

### 3. TVM-Sportlehrertag: „Turnen bewegt den Sportunterricht!“ am 27. September 2013 in Montabaur

## AK 6: Flick-Flack

apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg (scharenberg@foss-karlsruhe.de)

<b>Zielgruppe:</b>	Klasse 9 bis 12
<b>Lernziele:</b>	ein „Kunststück“ unter erleichterten Bedingungen realisieren
<b>Material:</b>	Minitrampolin, Weichbodenmatten, ggf. Barren

Der Flick-Flack ist zweifelsohne der Magnet, der viele zum Turnen zieht. Und nicht nur das, er ist auch das meist gewünschte Element im Training, da es – nicht zuletzt durch den gleichnamigen Zirkus – stets mit Artistik, Körperbeherrschung und Kunst verbunden wird. Eben mit Spitzenleistungen. Aber wie unterscheidet sich denn der spitzensportlich vom Breitensportlich zu vermittelnden Flick-Flack, gibt es hier ein Schwarz und Weiß?

Die technikorientierten LehrerInnen und ÜbungsleiterInnen werden diese Frage kaum verstehen. Denn die für die Technik so wichtige Biomechanik, also die Anwendung von mechanischen Gesetzen auf dem Menschen, beschäftigt sich u.a. damit, dass die optimalen technischen Kriterien für Turnelemente entwickelt werden. Natürlich kommen die Ergebnisse dieser Forschungen zu allererst dem Spitzensport zugute, was auch an der besseren Kommunikationsstruktur dieses Bereiches liegt: Weniger Menschen können schneller untereinander Informationen austauschen als die „breite Masse“. Dazu kommt, dass für den Übungsleiter/Trainer im Spitzensport spezielle Fortbildungen angeboten werden, für den Breitensportlich arbeitenden Lehrer/Übungsleiter/Trainer dagegen mehr auf Vielfalt in den Fortbildungsangeboten gesetzt wird. Trotzdem sind natürlich optimale Techniken sowohl für den Spitzensportler als auch für den Breitensportler gleich.

Ein Flick-Flack dient aus biomechanischer Sicht dazu, Geschwindigkeit aufzunehmen bzw. zu steigern, daraus folgt, dass bei einer Serie von drei Flick-Flack, der letzte der schnellste sein sollte. Drei Flick-Flack müssen jedoch – gerade auch im Breitensport - erst einmal gesprungen sein... und in der Schule ist das Ganze noch etwas schwieriger zu erreichen, da wir es mit ganz unterschiedlichen Vorerfahrungen unserer SchülerInnen zu tun haben. Und schaffen heißt dabei noch lange nicht, technisch richtig beherrschen!

Aber zurück zur Eingangsfrage: hier die mögliche Antwort Nummer 2:

Ja, es gibt einen Breitensportlich zu vermittelnden Flick-Flack, der sich von dem Leistungssportlich zu vermittelnden unterscheidet. Denn es ist die Vermittlungsart, das Wie und Warum, die den Unterschied macht. Der im folgenden vorgestellte Weg hin zum Flick-Flack über Minitrampolin und Körpererfahrung ist nicht unbedingt der schnellstmögliche, sondern führt womöglich z.B. über pädagogisches Vorgehen zu einem Ziel, das nicht Geschwindigkeitszunahme heißt, sondern gemeinschaftliches Erlernen einer Rückwärtsbewegung unter Berücksichtigung von biomechanischen Aspekten:

## Mögliche Methodik

### 1. Ins „Nichts“ fallen...

Besonders die Rückwärtsbewegung, die ohne Sichtkontakt erfolgt, ist eine Barriere für viele Übende. Die Studenten der TU-Karlsruhe, mit deren diese Fotos entstanden, lachten über die erste Aufgabe, sich einfach gespannt rückwärts auf eine doppelte Weichbodenmatte fallen zu lassen. Beim zweiten Durchgang zogen sie dann, ohne dass der Übende es merkte, die obere Matte weg. Noch war die Landefläche weich genug... Bei der Ausführung dieser Einstiegsübung sollte darauf geachtet werden, dass der Kopf gerade auf dem Hals ist, also weder im Nacken noch auf der Brust und auf keinen Fall nach rechts oder links gedreht. Beim weiteren Durchgang werden die Arme von unten schwunghaft über vorne nach oben geführt, an der Kopfposition ändert sich nichts. Wichtig ist jetzt, dass nicht abgesprungen wird und somit durch Richtung plus Armeinsatz eine Rotation entsteht, sondern die Füße sollen möglichst Bodenkontakt behalten.



### 2. Bewegung bleibt gleich, Aufbau wird geändert

Neu bei dieser Station ist die Ausgangsposition, aber zunächst zum Aufbau: ein Minitramp wird mit der höheren Seite auf einen Kastendeckel gestellt (sinnvoll ist es hier, den Kastendeckel wie auf dem Bild zu sehen, an die Stirnseite eines Parallelbarrens zu stellen, erstens, damit der Kastendeckel bei Belastung nicht wegrutscht, zweitens, da der Parallelbarren eine Person ersetzt und gleichzeitig ermöglicht, dass an zwei Stationen, hinten und vorne am Barren, ggf. auch auf die unterschiedlichen Körperlängen der SchülerInnen bezogen gearbeitet werden kann). An die andere Seite vom Minitramp werden zwei Weichbodenmatten als Stapel gelegt.

Die Aufgabe ist jetzt, aus dem Stand auf der Mitte (Kreuz) des Minitramps (Kniewinkel größer  $90^\circ$  und Hüftwinkel kleiner /  $= 90^\circ$ ) mit leicht gerundetem Rücken, die Hände umfassen jeweils ein Holmende, aktiv die Hände zu lösen, schwunghaft nach oben zu führen und die Körperwinkel zu strecken, so dass der Übende auf dem Rücken auf den Weichböden mit Körperspannung landet.

Optimal hoch ist der Barren, wenn die Handfassung oberhalb der Schulter erfolgen kann. Die Anpassung des Gerätarrangements an die Größenunterschiede der Übenden kann individuell geschehen; dazu werden an die Holme bzw. Stempel des Barrens Physiobänder geknotet, an deren Ende dann gefaßt wird (anstelle der Holme).

#### Schaffen einer Bewegungsvorstellung

Die Teilrotation, die im zweiten Teil der Bewegung eher noch wahrgenommen wird, sollte erst vorgeübt werden. Dazu wird eine Mattenrolle (z.B. Bodenläufer oder auch eine weiche Matte, die mit einem Seil zu einer Rolle geformt werden kann) über eine unter hüfthohe Reckstange gesteckt, darunter und dahinter liegen Matten (ggf. eine Weichbodenmatte). Die Übenden legen sich mit dem Rücken auf die Mattenrolle und führen damit eine Überstreckung bei vollständigem Mattenkontakt aus. Mit etwas Hilfe von außen, zwei Leute, die die Mattenrolle leicht drehen, wird es dem Übenden ermöglicht, auf der Weichbodenmatte Stütz aufzunehmen (bei der Positionierung der Hände ist nur auf den schulterbreiten Handaufsatz zu achten, ob die Finger nach außen, innen oder vorne gedreht sind, ist nicht entscheidend und auch physiologisch nicht bedenklich) und dann mit den Beinen aus der Überstreckung in den Stand auf den Füßen zu kommen. Diese Bewegung hat noch nichts mit dem für den Flick-Flack geforderten Schnepper, dem sogenannten „Kurbet“ zu tun, da die Bewegung viel zu langsam ausgeführt wird und so keine Impulsübertragung auf die Schulter-Arm-Hand-Gliederkette erfolgen kann, die sonst in einem Handabdruck und einem schnellen Aufrichten des Oberkörpers sichtbar würde.



#### 4. Zielübung

Für den „Zusammenbau“ zum Flick-Flack gehen wir wieder zurück zu dem Minitrampolin, in dem bereits bekannten Aufbau, wobei nun aber nur noch eine Weichbodenmatte hinter dem Minitrampolin liegt. Um die Handgelenke zu schonen, sollte darauf geachtet werden, dass die Weichbodenmatte gute Stützmöglichkeiten bietet (minimales Einsinken, ggf. sollten sonst Bodenmatten auf die Weichbodenmatte gelegt werden). Aus der oben bereits beschriebenen Ausgangsstellung wird nun mit der Hilfe von zwei weiteren Partnern, die an Rücken und Oberschenkel flach zugreifen, mit dem Übenden der Flick-Flack simuliert.

Ist die Grobform zu erkennen, kann die Hilfeleistung der Partner nach und nach abgebaut werden, dann sichert nur noch eine Person, nach 3-6 Versuchen ist es meist bereits für die Übenden möglich, den Flick-Flack am Minitramp ohne Hilfeleistung auszuführen.

#### 5. Weiterführung des Elementes

Um möglichst gefahrlos weiterzuarbeiten, sollte als nächstes nicht der Flick-Flack mit anderen Bewegungen kombiniert werden (z.B. Radwende oder auch Rolle vorwärts), sondern ausschließlich mit sich selber. Dazu wird der erste Flick-Flack vom Minitramp gesprungen und sofort anschließend ein zweiter Flick-Flack – dieser wird anfangs wieder durch zwei Hilfeleister unterstützt - auf der mit Matten abgedeckten Weichbodenmatte (Doppelflick-Flack) ausgeführt.

Die positiven Nebeneffekte dieser Kombination sind,

- dass der Schnepfer, also die Impulsübertragung, die aus der Hüftüberstreckung erfolgt, sich aufgrund der Schnelligkeit der Bewegung nach und nach einstellt, somit also auch der Oberkörper sich schnell aufrichtet;
- dass das geänderte Absprunghilfenverhalten beim zweiten Flick-Flack (hier ist keine Absprunghilfe mehr vorhanden) kaum wahrgenommen wird;
- dass die Motivation der Aktiven extrem ansteigt.

Trotz und alledem passieren bei der technischen Ausführung Fehler. Diese sind eine:

- zu hohe erste Flugphase durch das Vorschieben der Knie über die Fußspitzen

Korrektur: wiederholen der Minitrampübungen mit Partner, der die Ausgangsstellung korrigiert

- zu flache erste Flugphase/Einknicken der Arme bei Stützaufnahme, der Kniewinkel bzw. Hüftwinkel ist kleiner 90°/ das Minitramp wird nicht als Absprunghilfe genutzt

Korrektur: korrigieren der Ausgangsstellung durch taktile Hilfe (seitlich kniender Helfer stellt sein Bein so auf, daß der Übende spürt, wenn der Kniewinkel kleiner 90° ist)

- im Flick-Flack erfolgt eine Längsachsendrehung, die entweder durch unsymmetrische Armführung oder/und durch falsche Kopfsteuerung (Blick wird zur Seite gerichtet) hervorgerufen wird

Korrektur: für Armbewegung: Arme in Schulterbreite durch Deuserband bzw. Seil fixieren, dann Übungen am Minitramp ausführen

für Kopfsteuerung: optische Reize auf der Gegenseite geben, bei Übungen am Minitramp Aufgabe geben, bewußt zu einer (der Gegen-) Seite zu schauen.