

Street Games – Footbag: Choreographie

An Freestyle Footbag-Wettkämpfen muss immer eine Choreografie zu Musik gezeigt werden. Die Spieler zeigen darin ihre Tricks im Rhythmus ihres Lieblingsounds und kreieren dabei spannende und attraktive Bewegungs-Abfolgen.

Bereits mit den hier gezeigten Einsteiger-Elementen lässt sich eine attraktive Choreographie gestalten.

Aufbau Kurz-Choreographie (Beispiel)

- 8 Toe Delays, passend zum Beat
- 8 wechselseitige Toe Delays, passend zum Beat
- Kurze Pause
- 8-10 Low Toe Delays, Stopp auf dem stärkeren Fuss
- Around the world
- Pause
- Around the world, andere Richtung
- Pause
- 4 Around the World am Stück
- Pause
- Leg Over
- Pause
- Leg Over
- Pause
- 8-10 Low Toe delay
- Toe Juggling als Abschluss der Choreographie

Musikauswahl: Grundsätzlich kann das Musikstück frei gewählt werden, weil das Spieltempo durch die Delays optimal gesteuert werden kann. Im Idealfall lässt man die Schüler selbständig ein Stück wählen, das ihnen gefällt und ihrer Spielweise entspricht. Für den Einstieg eignen sich repetitive, wenig markante Stücke.

Material: Es gibt Footbags mit 2 bis 128 Panels, in verschiedenen Grössen, Gewichtsklassen und Oberflächen und mit ganz unterschiedlichen Füllungen. Für den Freestyle-Einsteiger, respektive die Schule empfiehlt Footbag-Profi Samuel Hufschmid (Model im Video) einen sandgefüllten, nicht zu prallen Footbag mit 8 bis 16 Panels aus Wildleder oder Alcantara. Praktisch Begabte können sich [einen Footbag selber nähen](#).

Quelle: Muriel Sutter



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO