

## 4. TVM Sportlehrertag: „Motivation im und durch Sport!“ am 22. September 2017 in Daun

### AK 20: Flick-Flack für alle

*Apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg*

- Leistung (Wettkampf, **Erfolg**)                       Ausdruck (Darstellung, Gestaltung)  
 Gesundheit (Fitness und Wohlbefinden)    Miteinander (soziales Lernen, Umwelt)  
 Spannung, Spiel (**Risiko**, Abenteuer)     Eindruck (Körpererfahrung)

**Zielgruppe:** Oberstufe

**Lernziele & Kompetenzen:** Individualsportart Turnen/Techniken & Fertigkeiten: Überschlagen rückwärts, Helfen & Sichern, physikalische (mechanische) Gesetzmäßigkeiten; Ausnutzen der strukturellen Verwandtschaft; leistungsdifferenziertes Üben; Risikokompetenz – ein „Kunststück“ unter erleichterten Bedingungen realisieren

**Materialien:**

2 Mattenläufer (12m x 2m)	1 Mattenläufer nicht ausgerollt	2 Therabänder
4 Weichbodenmatten	2 Minitrampoline	
10 Turnmatten	2 Reutherbretter	
1 Reckanlage		
1 Sprungtisch		
2 Sprungkästen (5-teilig)		
2 Parallelbarren		

### Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

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 ein 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 Schnepfer, 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 Absprungsverhalten 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. Dieses 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 Längsachsendedrehung, 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.

### **Beschreibung der Unterrichtseinheit**

Bei der Erwärmung sollte besonders darauf geachtet werden, dass Hand- und Fußgelenke sehr gut gedehnt werden, da beim Neulernen des Flick-Flacks hohe Belastungen besonders auf diesen Gelenken entstehen können. Außerdem sollten Arm- und Bein-Rumpf-Winkel gut aufgedehnt werden.

Unter dem Aspekt des kleinschrittigen Lernens sollte im Hauptteil der Stunde zwar das Bewegungserlebnis Flick-Flack das Ziel sein, jedoch – entsprechend der methodischen Grundsätze – in einer „entschleunigten“ Form mit viel Gerätehilfe. Einen Flick-Flack zu springen, stellt eine hohe Motivation dar. Deswegen würde ich auf einen aktiven Schlussteil verzichten, sondern lediglich einen Ausblick auf die kommende Einheit geben.

### **Vorbereitung, Aufbau & Besonderheiten**

Es wird mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam auf- und abgebaut.

## Verlaufsübersicht der Einheit

Zeit	Phase	Lehraktivität	Erwartete Lernaktivität	Material/ Anmerkung
5 min	Einführung	Begrüßung und Vorstellen des Themas, Aufgabenverteilung für den Aufbau	Konzentration	
15 min	Vorbereitung	Überwachung des Aufbaus & spezifische Erwärmung	Eigenverantwortlicher Umgang mit den Turngeräten, Umsetzung des Aufbauplans, Verständnis bezüglich der speziellen körperlichen Vorbereitung	Ggf. Aufbauplan
25 min	Hauptteil	Kleinschrittige Vermittlung des Flick-Flacks auf Basis der Biomechanik; Aufzeigen von fächerübergreifenden Erkenntnissen;  Ausblick auf weitere Einheiten	Individuelle Risikokompetenz; Helfen und Sichern (Unterscheidung: Geräthilfe/taktile Hilfe);  Eigenrealisation	Entsprechend der Übungsauswahl

## Literaturhinweise & Empfehlungen zum Thema

„YOLO“ ... und Forschung dazu (veröffentlicht im FoSS-Newsletter)

Risikokompetenz und Körperwahrnehmung von männlichen Jugendlichen

Wintersemester 2013/14, drei Wochen vor der Prüfung im Schwerpunktfach Gerätturnen in Karlsruhe. Ganz vorne an der Tumblinbahn, der Bodenbahn mit Sprungunterstützung, steht Michael. Rondat Flick-Flack hat er bereits im Grundfach gelernt, jetzt ist im Schwerpunktfach noch der Salto rückwärts aus der Radwende dazugekommen. Die Aufforderung von der Dozentin, alles zu verbinden und Rondat-Flick-Flack-Salto zu versuchen, kommentiert der fröhliche Sportstudent, der in den letzten Wochen und Monaten die Liebe zum Turnen entdeckt hat und intensiv trainiert, mit „YOLO“, eben mit you only live once..., und läuft risikobereit an ...

Genau um männliche Jugendliche wie Michael geht es der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V., die für den Titel ihrer Tagung wenige Wochen später dieses Akronym und Jugendwort des Jahres 2012 nutzen. Dort in Hannover steht die Frage im Mittelpunkt: Wie sieht es mit der Risikokompetenz und Körperwahrnehmung von männlichen Jugendlichen aus?

Risiko, gleichbedeutend mit Wagnis, das von der Wortherkunft mit Klippe und Gefahr zu assoziieren ist, ist bei Jungen stärker ausgeprägt als bei Mädchen, so Dr. Reinhard Winter vom sozialwissenschaftlichen Institut Tübingen. Der Diplompädagoge und Psychodramaleiter belegt diese Aussage u.a. mit der Verletzungsstatistik, die im Altersvergleich bei männlichen Jugendlichen höhere Prozentzahlen besonders im Bein- und Hüftbereich und auch am Kopf ausweist als bei den Mädchen. In der umfangreichen Literatur zum Risikoverhalten von Jungen wird deutlich, dass mit der Bewältigung der Jugendphase gleichzeitig Identitätsfindung stattfindet: die gesellschaftlich manifestierte Reproduktion hegemonialer Männlichkeit gilt es zu beantworten. Was sich hier wie ein Klischee anhört, beruht auf einer aktuellen Befragung von Jugendlichen beiderlei Geschlechts, die es natürlich sprachlich anders ausgedrückt haben... . Zur Männlichkeit gehöre das Unter-Beweisstellen von Beschützeigenschaften, die sich in Mut, Kraft und Körperlichkeit u.a. äußern. Das Sammeln körperlicher Potenserfahrungen geht einher mit der Ausbildung von positiv zu wertender Risikokompetenz. Damit wird die Fähigkeit bezeichnet, individuell passende Risiken zu suchen, zu finden oder zu entwickeln; Risiken angemessen wahrzunehmen, einzuschätzen und erfolgreich zu bewältigen (ggf. Schutzmaßnahmen bewusst einzuleiten und somit auch wieder aus Risiken gesund heraus zu kommen). – Michael hat mit taktile Hilfe (Schutzmaßnahme...) die Aufgabe Rondat-Flick-Flack-Salto gesund bewältigt.

Risiken zu meiden, wäre aus Sicht der Experten der falsche Weg für männliche Jugendliche, deren Sportpräferenzen, so Prof. Dr. Nils Neuber, auf den Ballsportarten und im Kampfsport liegen. Stattdessen sollte bewusst die Perspektivänderung hin zur Ermutigung zum Wagen und Verantworten erfolgen, das wiederum sehr gut zu den eher informellen Sport- und Bewegungskulturgelegenheiten passt, die sich männliche Jugendliche wählen. Bei le Parkour beispielsweise ist durch die Vielfalt der Aufgabenstellungen, die sich im urbanen Raum finden lassen, so viel Offenheit und Variabilität gegeben, dass individuelle Selbstwirksamkeitserfahrungen und auch soziale Interaktion möglich sind. Begeisterung und

körperliche Präsentation werden mit Gleichgesinnten geteilt. Le Parkour ist ein plakatives Beispiel der Entfaltung individueller Identität, von Könnenserfahrungen, ein Ausdrucks- und Experimentierfeld der eigenen Identität durch den Körper. Die Monkey Movements, eine Gruppierung weitgehend männlicher Jugendlicher, die Hannovers Stadtbild mit ihren Parkour-Aktionen Jugendlichkeit und Bewegung verleihen, betonen, dass you-tube-Videos mit Stürzen in le Parkour sie ebenso wenig interessieren wie durch Großsponsoren lancierte Wettkämpfe. Parkour wird von ihnen als Bewegungskultur gelebt, die aufgrund immer neuer Bewegungsaufgaben ganz unterschiedliche Erfahrungen eigener Körperlichkeit und wettkampflosen Trainings bietet. Dabei werden Risiken bewusst mitgedacht und versucht, durch Konzentration und Schutzmaßnahmen wie langsame Steigerung der Belastung und biomechanische Durchdringung der Aufgabe für sich selber handhabbar zu machen. Der dynamisch wirkende Trend „Parkour“ ist ein Ausdruck der Jugendkultur, die so gerne als Seismograph der gesamtgesellschaftlichen Entwicklung herangezogen wird. Folgen wir diesem Gedanken, ist die von Neuber aufgegriffene These der Entsportlichung des Sports – Versportlichung der Gesellschaft womöglich nachvollziehbar.

Michael hat sich wenige Tage vor der Prüfung am Fuß verletzt, dennoch hat er – unter Schmerzen – diese absolviert. Rondat-Flick-Flack-Salto hat er nicht gezeigt... .

Mehr zum Thema männliche Risikokompetenz:

Neuber, N. & Salomon, S. (2010). Jungen fördern. Sportpädagogik, 34 (2), 2-8.

Winter, R. (2014). Jungen brauchen klare Ansagen. Ein Ratgeber für Kindheit, Schule und die wilden Jahre. Weinheim und Basel: Beltz.

Winter, R. & Stier, B. (Hrsg.) (2013). Jungen und Gesundheit. Ein interdisziplinäres Handbuch für Medizin, Psychologie und Pädagogik. Stuttgart: Kohlhammer

[www.jungenfoerderung-im-sport.de](http://www.jungenfoerderung-im-sport.de)