

# FOOTBAG

**Footbag** ist ein **kleiner, mit Sand oder Kunststoffgranulat gefüllter Ball**.

Footbag wurde in den frühen siebziger Jahren von zwei Amerikanern erfunden, die aus mit Mais oder Hosenkнопfen gefüllten Socken oder zugenähten Hosentaschen die ersten Footbags gebastelt haben. Später ließen sie sich die Idee patentieren und nannten diese Bälle Hacky Sacks, den Sport jedoch Footbag (ähnlich wie beim Inlineskating der Name Rollerblade, ist **Hacky Sack** auch nur der **Markenname** einer Marke von Footbags).

Footbag wird in verschiedenen Disziplinen gespielt, man unterscheidet zwischen Freestyle, Netz und der „Ur-Disziplin“ Circle Kicking. Für diesen Kurs von Bedeutung sind lediglich „Circle Kicking“ und erste Berührungen mit Freestyle:

## Circle Kicking:

Eine kleine Gruppe von Gleichgesinnten stellt sich im Kreis auf und versucht den Footbag mit so ziemlich allen Körperteilen, außer den Händen, in der Luft zu halten.

Beim Circle Kicking entwickelt jeder Kreis seine eigene Dynamik und Regeln. Es gibt jedoch einige Grundsätze die immer eingehalten werden sollten:

- Jeder darf mitspielen
- Hat jeder Spieler in der Runde den Bag einmal berührt, ist das ein „Hack“
- Fällt der Bag auf den Boden, so ist er immer einem Mitspieler und nicht sich selbst aufzuwerfen
- Die Schwerkraft siegt immer! D.h. wem der Bag auf den Boden fliegt, braucht sich nicht dafür zu entschuldigen.

## Freestyle:

Beim Freestyle werden möglichst viele Tricks, mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, aneinander gereiht. Freestyle bedeutet „Freistil“, und als solcher sind der Kreativität so gut wie keine Grenzen gesetzt, solange nicht die Hände benützt werden. Der Footbag kann mit den Beinen umkreist oder gefangen werden, man kann Drehungen oder Sprünge machen etc.

## **WICHTIG:**

### **Dieser Kurs ist für jedermann/frau geeignet!**

Es sind **keinerlei Grundkenntnisse** erforderlich. **Kursinhalt** wird am Anfang das Erlernen von **verschiedenen „Kicks“** und das **„Circle Kicking“** sein. **Eher zu Ende** des Kurses oder auf individuellen Wunsch werden die ersten Grundkenntnisse im **Freestyle** vermittelt.

Mitzubringen sind bloß eine **kurze Hose und Sportschuhe**.

Verena Leneis  
Europameisterin 2004  
Vizeweltmeisterin 2004

