



Footbag

Footbag eignet sich sehr gut als Bewegungsform zu Hause. Im Wohnzimmer etwas Platz freimachen und zerbrechliche und spitzige Gegenstände aus dem Weg räumen, und schon hast du die ideale Plattform für deine nächste Challenge. Wenn möglich macht Footbag draussen auf dem Parkplatz oder im Garten noch mehr Spass.



Zyklus 2



Bewegen & Darstellen
Spielen



45-60 Min



Material: Footbag (oder Jonglierball oder ähnliches)



Links: [Gorilla Footbag](#).



1) Gehe auf die Plattform von Gorilla zum Thema Footbag und schaue dir das Introvideo an.

2) Nimm dein Footbag und versuche den Ball mit den Füßen zu Jonglieren und ihn möglichst lange in der Luft zu halten. Wie viele Kicks schaffst du nacheinander?

3) Unter den Videos hast du verschiedene Tricks mit dem Footbag, welche du nachspielen kannst. Schaffst du einen Toe Kick? Oder sogar einen Toe Delay? Vielleicht liegt dir eher der Clipper? Wie viele Tricks kannst du aneinanderreihen ohne dass der Footbag herunterfällt?

4) Circle Kicking: Spiel mit deinen Eltern oder Geschwister zu zweit oder im Kreis. Alle versuchen den Ball möglichst lange untereinander zu Jonglieren.

