Spielen mit dem Hacky-Sack (auch Footbag genannt)

Ob alleine, zu zweit oder in größeren Gruppen – mit dem Hacky-Sack zu spielen, macht großen Spaß und wird nie langweilig!

Wissenswert: Schon vor 4000 Jahren wurde in Asien Hacky-Sack in seinen ersten Formen gespielt und auch die Maya spielten Spiele, bei denen es darum ging, einen Ball o.Ä. mit Beinen, Schultern und Kopf in der Luft zu halten.

Noch eine kleine Bemerkung vorab: Geeignete Kleidung sind z.B. oben abgeflachte Sportschuhe (Skater- oder Tennisschuhe) und kurze Hosen (Shorts).

Grundlagen mit dem Hacky-Sack:

- Innen-Kick: den Hacky-Sack über dem Fuß fallen lassen, dann in der Mitte des Schuhs aufnehmen und ihn gerade nach oben kicken. Die Innenseite des Fußes sollte dabei parallel zur Decke sein, damit der Hacky-Sack auch gerade nach oben fliegt. Nach einem Kick den Hacky-Sack mit der Hand auffangen, dann wird die Abfolge wiederholt. Wenn diese Bewegung sicher klappt, die Übung als nächstes mit wechselnden Füßen und ohne Hände versuchen. Mal sehen, wie viele ihr hintereinander schafft! Tipp: Es kann helfen, das Standbein bei der Übung auch zu beugen.
- Außen-Kick: Diese Variante ist etwas schwieriger. Den Hacky-Sack mit zur Seite ausgestrecktem Arm fallen lassen und mit der Mitte der Außenseite des Fußes gerade nach oben kicken, auffangen und wiederholen. Danach abwechselnd mit beiden Füßen und ohne Hände versuchen. Tipp: Auch hierbei ist es wichtig, dass die Außenseite des Fußes parallel zur Decke ist. Ein gebeugtes Standbein hilft auch bei dieser Übung.
- Zehen-Kick: den Hacky-Sack so weit nach vorne fallen lassen, dass gerade die Zehen noch drankommen und ihn nach oben kicken können. Diese Übung ähnelt der Bewegung, wenn man einen Fußball jongliert.
- Als letzten Schritt alle drei Arten kombinieren und abwechselnd einsetzen! Das heißt zum Beispiel erst außen rechts, dann innen rechts, dann innen links, dann außen links kicken. So lassen sich der Hacky-Sack und die Richtung, die er einnimmt, unter Kontrolle bringen!

Gruppenspiele:

Beim Spielen mit anderen sollte man damit rechnen, dass man den Hacky-Sack nicht nur mit den Füßen kicken wird, sondern er auch mal von anderen Stellen aus (z.B. dem Rücken) befördert werden muss. Außerdem muss der Hacky-Sack auch nicht mehr nur nach oben, sondern in die Richtung der anderen gekickt werden.
Wir wollen euch hier nun ein paar Spiele vorstellen:

1. Gruppenspiel:

- Alle stellen sich in einem Kreis auf. Der Abstand sollte jeweils ca. 2 Meter sein, kann aber auch variiert werden.
- Kickt den Hacky-Sack mit dem Fuß von Spieler_in zu Spieler_in. Anfangs sollte der Hacky-Sack auf Hüfthöhe bleiben, um einen guten Einstieg finden zu können
- Als nächste Stufe kann der Hacky-Sack mit anderen Körperteilen weitergespielt werden und darf somit auch höher gekickt werden.

- Schaut, wie lange ihr den Hacky-Sack in der Luft halten könnt und wie viele Kicks ihr gemeinsam insgesamt schafft! Wenn der Hacky-Sack auf den Boden fällt, ist er verbrannt und das Spiel beginnt von neuem!
- Beachtet: Hände und Arme dürfen nicht benutzt werden!

.

2. Gruppenspiel: Death (auch als Elimination, Kill, Slap, Battle, Two to Boot und Triplets bekannt)

- Legt fest, wie oft und zwischen wie vielen Personen der Hacky-Sack hin- und herjongliert werden muss!
- Wenn die Jonglierzahl erreicht wurde, kann die Person mit dem Hacky-Sack den Sack zu einer anderen Person kicken! Falls diese Person nicht trifft, scheidet sie aus.
- Das Spiel geht so lange, bis nur noch eine Person übrig ist!

3. Gruppenspiel: Ball unter/über der Schnur

- Bildet zwei gleich große Gruppen
- Definiert ein Spielfeld, in der Mitte des Spielfelds spannt ihr eine Schnur (je nachdem ob ihr Ball über oder Ball unter der Schnur spielt, passt die Höhe der Schnur an)
- Ziel des Spiels ist es, dass alle Hacky-Sacks auf der anderen Seite des Spielfelds sind
- Entweder werden die Bälle über die Schnur geworfen oder unter der Schnur durchgerollt (vor Spielbeginn auf eine Version des Spiels einigen)
- Es bietet sich an, eine Spielzeit festzulegen (z.B. 3-5 Minuten)
- Nach Ablauf der Zeit werden die Bälle gezählt, die bei der jeweiligen Mannschaft im Feld liegen, die Mannschaft, die weniger Bälle auf ihrer Seite des Feldes hat, gewinnt das Spiel.

4. Gruppenspiel: Hacky-Sack Volleyball

- Legt ein Spielfeld fest und spannt ein Netz oder eine Schnur in der Mitte des Feldes
- Bildet zwei Mannschaften, die Gruppengröße ist hierbei egal
- Ziel ist es, den Ball hin und her zu schlagen. Einen Punkt erhält ein Team dann, wenn der Ball beim gegnerischen Team auf den Boden fällt.
- Als zusätzliche Schwierigkeit könnt ihr noch festlegen, wie oft ein Team den Ball berühren darf, bis er auf die andere Seite geschlagen werden muss.

5. Gruppenspiel: Crossboccia (benötigt mehrere Bälle)

- Nehmt viele verschiedene Hacky-Sacks zusammen und spielt gemeinsam, jeder mit seinem Ball
- Sucht euch einen handlichen Gegenstand aus der Natur (z.B. eine Kastanie, einen größeren Stein, etc.)
- Danach wird dieser Gegenstand (Zielgegenstand) in einem Gelände (hierbei könnt ihr verschiedene Gelände ausprobieren) durch einen Wurf platziert
- Nun versucht jeder Spieler, seinen eigenen Ball durch einen Wurf möglichst nahe an den Zielgegenstand heranzubringen

- Der Spieler, der am nächsten am Zielgegenstand seinen Ball platzieren konnte, gewinnt die Runde
- Spielt so viele Runden wie ihr möchtet und verwendet verschiedene Gelände (z.B. im Haus, im Garten, auf der Wiese, im Sand, etc.)

ACHTUNG: Seid vorsichtig in schwierigem Gelände und sucht einen sicheren Ort zum Spielen aus.

6. Gruppenspiel: Foursquare

- Zuerst wird ein Feld mit 4 Quadraten auf den Boden gezeichnet und die Quadrate von 1-4 durchnummeriert.

1	2
4	3

- Anschließend wird jedes Quadrat mit einem Spieler besetzt. Der Spieler im 4. Quadrat ist der König. Nur dieser Spieler kann Punkte erzielen.
- Der König beginnt das Spiel, in dem er den Ball einem Spieler zuwirft. Nach dem ersten Wurf darf der Ball nicht mehr mit den Händen berührt werden.
- Die Spieler spielen sich den Ball gegenseitig zu. Geht der Ball bei einem beliebigen Spieler (außer dem König) zu Boden bekommt der König einen Punkt und der Spieler (der den Ball nicht im Spiel halten konnte) scheidet aus. Alle Spieler rücken auf und ein neuer Spieler stellt sich auf das Quadrat 1.
- Der König scheidet aus, wenn er den Ball selbst in seinem Quadrat nicht im Spiel halten konnte und der Ball den Boden dort berührt. Danach rücken alle Spieler auf (d.h. der Spieler aus dem 3. Quadrat wird zum König in Quadrat 4).
- Gewinnt ein Spieler 11 Punkte (in seiner Funktion als König im 4. Quadrat), so hat dieser Spieler gewonnen.
- Hier eine kurze Videoerklärung: https://www.youtube.com/watch?v=5Oh1Cf3mfvo