

## Hacky Sack spielen:

Der Hacky Sack ist ein Beutel, der mit den Füßen oder anderen Körperteilen gekickt wird. Du kannst ihn entweder alleine oder gemeinsam mit Freunden spielen. Das Ziel ist es den Beutel solange wie möglich in der Luft zu halten. Dabei kannst du verschiedene Tricks machen. Wir zeigen dir hier Basic-Kicks, die du Zuhause nachmachen und ausprobieren kannst. Wenn du die Basic-Kicks drauf hast, dann kannst du die verschiedenen Kicks auch miteinander kombinieren oder auch noch neue und andere Kicks und Tricks dazu lernen.

Wenn du keinen Hacky Sack besitzt, zeigen wir dir in einer extra Anleitung wie du dir deinen eigenen Hacky Sack entweder aus Luftballons oder aus einer alten Socke ganz einfach selber basteln kannst.

### Basic-Kicks:

#### **Innen-Kick:**

Lasse den Hacky Sack vor dich fallen und kicke den Beutel gerade nach oben mit der Innenseite deines Fußes. Dabei muss dein Knöchel so angewinkelt sein, dass die Innenseite deines Fußes parallel zur Decke ist. Nach deinem Kick kannst du den Hacky Sack mit deiner Hand fangen. Wiederhole das Kicken und Fangen sowohl mit dem linken, als auch mit dem rechten Fuß solange, bis du den Beutel ganz ohne Probleme nach oben kicken kannst. Wenn dir das gelingt, kannst du als nächstes den Beutel mit deinen Füßen abwechselnd und ohne Hände kicken. Wie viele Kicks schaffst du hintereinander?



#### **Außen-Kick:**

Lasse den Hacky Sack mit zur Seite ausgestrecktem Arm fallen und kicke den Beutel mit der Mitte der Außenseite deines Fußes. Auch hier gilt, deinen Knöchel so anwinkeln, dass die Außenseite deines Fußes zur Decke zeigt. Nach deinem Kick kannst du den Hacky Sack mit deiner Hand fangen. Wiederhole das Kicken und Fangen sowohl mit dem linken, als auch mit dem rechten Fuß solange, bis du den Beutel ganz ohne Probleme nach oben kicken kannst. Wenn dir das gelingt, kannst du als nächstes den Beutel mit deinen Füßen abwechselnd und ohne Hände kicken. Wie viele Kicks schaffst du hintereinander?



**Zehen-Kick:**

Lasse den Hacky Sack vor dich fallen. Kicke den Beutel mit deinen Zehen gerade nach oben in die Luft. Nach deinem Kick kannst du den Hacky Sack mit deiner Hand fangen. Wiederhole das Kicken und Fangen sowohl mit dem linken, als auch mit dem rechten Fuß solange, bis du den Beutel ganz ohne Probleme nach oben kicken kannst. Wenn dir das gelingt, kannst du als nächstes den Beutel mit deinen Füßen abwechselnd und ohne Hände kicken. Wie viele Kicks schaffst du hintereinander?

**Knie-Kick:**

Lasse den Hacky Sack vor dich fallen. Kicke den Beutel mit deinem Knie gerade nach oben in die Luft. Nach deinem Kick kannst du den Hacky Sack mit deiner Hand fangen. Wiederhole das Kicken und Fangen sowohl mit dem linken, als auch mit dem rechten Knie solange, bis du den Beutel ganz ohne Probleme nach oben kicken kannst. Wenn dir das gelingt, kannst du als nächstes den Beutel mit deinen Knien abwechselnd und ohne Hände kicken. Wie viele Kicks schaffst du hintereinander?

