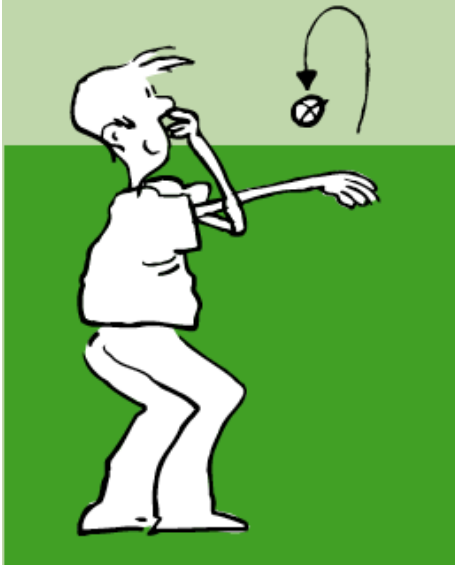


## Modul Footbag

### Elefantenrüssel



Streckt den rechten Arm nach vorne aus und greift mit dem linken Arm unter dem rechten durch zu eurer Nase. Das sieht aus wie ein Elefantenrüssel. Legt den Footbag nun auf euren rechten Handrücken und versucht, den Ball sanft aufzuwerfen und wieder zu fangen.

**Variante:** Werft den Footbag so hoch auf, dass ihr genügend Zeit habt, die Position eurer Arme zu wechseln. Das heisst: Die rechte Hand greift sich an die Nase, der linke Arm ist nun der Rüssel und fangt den Footbag auf.

### Rund um die Welt

Werft den Footbag mit einer Hand in die Luft. Versucht, bevor ihr den Footbag wieder auf dem Handrücken sanft landen lässt, mit der Hand einen Kreis rund um den fliegenden Footbag zu zeichnen.



### Varianten

- Mehrmals rund um die Welt: Schafft ihr es auch, mit der Hand 2 oder sogar 3 Kreise rund um den fliegenden Footbag zu zeichnen?
- Gelingt euch dieser Trick auch, wenn ihr den Footbag mit dem Fuss in die Höhe kickt, ihn mit dem Fuss umkreist und mit dem Fuss wieder fangt? Ihr könnt den Footbag auch mit dem rechten Fuss hoch kicken und mit dem linken Fuss den Kreis rund um den Footbag zeichnen.

### Sanfte Landung



Lasst den Footbag aus der Hand fallen und fangt ihn mit dem Fuss auf. Dazu müsst ihr den Fuss im richtigen Moment abwärts bewegen, damit der Footbag sanft landen kann. Immer mit beiden Füßen trainieren!

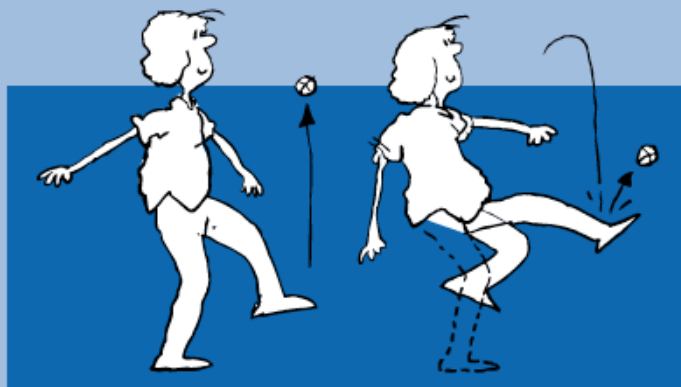
### Varianten

- Footbag auf Knie, Handrücken, Handfläche, Ellenbogen, Nacken, Rücken etc. sanft landen lassen.
- Den Footbag von Fuss zu Fuss spielen und jeweils sanft landen lassen.

### Footbag-Künstler

Jongliert euren Footbag mit dem Fuss und führt einen möglichst hohen Kick aus. Springt selbst auch so hoch wie möglich und versucht, in der Luft den Footbag mit dem Fuss wieder hoch zu kicken.

**Variante:** Jongliert den Footbag in 2er- oder 3er-Gruppen hin und her. Versucht auch hier, den Footbag bereits in der Luft mit eurem Fuss weiter zu kicken.



### Jonglieren

*Grundbewegung mit einem Ball* - Ball von einer Hand in die andere hin und her werfen

- mit der freien Hand den Kopf berühren
- mit der freien Hand das Knie diagonal anheben und berühren
- mit der freien Hand die Ferse diagonal hinter dem Körper berühren
- Kombinieren zuerst freie Anzahl (Kopf, Knie, Fersen)
- Kombinieren 2x Kopf, 2x Knie, 2x Fersen (einmal links beginnend, einmal rechtes)
- Kombinieren 1x Kopf, 1x Knie, 1x Fersen (Kontinuierlich - rechts und links wechseln sich ab)
- selber ein Tempo vorgeben und bei jedem Takt eine Bewegung ausführen (singen, sprechen etc. )
- zur Musik mit einem vorgegebenen Takt

*Grundbewegung mit zwei Bällen* - in jeder Hand 1 Ball - Bälle wechseln Hand - werfen, werfen - fangen, fangen

- mit der freien Hand den Kopf berühren (zuerst nur re, dann nur li, dann im Wechsel)
- mit der freien Hand das Knie diagonal anheben und berühren (zuerst nur re, dann nur li, dann im Wechsel)
- mit der freien Hand die Ferse diagonal hinter dem Körper berühren (zuerst nur re, dann nur li, dann im Wechsel)
- Kombinieren zuerst freie Anzahl (Kopf, Knie, Ferse)
- Kombinieren 2x Kopf, 2x Knie, 2x Ferse (einmal links beginnend, einmal rechtes)
- Kombinieren 1x Kopf, 1x Knie, 1x Ferse (kontinuierlich - rechts und links wechseln sich ab)