

Footbag

Tipp Nr.
033



Footbag oder auch Hacky Sack genannt, ist der Name und gleichzeitig das Spielgerät einer zunehmend populärer werdenden Sportart, die mit einem kleinen gefüllten Stoffsäckchen ausgeübt wird. Umgangssprachlich wird dieses auch gerne Hacky Sack genannt. Was ursprünglich reines Freizeitvergnügen in Parks oder Schulhöfen war, entwickelte sich zu einem Turniersport mit verschiedenen Disziplinen.

Grundlegendes Ziel jeder Disziplin beim Footbag-Spielen ist, den Hacky Sack unter keinen Umständen auf den Boden fallen zu lassen. Im Gegenteil soll er so lange wie möglich – in erster Linie mit dem Fuß – oben gehalten werden.

Bevor Sie mit den Tricks beginnen, sollten Sie zuerst folgende drei **Basis-Grundhaltungen** der Füße üben:

- **„Inside Delay“**: Ein Knie biegen und vor das andere Bein (Standbein) führen. Beim vorderen Bein den Fuß im Fußgelenk nach innen knicken. Den Footbag auf der Fußinnenseite auffangen.
- **„Toe Delay“**: Ein Bein anwinkeln und den Footbag durch eine Abfederungsbewegung des Beines auf der Fußspitze auffangen. Der Footbag bleibt dort liegen.
- **„Toe Kick“**: Den Footbag mit der Fußspitze kicken, ähnlich wie beim Jonglieren mit dem Fußball. Auch möglich ist das Kicken mit der Fußinnen- („Inside Kick“) oder Außenseite („Outside Kick“).

Nun sind Sie bereit für weitere Tricks, z. B. **„Around the world“**

Bei diesem Trick wird der Footbag mit einem Fuß hochgespielt und mit demselben Fuß umrundet, bevor er mit einem Toe Delay aufgefangen wird. Der Trick kann in beide Richtungen und natürlich mit beiden Füßen ausgeführt werden.