FOOTBAG

TOE STALL-BALANCE

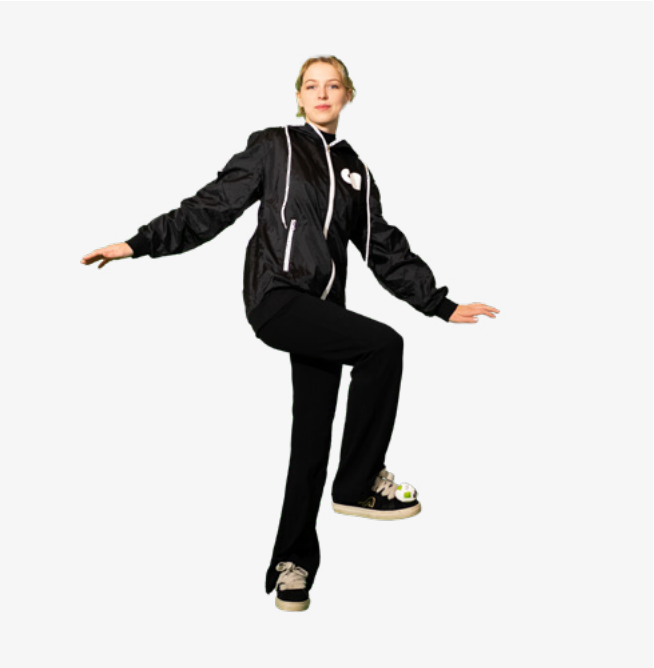
LEVEL ★☆☆

PHASE 1

- Bein in der Luft halten
- Zehen anwinkeln
- Ball auf die Zehen legen

PHASE 2

- Bein von links nach rechts bewegen (oder von unten nach oben)



PHASE 3

- Ball darf nicht herunterfallen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGE

- Augen während dem Trick schließen.

GORILLA

FOOTBAG

TOE FLICK-UP

LEVEL ★☆☆

PHASE 1

- Spielfuß ist am Boden, Stand leicht versetzt
- Ball auf die Zehen legen

PHASE 2

- Bein als Katapult benutzen, um Ball nach oben zu flicken

PHASE 3

- mit einer Hand fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGE

- Ball nach dem Flick-up in einem Stall fangen.

GORILLA

FOOTBAG

TOE PICK

LEVEL ★☆☆

PHASE 1

- Schuhe aus

PHASE 2

- mit den Zehen auf den Ball

PHASE 3

- Ball mit den Zehen greifen

PHASE 4

- 10 Sekunden in der Luft halten

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGE

- Ball aus dem Toe Pick in die Hand flicken.

GORILLA

FOOTBAG

HAND TAPS

LEVEL ★☆☆

PHASE 1

- Ball nach oben anwerfen

PHASE 2

- mit der flachen Hand den Ball zur anderen Seite schlagen

PHASE 3

- Flugphase des Balls beobachten

PHASE 4

- mit der flachen Hand den Ball zur anderen Seite schlagen

PHASE 5

- fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGES

- 10 Wiederholungen
- mit der Handaußenseite tappen
- auf einem Bein

GORILLA

FOOTBAG

NOSE JOB – KNIEBEUGE

LEVEL ★☆☆

PHASE 1

- Ball auf der Nase platzieren
- Kopf nach hinten neigen

PHASE 2

- aufrichten

PHASE 3

- Ball darf nicht herunterfallen

PHASE 4

- wieder hinsetzen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGES

- mehrere Kiebeugen machen
- ohne Stuhl ausführen

GORILLA

FOOTBAG

FOREHEAD STALL

LEVEL ★☆☆

PHASE 1

- Ball leicht anwerfen

PHASE 2

- Ball im Blick behalten
- Kopf nach hinten neigen

PHASE 3

- Ball auf der Stirn fangen
- Aufprall aus den Knien abfedern
- Stall kurz halten

PHASE 4

- Ball in die Luft stoßen

PHASE 5

- fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGES

- mit Jonglieren verbinden
- eine Runde durchs Klassenzimmer gehen

GORILLA

FOOTBAG

KNEE KICK

LEVEL ★☆☆

PHASE 1

- Ball leicht anwerfen

PHASE 2

- Bein anheben
- Ball mit dem Oberschenkel kicken

PHASE 3

- Ball im Blick behalten

PHASE 4

- fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGES

- mehrere Knee Kicks hintereinander
- mit Toe Kicks kombinieren

GORILLA

FOOTBAG

HEAD STALL

LEVEL ★★☆

PHASE 1

- Ball etwas über Kopfhöhe anwerfen

PHASE 2

- Ball im Blick behalten

PHASE 3

- Ball auf dem Kopf fangen
- aus den Knien abfedern

PHASE 4

- Ball vom Kopf fallen lassen
- aufrichten

PHASE 5

- fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGES

- Kniebeugen mit Ball im Head Stall machen
- Ball anschießen

GORILLA

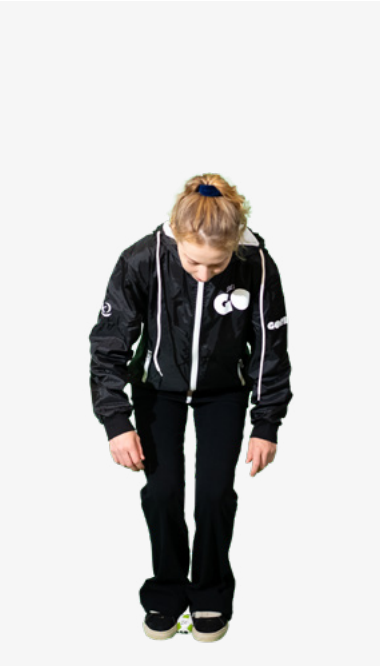
FOOTBAG

JUMP FLICK-UP

LEVEL ★★☆

PHASE 1

- Ball zwischen den Zehen einklemmen



PHASE 2

- Schwung zum Abspringen holen
- hochspringen

PHASE 3

- Ball mit den Füßen nach oben ziehen
- Ball loslassen

PHASE 4

- weich landen

PHASE 5

- Ball fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGE

- weiterjonglieren

FOOTBAG

TOE KICK

LEVEL ★★☆

PHASE 1

- Ball anwerfen

PHASE 2

- Bein so hoch wie möglich heben
- Ball mit dem unteren Spann jonglieren

PHASE 3

- Ball im Blick behalten

PHASE 4

- Ball fangen
- Fuß zurück auf den Boden

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGE

- mehrere Kicks hintereinander

GORILLA

FOOTBAG

SHOULDER TAP

LEVEL ★★☆

PHASE 1

- Ball nach oben anwerfen

PHASE 2

- mit der Schulter den Ball nach oben tippen

PHASE 3

- Flugphase des Balls beobachten

PHASE 4

- fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGES
- Ball anschießen
- weiterjonglieren

GORILLA

FOOTBAG

OUTSIDE KICK

LEVEL ★★☆

PHASE 1

- Ball nach oben anwerfen

PHASE 2

- mit der Fuß-Außenseite den Ball nach oben kicken

PHASE 3

- Flugphase des Balls beobachten

PHASE 4

- fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGES

- mit Jonglieren verbinden
- Rainbow: Outside Kick rechts – Outside Kick links
- aus dem Springen ausführen (=Flying Outside Kick)

GORILLA

FOOTBAG

INSIDE STALL

LEVEL ★★☆

PHASE 1

- Ball leicht anwerfen
- Bein abspreizen

PHASE 2

- Ball auf der Fuß-Innenseite fangen
- kurz halten

PHASE 3

- Ball in die Hand flicken

PHASE 4

- fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGES

- nach dem Stall jonglieren
- Ball anschießen

GORILLA

FOOTBAG

TOE STALL

LEVEL ★★☆

PHASE 1

- Ball anwerfen

PHASE 2

- Bein anheben
- Fuß anwinkeln

PHASE 3

- Ball auf den Zehen fangen
- Aufprall abfedern
- kurz halten

PHASE 4

- Fuß als Katapult nutzen
- Ball hochflicken

PHASE 5

- Ball fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGES

- mit Jonglieren verbinden
- mit dem schwachen Fuß ausführen

GORILLA

FOOTBAG

NECK STALL

LEVEL ★★☆

PHASE 1

- Ball anwerfen

PHASE 2

- Arme abspreizen
- Kopf nach oben neigen

PHASE 3

- Ball auf dem Nacken fangen
- kurz halten

PHASE 4

- Ball aus dem Stall rollen lassen

PHASE 5

- fangen
- aufrichten

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGES

- Ball anschießen
- nach dem Stall weiterjonglieren

GORILLA

FOOTBAG

TOE STALL – HAND TRANSFER

LEVEL ★★☆

PHASE 1

- Fuß ist am Boden
- Ball auf die Zehen legen

PHASE 2

- Bein anheben
- Ball in die Hand übergeben

PHASE 3

- auf einem Bein stehen
- hin und her werfen

PHASE 4

- von der Hand wieder auf den Fuß

PHASE 5

- Fuß zum Boden

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGES

- Ball anschießen
- nach dem Stall weiterjonglieren

GORILLA

FOOTBAG

INSIDE KICK

LEVEL ★★☆

PHASE 1

- Ball leicht anwerfen

PHASE 2

- Bein anheben und abspreizen
- mit der Fuß-Innenseite den Ball kicken

PHASE 3

- Ball im Blick behalten

PHASE 4

- fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGES

- mehrere Wiederholungen
- aus dem Jonglieren ausführen

GORILLA

FOOTBAG

KNEE STALL

LEVEL ★★★

PHASE 1

- Ball leicht anwerfen

PHASE 2

- Ball auf dem Oberschenkel fangen
- Aufprall mit dem Standbein abfedern
- kurz halten

PHASE 3

- Ball in die Luft stoßen

PHASE 4

- fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGES

- mit Jonglieren verbinden
- abwechselnd Toe Stall – Knee Stall
- auf dem schwachen Standbein ausführen

GORILLA

FOOTBAG

CLIPPER STALL

LEVEL ★★★

PHASE 1

- Ball leicht anwerfen
- Spielfuß hinter das Standbein führen

PHASE 2

- Ball auf der Fuß-Innenseite fangen
- Aufprall aus den Beinen abfedern
- Stall kurz halten

PHASE 3

- Ball in die Luft flicken

PHASE 4

- fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGES
- mit Jonglieren verbinden
- auf dem schwachen Standbein ausführen

GORILLA

FOOTBAG

AROUND THE WORLD

LEVEL ★★★

PHASE 1

- im Toe Stall starten

PHASE 2

- Ball nach oben flicken
- Spielfuß von innen nach außen über den Ball kreisen

PHASE 3

- Spielfuß unter den Ball führen

PHASE 4

- Ball im Toe Stall fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

PRO-CHALLENGES

- von außen nach innen kreisen
- auf dem schwachen Standbein ausführen

GORILLA