

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 7 (2005)

**Heft:** 1

**Artikel:** Kleiner Ball und schnelle Füsse

**Autor:** Keim, Véronique

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992220>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Kleiner Ball schnelle Füsse

Alle haben sie schon gesehen: Jugendliche stehen im Kreis und kicken sich geschickt einen kleinen Stoffball zu. Footbag – oder auch «Hacky Sack» genannt – ist technisch, artistisch und körperlich äusserst anspruchsvoll.

*Véronique Keim*

Wie viele andere Sportarten ist Footbag ein USA-Import. Das Spiel mit dem kleinen Ball ist Anfangs der siebziger Jahre entstanden und zieht nun, zwanzig Jahre später, auch europäische Jugendliche in seinen Bann. Auf dem alten Kontinent sind Finnland und die Tschechei die Vorreiter. Auch in der Schweiz gibt es mittlerweile Spieler, die mit den Besten der Welt mithalten können.

Footbag hat seinen Siegeszug in der Deutschschweiz gestartet. Die meisten schweizerischen Wettkämpfe finden in Basel, Bern und Zürich im Rahmen von «freestyle.ch» statt. Aber auch die Welschschweiz steht, dank der Clubgründung in Freiburg und Lausanne, nicht weit zurück. Vlad Eskenasy, Physiotherapiestudent in Lausanne, ist seit vier Jahren in der «Szene» und organisiert zusammen mit anderen Clubmitgliedern Workshops in den Schulen. So hat sein Team im Schuljahr 2003/04 nicht weniger als 17 Klassen im Sportunterricht besucht, um ihnen diese faszinierende Sportart näher zu bringen.

## 30 Tricks in 30 Sekunden

Footbag bietet zwei Wettkampfdisziplinen: «Freestyle» und «Netz». «Freestyle» bedeutet, im Rhythmus der Musik diverse Tricks aneinander zu reihen – ohne dass der Ball zu Boden fällt natürlich. Es gibt drei Disziplinen, um seine Virtuosität unter den kritischen Blicken der Jury zu beweisen: «Kür», «Shred» und «Sick 3».

Eine «Kür» dauert zwei Minuten, in denen der Spieler eine Choreografie zu selbstgewählter Musik zeigt. Beim «Shred» hingegen wird eine Musik vorgegeben. Der Spieler muss dann so viele Tricks wie möglich in 30 Sekunden packen. Die Besten schaffen über 30! «Sick 3» schliesslich bedeutet, dass der Spieler sieben Versuche hat, um eine selbst gewählte Kombination zu präsentieren. Bewertet wird nicht unbedingt die Schwierigkeit der einzelnen Tricks, sondern die Schwierigkeit und Ausgefallenheit der Kombinationen.

## Luftwettkampf mit Strategie

Die Disziplin «Netz» hat, was die Regeln betrifft, Ähnlichkeit mit Tennis. In Bezug auf den Punktegewinn gibt es Gemeinsamkeiten mit Volleyball. Durchgeführt werden Einzel- und Doppelwettkämpfe auf einem Feld von der Grösse eines Badmintonfeldes. Das Spiel zeichnet sich durch die spektakuläre Kombination von Kicks mit Luft- und Bodenakrobatik aus. Da der Ball nur mit den Füßen gespielt werden darf, d.h. kein Knieeinsatz und keine Abpraller vom Körper, ist eine perfekte Fussarbeit erforderlich. Im Einzel sind zwei, im Doppel drei Berührungen – mit der Einschränkung wie im Volleyball, den Ball zweimal in Folge zu berühren – erlaubt. «Netz» erfordert Schnelligkeit und Reaktion, wenn die Smashes des Gegners erfolgreich abgewehrt werden sollen. Die Spieler müssen sehr beweglich sein, denn oft müssen die Füsse höher sein als der Kopf.

## Erfolg im Unterricht garantiert

Vlad Eskenasy hat seine Erfahrungen gemacht: «Footbag gefällt den Schülerinnen und Schülern, von den Zehnjährigen an aufwärts.» Die Attraktivität des Neuen, die positiven Erlebnisse, die unverbindliche Seite – all das spricht für diese aufkommende Sportart. Mit ihren Workshops in verschiedenen Schweizer Schulen ist es den Footbag-Profis gelungen, die Schülerinnen und Schüler zu begeistern. Diese Disziplin, die auch pädagogisch ein grosses Potenzial hat, braucht wenig Platz und Material. Das Erlernen der ersten Tricks (siehe folgende Seite) kann in Gruppen oder alleine, beispielsweise im Stationentraining, erfolgen. Werden die «Basics» beherrscht, können die Jugendlichen bereits kleine Choreografien zusammenstellen.

Der grosse Hit bei den Jugendlichen ist das Spiel «Four-square» oder Vierer-Quadrat, das auf Seite 41 vorgestellt wird. Es kann problemlos mit Klassen von über 25 Schülerinnen und Schülern auf kleinem Raum gespielt werden.

und

## «Freestyle» entdecken!

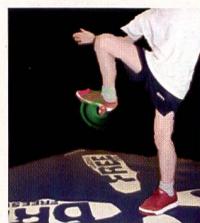
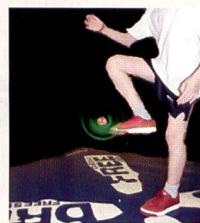
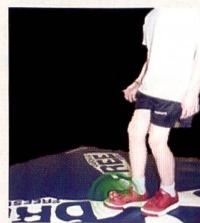
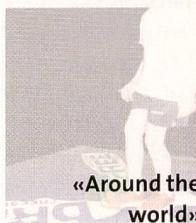
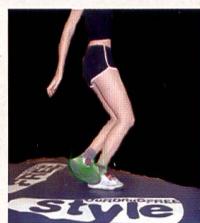
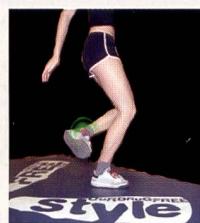
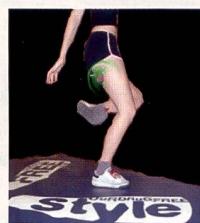
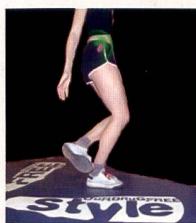
### Basics

1. Jonglieren innen, aussen, auf den Zehen.
2. Auffangen des Balls («delay»): auf dem Innenrast, Aussenrast, den Zehen.
3. Den Ball vom einen zum andern Fuss kicken, ohne dass er zu Boden fällt.

### Erste Tricks

1. **«Clipper»:** Balleinwurf mit der Hand. Ein Bein hinter das Standbein stellen, um den Ball mit dem Innenrast aufzufangen. Wichtig: Mit dem Standbein abfedern.
2. **«Around the world»:** Ball auf den Zehen («toe delay»). Den Ball auf Kniehöhe kicken und mit dem Fuss umkreisen, von innen nach aussen oder umgekehrt. Wieder auf den Zehen auffangen.
3. **«Legover»:** Ball auf den Zehen wie bei «Around the world». Den Ball etwa 50 Zentimeter hoch kicken und diesmal mit dem anderen Fuss umkreisen, von aussen nach innen. Auffangen wieder mit einem «toe delay».
4. **«Mirage»:** Ball auf den Zehen («toe delay»). Den Ball auf Höhe der Hüften kicken und mit dem anderen Bein von innen nach aussen über den Ball springen. Auf dem Fuss abfedern, der den Ball aufgespielt hat.

Die beschriebenen Tricks und viele andere dazu werden auf der Internetsite des Schweizerischen Footbagverbandes beschrieben und im Film gezeigt: [www.footbag.ch/tricklist.php](http://www.footbag.ch/tricklist.php).



Fotos: Daniel Käsemann

### Sprechen Sie «Footbag»?

Hier sind einige Begriffe, wie sie in der Sportart Footbag verwendet werden, zusammengestellt.

**Trick:** Stylefigur

**Combo:** Aneinanderreihen von verschiedenen Figuren.

**Routine:** Kombination verschiedener Tricks, die z. B. an einem Wettkampf während zwei Minuten einer Jury präsentiert wird.

**Drop:** Der Ball fällt zu Boden.

**Add:** Mit Adds werden der Schwierigkeitsgrad und die Originalität eines Tricks bestimmt. Es gibt fünf Kategorien von «Adds», die einen Trick bereichern:

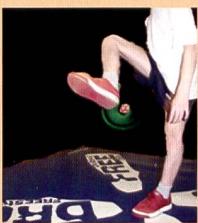
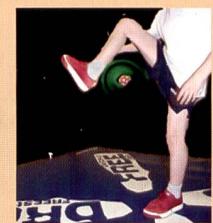
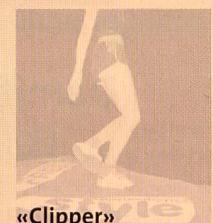
- **Delay:** Ein Delay steht im Footbag für das Auffangen des Footbags mit dem Fuss oder einem anderen Körperteil.

- **Dexterity:** Der Bag wird mit den Beinen, mit dem Fuss oder mit dem Kopf umkreist.

- **Body:** Drehungen des Körpers zwischen zwei Kicks und den in der Luft ausgeführten Kicks.

- **Cross-Body:** Kicks, bei denen der rechte Fuss den Ball auf der linken Seite berührt und umgekehrt.

- **Unusual surface:** Jeder Kick, der mit einer anderen Körperpartie als den üblichen ausgeführt wird. Beispiele: Ferse, Sohle, Wade, Genick usw.



# Here we go!



Erdgas unterstützt die Schweizer Leichtathletik im Jugend-, Breiten- und Spitzensport.

Damit die Youngsters im Sommer und im Winter voll lospowern können, gibts Erdgas und den Athletic und Kids Cup.

[www.erdgas.ch](http://www.erdgas.ch)

**erdgas** 



## «Foursquare» – Vier gewinnt!

Ob drinnen oder draussen, «Foursquare» oder Vierer-Quadrat ist einfach zu organisieren und kommt bei den Jugendlichen gut an.

### Spieldorf

Mit einer Kreide oder einem Klebeband ein Viereck von vier mal vier Metern erstellen und es in Quadrate von zwei mal zwei Metern unterteilen. Diese werden von eins bis vier nummeriert.

3	4
2	1

### Ziel

Den Ball ins Feld eines Gegners spielen, um ihn zu disqualifizieren und möglichst schnell auf Feld vier, in dem Punkte gesammelt werden können, vorzurücken.

### Prinzip

Ein Spieler auf jedem Feld, die anderen warten vor Feld 1 (zusammen maximal sechs oder sieben Spieler). Ziel ist es, Feld 4 zu erreichen und dort so lange wie möglich zu bleiben, um Punkte zu sammeln. Der Spieler, der zuerst 21 Punkte erreicht, gewinnt das Spiel.

### Die Runden

Eine Runde beginnt mit einem Einwurf (von Hand) des Spielers in Feld 4 und endet, wenn der Ball zu Boden fällt oder ein Spieler einen Fehler macht. Der Verlierer muss das Feld verlassen; die anderen Spieler rücken ein Feld vor und einer der wartenden Spieler kommt auf Feld 1. Der Verlierer stellt sich wieder hinten an und beginnt, wenn er an der Reihe ist, wieder auf Feld 1.

### Regeln

- Die Flugbahn des Balls muss zuerst ansteigend sein. Smashes sind nicht erlaubt.
- Der Ball muss mindestens zweimal berührt werden, bevor er weitergespielt wird.
- Der Spieler darf den Ball beliebig viele Male berühren, bevor er ihn weiterspielt.
- Ein Spieler scheidet aus, wenn der Ball in seinem Quadrat zu Boden fällt, oder er den Ball auf eine Linie oder ins Aus kickt.
- Ein Spieler scheidet aus, wenn er einen anderen Spieler in dessen Feld berührt. Es ist erlaubt, das Feld eines anderen Spielers zu betreten oder mit seinen Füßen über seinem Feld herumzuwirbeln, vorausgesetzt, man berührt ihn nicht.

- Der Spieler in Feld 4 erhält in jeder Runde einen Punkt, wenn er nicht ausscheidet.
- Ein disqualifizierter Spieler behält seine Punktzahl für die folgenden Runden.

### Darüber wird abgestimmt!

«Foursquare» lässt Raum für Fairplay und Selbstbestimmung. Da es keine Schiedsrichter gibt, müssen die Spieler in umstrittenen Situationen abstimmen. Der Spieler in Feld 4 hat den Vorteil, dass seine Stimme doppelt zählt. Eine weitere Besonderheit: Die Regeln können verändert und spannender gemacht werden. Wer serviert, darf vor jeder Runde eine neue Regel vorschlagen, die von den Mitspielern angenommen oder abgelehnt wird. Zum Beispiel in einer Runde nur mit dem linken Fuß spielen usw.

m

### Lust auf mehr?

Alle Informationen bezüglich Footbag sind auf der folgenden Internetseite zu finden: [www.footbag.ch](http://www.footbag.ch). Dort sind die Koordinaten der Clubs in der Schweiz, die Beschreibung der Tricks und die verschiedenen Spiel- und Wettkampfregeln vermerkt.

Für Lehrpersonen, die Footbag unter fachkundiger Anleitung einführen wollen, werden auf Anfrage Workshops organisiert. Für die Deutschschweiz und das Tessin wenden Sie sich bitte an folgende Adresse: [workshop@footbag.ch](mailto:workshop@footbag.ch).

Für die Welschschweiz kontaktieren Sie bitte Vlad Eskenasy vom Club «Les pieds à Gilles» in Lausanne: [eskenasyvlad@bluewin.ch](mailto:eskenasyvlad@bluewin.ch). An ihn sei hier ein herzliches Dankeschön für die wertvolle Hilfe im Zusammenhang mit diesem Artikel gerichtet!