



FLICK-FLACK (HANDSTÜTZ- ÜBERSCHLAG RÜCKWÄRTS)

FLAVIO BESSI

| | | |
|-----------------|---|---|
| | ♀ | ♂ |
| Nr. im CdP 2009 | 3.107 | III 13 |
| Symbol |  |  |



Unmittelbare Bedeutung

In breitensportlichen Gruppen werden oft akrobatische Elemente wie Salto rw direkt aus dem Rondat vermittelt und geübt. In einer leistungssportlichen Förderung ist das penible Üben des Flick-Flacks unerlässlich.

Vorüberlegungen

Die Funktion des Flick-Flacks als beschleunigendes Element ist, den Drehimpuls zu erhöhen, ohne horizontale Geschwindigkeit zu verlieren. Im Spitzenbereich gelingt es den Turnern, bei einem minimalen Verlust an horizontaler Geschwindigkeit den Drehimpuls durch den Flick-Flack enorm zu erhöhen. FÜLLE (1995) zeigte anhand der Parameter von Gogolitze beim Dreifachsalto im Jahre 1988, dass dieser Turner den Drehimpuls während des Flick-Flacks um die Hälfte erhöhte.

| | Drehimpuls [kgm^2/s] | Horizontale Geschwindigkeit [m/s] |
|----------------------|--|--------------------------------------|
| Nach der Radwende | 92 | 4,9 |
| Nach dem Flick-Flack | 136 | 4,6 |

Lern- und Leistungsvoraussetzungen

Konditionell

- Gute Stützkraft
- Gesamtkörperspannung
- Schnellkräftige vordere und rückwärtige Muskelschlinge
- Eine gute Brücke

Technisch

- Kurbet



- Gute passive und aktive Schulterbeweglichkeit

Anzustrebende Bewegungsmerkmale

- Unabhängig von der Ausgangssituation (Rondat oder Stand) darf der Winkel in der Hüfte und in den Beinen nicht kleiner als 90° sein
- Schnelle Beschleunigung der Hüfte und der Arme
- Knie stets hinter den Füßen (sie gehen nicht vor)
- Dabei Kopf gerade (er darf auf keinem Fall den Armen vorausseilen)
- Beim Handkontakt zum Boden KSP möglichst senkrecht über den Stütz, Arm-Rumpf-Winkel ganz offen
- Kurbetbewegung in eine aufrechte Landung (die Abwärts-Bewegung der Beine erfolgt nicht durch Abbücken in der Hüfte, sondern durch Krümmung des ganzen Körpers)
- Endposition mit geschlossenem ARW
- Sofortiger Absprung (zu akrobatischen Zwecken FF immer mit einem Absprung beenden, nicht in den Stand.)

Methodik Flick-Flack aus dem Stand

Wichtig: Beim Flick-Flack sind die Arme aktiv. Die Beine sollen (vor allem im Anfängerbereich) weitestgehend fest bleiben (bei der Grundausbildung soll viel Wert darauf gelegt werden!).

- Bevor es zum eigentlichen Üben kommt, soll der Trainer sicher sein, dass der Turner körperlich in der Lage ist, eine derartige Belastung zu absolvieren. Dafür den Turner im Handstand herunterdrücken. Wenn er dem nicht standhalten kann und in irgendein Gelenk „hineinrutscht“, hat es keinen Sinn schon an den Flick-Flack zu gehen. Mehr Spannungstraining soll davor durchgeführt werden.
- Rolle rw zum Aufstehen in die Rücklage an der Wand (um das Verlagern des Gewichts nach hinten zu erlernen). Wichtig: auf eine kontinuierliche Bewegung von der Hocke nach hinten oben achten. Der Turner darf sich nicht aufrichten, ohne dass die Knie nach hinten gehen.



- Mit Trainer- (oder Partnerhilfe bei größeren Turnern) langsam geführten Handstütz-Überschlag rw turnen. Aus dem Stand Gewicht auf die Fußballen und Körper nach hinten verlagern. Parallele Arme nach vorne führen bei gleichzeitigem Krümmen des Rückens und auf die Hand (oder bei schwereren Turnern auf das Knie) des Trainers hinsetzen. In dieser Lage die Position korrigieren, dann weiter turnen (nicht weniger als 90° in der Hüfte und in den Beinen, eher ein bisschen aufrechter).



- Rolle rw zum Aufstehen in die Rücklage an der Wand (um das Verlagern des Gewichts nach hinten zu erlernen). Wichtig: auf eine kontinuierliche Bewegung von der Hocke nach hinten oben achten. Der Turner darf sich nicht aufrichten, ohne dass die Knie nach hinten gehen.



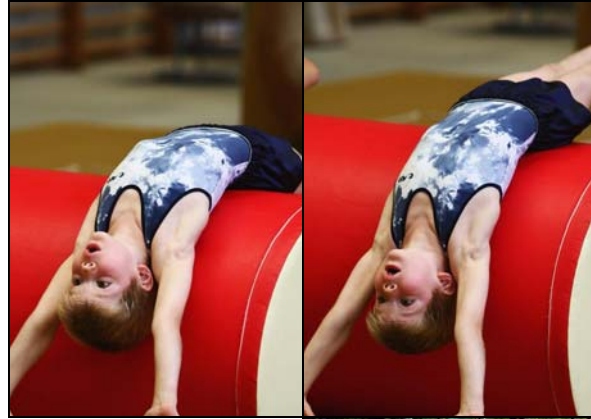
- Mit Trainer- (oder Partnerhilfe bei größeren Turnern) langsam geführten Handstütz-Überschlag rw turnen. Aus dem Stand Gewicht auf die Fußballen und Körper nach hinten verlagern. Parallele Arme nach vorne führen bei gleichzeitigem Krümmen des Rückens und auf die Hand (oder bei schwereren Turnern auf das Knie) des Trainers hinsetzen. In dieser Lage die Position korrigieren, dann weiter turnen (nicht weniger als 90° in der Hüfte und in den Beinen, eher ein bisschen aufrechter).



- Mit einer Methodik-Rolle langsamer, evtl. mitgeführter Flick-Flack (falls keine Methodikrolle zur Verfügung steht, kann auch ein eingerollter Läufer dieselbe Aufgabe übernehmen). Bereits bei dieser Übung die Handstellung beachten! Die Hände sind leicht eingedreht und die Armführung soll vollkommen parallel sein („die Zeigefinger berühren sich“, selbst wenn später eigentlich breiter gegriffen wird).



- Handstütz-Überschlag über eine Methodik-Rolle im normalen Tempo



- Sprung rw in den Handstand (½ Überschlag). Der Turner muss versuchen, die vorige bereits erlernte bzw. erfüllte Position wiederfinden. Aus der leichten Überstreckung Kurbet in den Stand. Diese Übung ist auch am Trampolin bzw. Trampolinbahn als Erleichterung möglich. Durch die elastischen Eigenschaften des Geräts wird die Gesamtbewegung erheblich erleichtert. Allerdings kann eben diese Elastizität zu Überbelastungen der Handgelenke führen, wenn ein Turner zu lange auf dem Tuch übt!



- Aus dem Stand Flick-Flack mit Trainerhilfe: Unten fest, die Arme und der Oberkörper sind aktiv. In die „weite“ Brücke springen. Vorige bereits erlernte bzw. erfüllte Position wiederfinden.

☞ Der Trainer unterstützt, indem er Stützhilfe mit einer Hand am Rücken des Turners und der anderen an der Oberschenkelrückseite leistet.



- Der Turner steht hinter dem Minitramp. Aufsteigen ins Minitramp mit den Füßen nacheinander, wobei der Oberkörper an der Stelle bleibt. Aus dieser erzeugten Rücklage Flick-Flack zurück.

☞ Dabei hält der Trainer den Oberkörper hinten, so dass der Turner in eine Rücklage kommt.

- Das gleiche aber beidbeiniges Springen ins Minitramp (anstatt aufzusteigen)

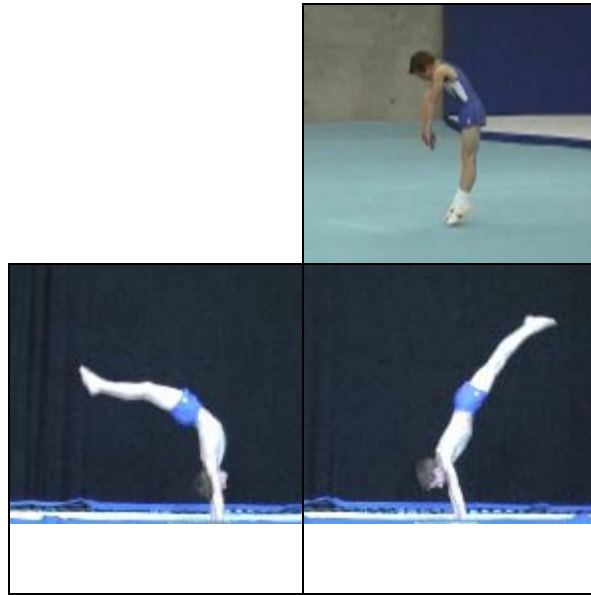


- Das gleiche alleine. Wichtig dabei ist, dass der Turner nach wie vor versucht, den Boden (das Tuch) nach vorne zu schieben. Das Minitramp soll nicht dazu führen, dass der Turner hoch springt.
- Flick-Flack mit Sprungbrett als Absprungunterstützung
- Flick-Flack mit einem Würfel oder einem anderen Gegenstand vor den Beinen. Damit soll verhindert werden, dass die Knie nach vorne gebeugt werden.
- Flick-Flack auf Mattenberg, Kurbet in den Stand (vom Mattenberg herunter), oder auf schiefer Ebene.
- Flick-Flack aus dem Stand zum Absprung (auch auf schräger Ebene): Die Arme sind am Anfang in der Vorhalte. Mit Ausholen der Arme ist leichter. Diese Aktion begünstigt jedoch die Bewegung des Oberkörpers nach vorne und nach hinten.
- Aus dem Stand auf einer relativ kleiner Fläche. Dadurch wird der Turner gezwungen, mehr zu drehen. Dadurch erfolgt der Handkontakt in einer günstigen Position, da der KSP sich fast über den Händen befindet.



Begleitende Übungen

- Temposalto vom Minitrampolin
- Kurbet Absprung
- Überschlag-Flick-Flack am Trampolin hintereinander (siehe im Kapitel „Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.“ unter „Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.“, S. Fehler! Textmarke nicht definiert.)



Häufige allgemeine Fehler und Korrekturen

- ⊗ Beim Ausholen wird der Oberkörper nach vorne und dann nach hinten gebracht.
- 😊 Der Trainer verhindert mit den Händen, dass der Turner den Oberkörper nach vorne bringt.
Hinweis darauf, dass der Impuls aus den Beinen kommt.
- ⊗ Wenn der Turner mit Absprungunterstützung oder mit Trainerhilfe turnt, kommt es oft dazu, dass die Hände zu wenig nach hinten gebracht werden.
- 😊 Selbst wenn es so nicht stimmt, muss man das Gefühl am Anfang haben, dass die Hände zur Stelle der Füße und die Füße zur Stelle der Hände gehen (Unterschied zwischen "biomechanisch falsch und methodisch richtig"!). Erst später bei entsprechender Erfahrung wird der Turner auf die raumgewinnende Bewegung hingewiesen



- ☹ Der Kopf wird nach hinten gerissen.
- 😊 Hinweis auf natürliche Kopfhaltung, Kopf folgt den Armen. Erst wenn sie nach hinten an ihm vorbei ziehen, soll der Kopf aufgerichtet werden.

„Schnell mit den Armen“



- ☹ Die Knie werden nach vorne geschoben.
- 😊 Um das Beugen der Knie zu vermeiden und um den Oberkörper zu aktivieren: Flick-Flack mit fast gestreckten Knien (wie die Turnerinnen am Balken). Po mit langen Beinen nach hinten schieben und dann aus der Hüfte heraus beschleunigen. (Absprungunterstützung der Knie entfällt!)



- ☹ Der Körper wird zu tief nach abgeseckt.
- 😊 Der Turner muss die Vorstellung haben, dass er eine Rücklage anstrebt, nicht so sehr, dass er sich hinsetzt.



- ☹ Der Flick-Flack wird in die Höhe anstatt in die Länge geturnt.
- 😊 Visuelle Hilfe anbieten.
Nur ½ Flick-Flack mit Trainer üben



- ☹ Die Arme werden bei der Kontaktaufnahme der Hände zum Boden gebeugt und der ARW geschlossen. Der Turner hat keinen Druck auf den Händen und kann die Vorspannung für das Kurbet nicht aufbauen. Dadurch fallen auch die Beine zu schnell und der Turner kann sich nicht aufrichten.
- 😊 Verbesserung der passiven, aber vor allem der aktiven Schulterbeweglichkeit



- ☹ Die Hüfte wird zu früh gebeugt (oft auch mit Beugen der Knie). D.h. die überstreckte Handstandspose wird nicht durchschwungen. In extremen Fällen wird so deutlich vor der Senkrechten gebeugt, dass die Turner nach vorne zusammen brechen.
- 😊 Halben FF üben.
Halben FF zum Abrollen in die Bauchlage (nur im Notfall, wenn Hüftbeugung nicht auf andere Weise vermieden werden kann). Kopfstellung dabei beachten!



☹ Die Brust wird „durchgezogen“, so dass es nicht zur vollständigen Vorspannung der vorderen Muskelschlinge kommt.

😊 Aufforderung zu einem längeren Flick-Flack

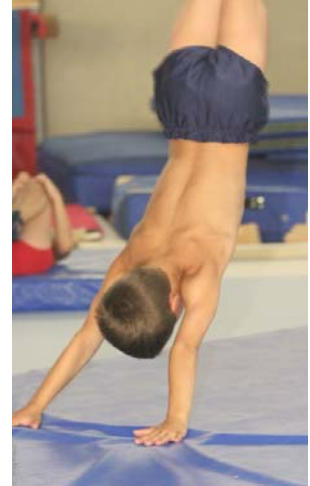


☹ Die Hände werden „druntergestellt“, so dass es zu keiner handstand-ähnlichen Position kommt. Der Turner zieht so stark mit den Händen und vor allem dem Kopf, dass er bei der Kontaktaufnahme mit dem Boden bereits den Handstand hinter sich hat. Er unterzieht den Flick Flack und hat keine Zeit, um das Kurbet in den Stand zu turnen.

😊 Visuelle Hilfe für den Stütz der Hände.

Halben Flick Flack in den überstreckten Handstand zum Abrollen üben (oder ähnliche Übungen, um die „lange“ Phase des Nach-hinten-greifen herauszubilden.

Längenwettbewerb durchführen



☹ Beim FF wird zu viel gestützt. Die Hände werden teilweise sogar nach vorne weggedrückt.

😊 Hinweis auf einen kürzeren Stütz. „Arme schnell runter“. „ARW zumachen“.



Methodik Kurbet Flick-Flack

Wichtig: Die Auffassung „nach dem Handstütz Arme schnell nach oben bringen“ ist falsch (da dabei das Massenträgheitsmoments des Körpers erhöht wird und somit der Körper weniger drehen kann). Manche Spitzenturner beugen sogar leicht die Beine beim Schnepfer während der Flugphase, um das Massenträgheitsmoment zu verringern.

- Aus dem Handstand Kurbet (dabei ARW schließen)
- Kurbet zur Ausgangsposition (also in die Rücklage mit gekrümmter Körperpose)



- Aus dem Handstand Kurbet, Absprung nach hinten in die Rückenlage. Die Füße werden nach vorne unten gedrückt („Schieben nicht Abspringen“).
- Kurbet zur Ausgangsposition, ½ Flick-Flack in die gekrümmte Körperpose im Handstand mit Trainerhilfe
- ½ Überschläge: D.h. aus dem Handstand bis in den Stand (Rücklage mit gekrümmter Körperpose); aus dem Stand in den aktiv überstreckten Handstand; aus dem Handstand in den Stand usw.
- Kurbet Flick-Flack: Diese Verbindung ist als Einheit zu sehen, d.h. fließender Übergang zwischen beiden Elementen. Zunächst mit Trainerhilfe.
- Kurbet Flick-Flack alleine



Begleitende Übungen

- Das vorgeschaltete Rondat von einer Erhöhung herunterturnen, um die Rücklage zu erfahren.



- Rondat von einem Sprungbrett und direkte Landung auf einer schiefen Ebene, ohne davor die Füße auf den Boden gebracht zu haben.

Häufige allgemeine Fehler und Korrekturen

Die meisten Fehler, die hier auftreten sind dieselben, die bei der Erlernung des Kurbets und des Flick-Flacks angesprochen wurden. Dazu kommen noch folgender:

- ☹ Die Arme werden zu früh nach oben gebracht (bevor sich der Oberkörper bei geschlossenem ARW aufgerichtet hat).
- 😊 Beim Aufrichten des Oberkörpers auf den Oberschenkel klatschen



Methodik Rondat Flick-Flack

Hier geht es um eine schnelle Beschleunigung der Beine, daher sollte möglichst ohne Anlauf geübt werden. Darüber hinaus kann sich am Anfang die Anlaufgeschwindigkeit negativ auswirken: ein längerer (und vor allem schnellerer) Anlauf erzeugt zwar mehr Energie, dies kann aber auch den Turner zusammenstauchen, so dass er nicht rechtzeitig vom Boden abspringen kann.

- Rondat zur Ausgangsposition (also in die Rücklage mit gekrümmter Körperpose)
- Rondat zur Ausgangsposition, ½ Flick Flack in die gekrümmte Körperpose im Handstand mit Trainerhilfe
- Rondat zur Ausgangsposition, ½ Flick Flack in die gekrümmte Körperpose im Handstand und Kurbet in die erneute Ausgangsposition (für einen zweiten FF) mit Trainerhilfe
- Rondat Flick-Flack unter originalen WK-Bedingungen



Häufige allgemeine Fehler und Korrekturen

- ☹ Die Beine werden beim Rondat zu weit nach hinten gesetzt, so dass der Turner in Vorlage landet und die Beine beugen muss (Knie gehen nach vorne), um weiter turnen zu können.
- 😊 Nur Rondat zur Rücklage üben
Mit Trainerhilfe In zwei Phasen turnen: 1. Rondat in die Rücklage, 2. Flick-Flack
- ☹ Kopf ist bereits bei der Landung nach der Rondat im Nacken.
- 😊 Hinweis auf Kopf in Verlängerung vom Oberkörper



Helfen und Sichern



Wenn der Turner links vom Trainer beginnt, beim Flick-Flack Linke Hand an der Oberschenkel-Rückseite und Rechte Hand zwischen den Schulterblättern.

Beim Abschneppern: Li. Hand auf der Brust unterstützt das Aufrichten. Re. Hand an der Beinrückseite unterstützt das Herunterschlagen der Beine.

Vervollkommnung und weitere Verbindungen

- Rolle rw Flick-Flack (oder mehrere Flick-Flacks)
- Felgrolle, Flick-Flack
- Rolle vw und beim Aufstehen $\frac{1}{2}$ Flick-Flack mit Trainerhilfe
- Rolle vw und beim Aufstehen Flick-Flack, auch hintereinander
- Kurbet Tempo Flick-Flack: Größter Raumgewinn nach hinten (1. Flugphase). Nach jedem Kurbet müssen die Arme an die Hüfte herangeführt und der Oberkörper in die Rücklage aufgerichtet werden.
- Flick-Flack auf den Mattenberg (auf eine Erhöhung, also herauf turnen)
- Rondat, Flick-Flack, Flick-Flack: Nach jedem Kurbet müssen die Arme an die Hüfte herangeführt und der Oberkörper in die Rücklage aufgerichtet werden.
- Rondat Tempo Flick-Flack (mehr als 3x, Rhythmus kurz-weit-kurz-weit beachten)
- Mit Rondat oder Kurbet Flick-Flack eine x-beliebige Strecke (mehr ab 8 Meter) in möglichst wenigen Flick-Flack zurücklegen, um die Länge des Flick-Flack zu erzwingen

Temposalto: um die Aktion der Beine zu betonen und die Beschleunigung sowie das Aufrichten des Oberkörpers zu verbessern. Temposalto ist, ohne einen kräftigen Absprung, nicht turnbar.

- Temposalto aus dem Stand vom Minitrampolin
- Rondat, Temposalto
- Rondat, Temposalto, Temposalto
- Rondat, Temposalto, Temposalto, Temposalto