

# Der anmutige Tanz mit dem Ball

Footbag ist Trendsport und Lifestyle in einem. Die Schweiz ist darin führend und stellt mit der Baslerin Isabelle Widmer gar die amtierende Europameisterin.



Europameisterin Isabelle Widmer demonstriert Footbag in Perfektion.

FOTOS: HEINER SCHMITT

## YVES RECHSTEINER

Federleicht bewegt sich Isabelle Widmer (22) in der vor Hitze flimmernden Luft am Basler Rheinufer. «Sie tanzt», denkt der unbedarfte Beobachter aus der Ferne. Und bei genauerer Betrachtung bestätigt sich dieser erste Eindruck. Isabelle Widmer

tanzt tatsächlich – mit einem kleinen Ball, einem Footbag. Sie kickt ihn immer wieder hoch, fängt ihn mit den Füßen auf und lässt ihn während ihres anmutigen Tanzes gegen die Schwerkraft schon fast Teil von sich selber werden. «Wenn ich spiele, vergesse ich alles um mich herum, dann schalte ich vollkommen ab», sinniert sie

während einer Verschnaufpause. «Beim Training verschwinden alle Sorgen und Probleme. Es ist wie ein Eintauchen in eine andere Welt, in einen Traum.»

Auf den Footbag kam die Baslerin vor vier Jahren an den Europameisterschaften in Paris, zu denen sie mit einigen Freunden gefahren war. «Ich wusste sofort: Dies

Fortsetzung auf Seite 84.

## FOOTBAG

*Tanz mit dem Ball*



*Mit ihren Kollegen von den Basler Bootfägers trainiert Isabelle Widmer bei schönem Wetter gerne am Rheinufer.*

# FOOTBAG

## Tanz mit dem Ball

Fortsetzung von Seite 82.

war mein Ding.» Alle hätten sie vor Ort umgehend einen Bag besorgt und mit dem Kicken begonnen. Zurück in der Schweiz, gründete Widmer mit ihren Freunden den Footbag-Klub «Bootfägers Basel». Mittlerweile gibt es in der Schweiz fünf Klubs.

Die «**Bootfägers**» treffen sich drei bis vier Mal pro Woche zum Training am Rheinufer oder – bei schlechtem Wetter – in der Halle. So auch heute: Schon seit einer Stunde jonglieren die jungen Footbaggerinnen und Footbagger die Bällchen mit ihren Füßen, zeigen sich gelungene Tricks, gestandene Sprünge und spektakuläre Kicks in der Luft. Das Niveau der Basler ist hoch. In den vergangenen vier Jahren hat sich eine Kerngruppe von Spielern gefunden, die nicht nur Lifestyle zelebrieren, sondern Footbag durchaus auch als ernsthaften Sport verstehen und entsprechend trainieren. «Mit unseren Kunststücken ziehen wir immer wieder Schaulustige und Interessierte an», erzählt Isabelle Widmer erfreut.

**Ganz so einfach**, wie es auf den ersten Blick aussieht, ist das Jonglieren des kleinen Balles allerdings nicht. «Anfangs fällt der Ball ständig runter, was ziemlich frustrierend sein kann. Man braucht einen gesunden

Ehrgeiz und viel Geduld, bis man die Basis begriffen hat.»

Isabelle Widmer besitzt diese Eigenschaften. Nach einem Jahr intensiven Trainings wurde sie im Sommer 2001 Schweizer- und kurz darauf Europameisterin in der Königsdisziplin Freestyle. Im letzten Jahr bestätigte sie ihre Erfolge und landete bei den Weltmeisterschaften auf dem zweiten Platz. «Klar bin ich stolz auf meine Erfolge», sagt sie, «aber ich weiss, dass ich am Ball bleiben muss – die Konkurrenz schläft nicht.» Es werde schwierig, den Europameistertitel noch einmal zu verteidigen, aber, so sagt die angehende Pädagogikstudentin: «Ich werde mein Bestes geben, noch mehr trainieren und schliesslich gewinnen – hoffentlich!»

**Aber bei Wettkämpfen** zu gewinnen oder auch nur dabei zu sein, ist für Isabelle Widmer und die anderen Footbagger nicht alles. Auf gar keinen Fall möchte sie oder sonst jemand den Eindruck erwecken, dass Footbag nichts als Wettkampfsport ist. «Für mich geht es bei der ganzen Sache um viel mehr: Footbag soll wachsen, als Sport wie auch als Lifestyle.» Sprichts und zieht über dem flimmernden Asphalt am Rheinufer weiter ihre Kreise. Mit ihrem Partner, dem Footbag.

[www.footbag.ch](http://www.footbag.ch)



FOTOS: HEINER SCHMITT

## Kunterbunte Bälle

Aus einer maisgefüllten Socke wurde ein Footbag aus Weltraumleder.

**G**ross ist der Materialaufwand für einen Footbag-Einsteiger nicht gerade. Neben den anatomischen Voraussetzungen – zwei Beinen – und einem gewissen Gleichgewichtssinn brauchts nur noch den Footbag selber. Bloss, welcher ist der richtige, und wo kriege ich ihn? Angefangen hat alles im Amerika der 70er-Jahre, als Mike Marshall, der Vater des

## Was wird denn da gespielt?

In der Schweiz gibt es schätzungsweise 10 000 Footbaggerinnen und Footbagger. Die Zahl derjenigen, die sich mit anderen im Wettkampf messen wollen, ist allerdings deutlich kleiner: Es sind rund 200. An Turnieren kommen in der Regel zwei



Action pur: Beim Footbag-Netz darf der Ball den Boden nicht berühren.

Disziplinen zur Austragung: Footbag-Netz und Footbag-Freestyle.

**Footbag-Netz** wird als Einzel oder Doppel gespielt. Das Spielfeld ist 6 auf 13 Meter gross. Im Einzel darf der Bag bis zu zwei Mal von einem Team (in diesem Fall vom



*Footbags lassen sich zwar auch selber herstellen, Europameisterin Isabelle Widmer vertraut aber auf eine Hightech-Version aus Raumfahrt-kunstleder.*

## aus Weltraumkunstleder

Footbags, mit Mais gefüllte Socken und zusammengeähte Hosentaschen in der Gegend herumkicked. Seither wurde viel mit Material und Füllung experimentiert. Idealerweise sind die mit Kunststoffkügelchen gefüllten Bags heute aus dem kunstlederartigen Material «Facile» hergestellt, das ursprünglich für die Raumfahrt entwickelt wurde. Obwohl vielerorts Footbags ver-

kauft werden, sind gute schwer zu finden: «Die besten Bags der Welt macht die Firma Planetfootbag», erklärt Freestyle-Schweizermeister Samuel Hufschmid. Diese sind jedoch schwer zu finden. Am besten bestellt man sie übers Internet. «Diese Qualitätsbags kosten nur wenig mehr als der billige Abklatsch, den man in Trendläden findet», sagt Hufschmid, «doch man

spürt den gewaltigen Unterschied auf Anhieb.» Einsteigern empfiehlt er die Bags von Planetfootbag jedoch nicht allein wegen ihrer hohen Qualität und Verarbeitung: «Planetfootbag ist ein Gemeinschaftsunternehmen von Spielern und versucht, das durch den Ballverkauf generierte Geld wieder in den Sport zu investieren.»

[www.planetfootbag.com](http://www.planetfootbag.com)  
[www.worldfootbag.com](http://www.worldfootbag.com)

Spieler) berührt werden, im Doppel hingegen bis zu drei Mal: Dann muss er über das 150 Zentimeter hohe Netz in die andere Spielfeldhälfte gekickt werden. Ein Spiel geht, je nach Reglement, über einen bis drei Sätze zu elf bis 15 Punkten.

**Footbag-Freestyle** ist die beliebteste Disziplin, sozusagen die Königsdisziplin. Für seine zweiminütige Kür wählt der Spieler ein Musikstück seiner Wahl. Ziel ist es nicht nur, den Ball so lange wie möglich in der Luft zu halten, sondern eine mög-

lichst vielfältige Vorführung zu präsentieren. Die Jury bewertet zur einen Hälfte das technische Können und zur andern die artistische Interpretation. Es gibt hier auch die Disziplin «Double-Freestyle», eine Vorführung zu zweit.

### ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN ...

## Der erste Trick für Einsteiger

Wer mit dem «Shredden», dem «Häcken» oder dem «Baggen», wie man das Kicken in der Footbagersprache nennt, beginnt, sollte sich stets die drei goldenen Trainingsregeln für Einsteiger vor Augen halten:

- Lerne alles gleich von Anfang an mit dem linken und dem rechten Fuss.
- Alles ist langsamer, als es dem Zuschauer scheint.
- Spiele den Ball immer gerade und nie höher als auf Hüfthöhe. Ist dies gespeichert, gehts mit dem Kicken los. Aber Vorsicht, es



Ball deponieren,



hochkicken,



auffangen!

ist noch kein Meister vom Himmel gefallen – die Wahrscheinlichkeit ist gross, dass sich der Ball anfänglich nicht so verhält, wie man sich dies vorstellt. Die Devise ist klar: üben, üben, üben ...!

#### Der erste Trick:

- Deponiere den Footbag auf deiner Schuhsohle.
- Bewege den Fuss ruckartig nach oben, so dass der Ball in die Höhe fliegt.
- Fange den Bag mit der gegenüberliegenden Hand auf. Und nicht vergessen: Immer auch zur andern Seite üben.