop abgestimmt, wer zurück muss. Dabei hat die Vier zwei Stimmen, da schummeln erlaubt ist und tendenziell gegen sie gestimmt wird. Zum Abstimmen wird auf die Person gezeigt, die rausfliegen soll, Enthaltungen sind erlaubt. Gibt es keine eindeutige Entscheidung wird im „**Hack Off**“ (Eins gegen Eins) entschieden.

Footbag Golf

The Passion of Precision



Ziel: Mit möglichst wenigen Kicks den Parcours meistern.

Regeln: wie Standard-Golf, gespielt wird mit Füßen und Footbag im Gelände oder der Turnhalle, der Parcours kann auch spontan erfunden und bespielt werden.

Ablauf:

Eine Gruppe von 5-6 Spielern spielt eine Runde zusammen mit einem Spielleiter, die selbst auch mitspielen kann.

Den ersten Schuss machen alle nacheinander, dann ist immer der Spieler dran dessen Footbag am weitesten vom Loch weg ist. Macht dieser beispielsweise seinen dritten Schuss sagt er laut an: „Felix mit der Drei“. Der Spielleiter notiert für jeden Spieler die benötigten Schüsse. Wenn alle ihren Footbag eingelocht haben, starten alle wieder gemeinsam.

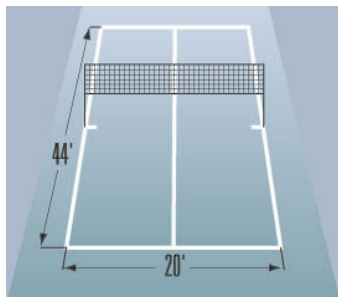
Am Schluss werden die Punkte zusammengezählt und auf Wunsch Ranglisten erstellt. Es bietet sich hier auch der Vergleich mit den eigenen Leistungen an, denn meistens verbessert man sich beim Üben auf einem Parcours.

Loch Nr.	Tim	Kata	Jule	Felix
1	III	II	IIII	IIII
2	II	III	II	III
3				
4				
Summe				
Rang				

Beispiel für eine Golf-Tabelle

Footbag Netz

Fly High – Spike Down!



Jedes handelsübliche Badmintonnetz mit Stangen genügt. Wahlweise können auch Seile zwischen Kastenteilen aufgehängt oder zwischen Bäumen gespannt werden.

Regeln/ Vorschläge:

- Einen Punkt bekommt wer aufschlägt und den Ball direkt oder im Spielverlauf ins gegnerische Feld kickt. Landet der Ball im eigene Feld oder im Aus, erfolgt ein Angabenwechsel.
- Mit 11 (15) Punkten ist ein Satz gewonnen.
- Gespielt werden darf nur mit den Füßen
- Maximal drei Ballkontakte pro Seite
- One Touch: kein Spieler darf den Footbag zweimal hintereinander berühren
- Das Netz darf nicht berührt werden
- Angabe von hinter der Grundlinie



Variationen:

- kleineres Feld
- zu zweit / zu mehreren im Team spielen
- Netz niedriger
- mehr Ballkontakte zulassen
- Regeln selbst verändern!

Freestyle

Create your own Style!

Im Freestyle ist alles erlaubt. Als Trick kann dabei alles gelten, was cool aussieht und sich gut anfühlt! Wenn es Dir so schnell keiner nachmachen kann, hast du schon einen Trick erfunden! Also los geht's, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Verbinde deine Tricks und du hast die erste Combo geschafft.

Wenn du allerdings Freestyle spielen willst wie du es vielleicht mal in einer Show oder einem Video gesehen hast musst du hart üben. Hier haben wir einige Basics zusammengestellt, die Dir das Tor zur Welt des Footbag Freestyle öffnen . . .

Toe Delay



Clipper



Around the World



Legover



Special Thanks to
Tina Aeberli

Whirl

