

Freestylesport – Footbag: Kicks – Toe Kick

Der Toe Kick ähnelt dem Jonglieren mit einem Fussball und legt die Basis für alle kommenden Tricks. Bei diesem Trick wird der Ball immer mit der Fussspitze angetippt.

Den Footbag zuerst nur mit einem Fuss (Zehen) kicken. Dann das Bein wechseln, bevor abwechslungsweise jongliert wird. Der Footbag wird auf Kniehöhe gespielt und soll nicht höher als bis zur Brust fliegen:

- rechter Winkel mit dem Bein
- erstmals ohne Footbag, nur den Oberschenkel in Richtung Himmel ziehen.
- Footbag in die Hände nehmen und Arm gerade ausstrecken und nun den Footbag fallen lassen (auf 2 zählen hilft; 1 = fallen lassen, 2 = kicken). **Wichtig:** Footbag soll gerade in die Luft fliegen, wenn das nicht der Fall ist, machen die SuS oft «Karate Moves» oder haben die Fussstellung/Winkel nicht parallel zum Boden.
- Wer einen Kick geschafft hat, wechselt das Bein.

Nun abwechslungsweise kicken und bestenfalls zählen, wie viele Kicks möglich sind.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO