

**Footbag – LEVEL – CARD: Name: \_\_\_\_\_**



Eine Aufgabe gilt als erfüllt, wenn Du sie 3x in Folge geschafft hast!

**Einsteiger:** ☺

Spiele den Ball einmal mit jedem Knie und jedem Fuß. Nach jedem Ballkontakt wird der Ball mit der Hand gefangen	☺
Spiele den Ball 1 x mit der Fuß Außenseite und fange den Ball anschließend.	☺
Spiele den Ball 1 x mit der Fuß Innenseite und fange den Ball anschließend.	☺

**Fortgeschrittener:** ☺☺

Spiele den Ball zweimal mit derselben Technik und fange den Ball anschließend mit der Hand: z.B.: Oberschenkel li und Oberschenkel re oder Außenseite links und Außenseite rechts	☺☺
Spiele den Ball 6 x mit den Oberschenkeln und fange den Ball anschließend mit der Hand	☺☺
Toe Delay: lass den Footbag fallen und fange ihn mit dem Fuß auf, ohne dass er den Boden berührt	☺☺

**Experte:** ☺☺☺ und mehr

Spiele den Ball 10x mit verschiedenen Techniken	☺☺☺
Toe Delay: Footbag mit einem Fuß abfangen, kurze Pause, den Footbag hochspielen und mit dem anderen Fuß abfangen	☺☺☺
Den Footbag nacheinander mit allen Techniken je links und rechts spielen: Oberschenkel, Fuß, Außenseite, Innenseite	☺☺☺☺
Toe Delay mit „all around the world“ und weiter spielen!	☺☺☺☺

**Orientierung zur Benotung (vgl. Video) im Präsenzunterricht:**

**Note 3:**

Footbag wird mit folgenden Techniken **einmal** gespielt und anschließend mit der Hand gefangen:

- ☞Oberschenkel links 1 x , Oberschenkel rechts 1 x
- ☞Fuß links 1x , Fuß rechts 1 x
- ☞Fuß Außenseite links 1 x, Fuß Außenseite rechts 1 x
- ☞Fuß Innenseite links 1 x, Fuß Innenseite rechts 1 x

**Note 2:**

Footbag wird mit folgenden Techniken **zweimal** gespielt und dann anschließend mit der Hand gefangen:

- ☞Oberschenkel links 1 x dann direkt Oberschenkel rechts 1 x
- ☞Fuß links 1x dann direkt Fuß rechts 1 x
- ☞Fuß Außenseite links 1 x dann direkt Fuß Außenseite rechts 1 x
- ☞Fuß Innenseite links 1 x dann direkt Fuß Innenseite rechts 1 x
- ☞Toe Delay links oder rechts