FLICK-FLACK MIT HILFESTELLUNG

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Marie Simon, Katharina Ryshikov, Ajete Mehmeti, Jens Gilles, Dennis Schwerdt

Übersicht

- **Einführung**
- **Lernziele**
  - Motorische Lernziele
  - Kognitive Lernziele
  - Sozial-affektive Lernziele
- **Sachanalyse**
  - Bewegungsablauf
  - Hilfestellung
- **Methodische Überlegungen**
  - Spezifische Aufwärmübungen
  - Vorübungen zur Zielbewegung
- **Verlaufsplan**
- **Videos**
  - Demonstration Flick-Flack mit Hilfe (1)
  - Schiffchen und "Banane" (2)
  - Brücke mit Partner (3)
  - Winkelsitz mit Partner (4)
  - Anfallen aus der Sitzposition gegen die Mattenwand (5)
  - Anfallen aus der Sitzposition mit Absprung (6)
  - Anfallen aus der Sitzposition in die Brückenposition (7)
  - Anfallen aus der Sitzposition in den Handstand (8)
- **Quellenverzeichnis**

Die Einführung

Der Überschlag rückwärts oder auch Flick-Flack genannt ist im Gerätturnen ein vielgeturntes Element, dessen Erlernen und Ausführung jedoch als schwierig betrachtet wird. Dieser Beitrag beschreibt eine methodische Übungsreihe, die den Schülerinnen und Schülern (SuS) eine Einführung in den Flick-Flack mit Hilfestellung bietet. Die Heranführung erfolgt schrittweise, damit die SuS Sicherheit in der Bewegungsausführung erhalten und Hemmungen vor der kompliziert erscheinenden Bewegungsaufgabe verlieren. Die Vorübungen zum Flick-Flack bauen aufeinander auf. Hierzu wird eine deduktive Methode gewählt, um die richtige Ausführung der Übungen zu gewährleisten. Neben der Ausführung des Flick-Flacks erlernen die SuS den adäquaten Helfergriff und sind in der Lage, einer Mitschülerin oder einem Mitschüler beim Turnen eines Flick-Flacks Hilfestellung zu leisten. Außerdem liefert der Beitrag vorbereitende Vorübungen mit flick-flack-spezifischen Merkmalen, die vor der Einführung des Flick-Flacks durchgeführt werden sollen.

Lernziele

Motorische Lernziele

- Die SuS können einen Flick-Flack mit Hilfestellung in Grobform durchführen.
- Die SuS können den Helfergriff zu zweit an einem Mitschüler anwenden.

Kognitive Lernziele

- Die SuS lernen die Technikmerkmale des Flick-Flacks in ihren Grundstrukturen kennen.
- Die SuS lernen den Helfergriff am Schultergürtel und am Gesäß als eine Möglichkeit des Unterstützens kennen.

Sozial-affektive Lernziele

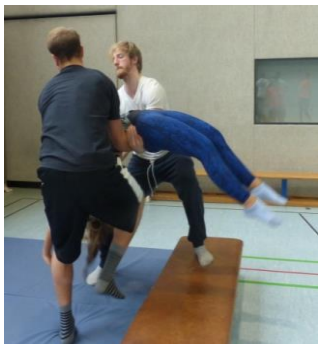
- Die SuS erweitern und schulen durch die Gruppenübungen ihre Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit.
- Die SuS fördern ihre Sozialkompetenz, indem sie Verantwortung für sich und andere übernehmen.

Sachanalyse

Der Flick-Flack ist im Zirkus, in Musicals, im Fernsehen, in der Break-Dance-Szene oder in der Turnhalle zu bewundern. Die akrobatische Komponente und die relativ leichte Erlernbarkeit haben den Flick-Flack populär gemacht. Erlernbar ist dieses schwierige Element, weil es nichts anderes als das Gegenteil des so oft geübten Überschlags vorwärts ist. Lediglich der emotionale Bestandteil, die Angst, sich nach hinten zu werfen, kann das Erlernen des Flick-Flacks verzögern. Der nachfolgende Beitrag beinhaltet eine technische Beschreibung und eine Aufbaureihe, um SuS zur Realisierung des Flick-Flacks mit Hilfestellung von einem Kastenoberteil zu führen.

Bewegungsablauf

Ausgangstellung • Schulterbreiter Stand • Knie sind leicht gebeugt • Arme zeigen waagerecht nach vorne • Blick nach vorne gerichtet	
Sitzphase • Bei aufrechtem Oberkörper Anfallen rückwärts • Leichtes Absenken des Körperschwerpunktes nach hinten unten • Zeitgleiches Hochführen der Arme • Annähernd einen rechten Winkel in Hüft-, Knie und Fußgelenken • Oberkörper bleibt aufrecht	
Absprung mit Zurückschwingens des Körpers • Absprung mit Strecken der Kniegelenke, Rückschwung von Oberkörper, Armen und Kopf • Überstreckung des Körpers nach hinten → Schiffchenposition in der Flugphase einnehmen • Arme ziehen dicht am Kopf vorbei und weit gestreckt nach hinten	

Flugphase • Relativ flache, weite Flugphase bei leicht überstrecktem Körper	
Handstütz/ flüchtige Handstandphase • Schulterbreites Aufstützen der Hände, Rotation des Körpers um die Stützstelle bei gestrecktem Arm-Rumpf-Winkel und überstreckter Hüfte	
Abbücken und Landephase • Nach dem Passieren der Senkrechten wird in der Hüfte abgebückt, gleichzeitiges Abdrücken von den Händen	
Endphase • Landung auf den Füßen und schnellkräftiges Aufrichten des Oberkörpers mit Vorhochschwingen der Arme • Blick ist nach vorne gerichtet	

Hilfestellung

- Zwei Helfer unterstützen den Turner am Schultergürtel und über dem Gesäß.
- Die Helfer gehen mit und unterstützen das Aufrichten.

▶ 1

Methodische Überlegungen

Spezifische Aufwärmübungen

Schiffchen/ "Banane"

- Die Übung erfolgt in Bauchlage
- Die Gliedmaßen werden angespannt und die Gelenke durchgestreckt
- Arme und Beine werden nach oben gezogen, sodass lediglich Unterbauch und Becken Bodenkontakt aufnehmen
- Der Blick ist nach vorne unten gerichtet, um eine gestreckte Rumpfmuskulatur zu gewährleisten ► 2

Brücke mit Partner

- Ausgangsposition: Auf dem Rücken liegend mit angewinkelten Beinen
- Arme werden angewinkelt und die Handflächen so neben dem Kopf abgesetzt, dass die Fingerspitzen in Richtung Schultern zeigen
- Daumen sind auf Ohrenhöhe
- Arme und Beine strecken und den Oberkörper vom Boden hoch drücken
- Die Schultern über die Hände schieben
- Der Partner zieht den oberen Rücken nach hinten ► 3

ARW überstrecken

- Der Winkelsitz mit ausgestreckten Beinen gegen die Wand
- Beine und Oberkörper bilden einen rechten Winkel
- Die Arme in Hochhalte
- Der Partner schiebt den Schultergürtel Richtung Wand ► 4

Vorübungen zur Zielbewegung

Anfallen aus der Sitzposition gegen die Mattenwand

- Aus dem Stand in Sitzposition absenken
- Aktiv gegen die Mattenwand fallen, während die Arme senkrecht nach oben geführt werden
- Landung auf der oberen Rückenpartie ▶ 5

Anfallen mit Absprung aus der Sitzposition auf gestapelte Weichbodenmatten

- Aus dem Stand in Sitzposition absenken
- Aktiv aus der Sitzposition nach hinten springen, während die Arme gestreckt nach hinten geschwungen werden
- In der Flugphase Bogenspannung halten
- Sichere Landung mit der oberen Rückenpartie auf den Weichbodenmatten ▶ 6

Anfallen aus der Sitzposition in die Brückenposition

- Vorübung in Vierergruppen am hüfthohen Sprungkasten
- Ausgangsposition im Winkelsitz auf dem Kasten mit Hochhalte der Arme
- Ein Partner sichert den Turnenden an den Oberschenkeln mit dem Unterarm über beide Oberschenkel hinweg
- Die Helfer hinter dem Kasten geben am Schultergürtel und über dem Gesäß Hilfestellung
- Der Turnende wird langsam in die Brückenposition gebracht ▶ 7

Anfallen aus der Sitzposition mit anschließendem Handstand

- Aus dem Winkelsitz auf dem Kasten in die Brückenposition gehen
- Die Partner geben, wie in der vorangegangenen Übung Hilfestellung
- Sobald die Brückenposition erreicht ist, werden die Beine mit Hilfe der Partner langsam nach oben geführt, bis der Turnende in den Handstand gelangt.
- Langsames abklappen der Beine, sodass der Turnende die senkrechte Standposition erreicht
- Abfangen der Bewegung durch leichtes Beugen der Beine und Strecken der Arme nach vorne.

▶ 8

Verlaufsplan

Phase/ Zeit	Feinstziele	(Motorik im) Unterrichtsgeschehen	Didaktisch-methodische Überlegung	Organisation/ Material
Begrüßung/Einstieg ca. 3 min.				Innenstirnkreis sitzend
Spezifische vorbereitende Übungen Ca. 4 min Dehnen Ca. 4 min	Die SuS sind in der Lage, die Übungen in vorgegebener Qualität nachzuvollziehen.	Schrittverbindungen Dehnen	L-Demonstration / S-Übungen • Prellsprünge mit Armeinsatz • Schiffchen/ Banane • Brücke mit Partner • Winkelsitz mit Partner (Kompensationsübung).	Bodenlinie Kreis Verteilt an der Wand
Vorübung 1 10 min	Die SuS beherrschen das Anfallen aus der Sitzposition gegen die Mattenwand. Die SuS beherrschen das Anfallen aus der Sitzposition auf gestapelte Matten.	Turnen der Elemente der Vorübung 1	L-Demonstration/ S-Übungen **L-Anweisung** *"Verteilt euch an den vorbereitenden Mattenwänden. Senkt euch zunächst in die Sitzposition, danach lasst ihr euch aktiv in die Matte reinfallen. Achtet dabei auf den Armeinsatz und eine sichere Landung auf der oberen Rückenpartie."* *"Führt die vorangegangene Bewegung auf den waagerechtliegenden Niedersprungmatten aus."*	Matten schräg an der Wand Niedersprungmatten waagerecht auf dem Boden

Phase/ Zeit	Feinstziele	(Motorik im) Unterrichtsgeschehen	Didaktisch-methodische Überlegung	Organisation/ Material
Vorübung 2 10 min	Die SuS gehen vom Kasten aus dem Sitz in die Brücke mit Hilfestellung. Die SuS führen den Flick-Flack aus dem Sitz vom Kasten mit Hilfestellung aus.	Turnen der Elemente der Vorübung 2	L-Demonstration/ S-Übungen L-Anweisung *"Es wird in Dreiergruppen am hüfthohen Sprungkasten geübt. Ein Schüler sitzt auf dem Kasten, die beiden anderen stehen am Rücken des Turnenden und drücken dessen Oberschenkel mit der gerätnahen Hand auf den Kasten. Die jeweils zweite Hand unterstützt am Rücken des Übenden."* *"Senke dich langsam nach hinten bis du mit den Händen Bodenkontakt bekommst und im Handstand stehst. Mit Unterstützung der Helfer setze dann deine Füße auf den Boden."*	Frontalunterricht Kasten mit Niedersprungmatten
Zielübung **10 min**	Die SuS führen den Flick-Flack vom Kastenoberteil mit Hilfestellung durch.	Turnen des Flick-Flacks	L-Demonstration / S-Übungen L-Anweisung *"Stellt euch mit beiden Füßen auf das Kastenoberteil, geht kurzzeitig in Sitzposition und springt den Flick-Flack mit der gezeigten Hilfestellung."*	4er Gruppen Kastenoberteil längs vor Niedersprungmatte
Reflexion 3 min			L-Anweisung *"Inwieweit hat euch die Hilfestellung zur Überwindung der rückwärtigen Bewegung geholfen?"* *"Welche methodischen Übungen waren für euch persönlich besonders hilfreich. Begründe Deine Antwort."*	Innenstirnkreis sitzend

CC BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Studenten der Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz, Institut für Sportwissenschaften

Video

Nummer	Urheber
1-8	Studenten der Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz, Institut für Sportwissenschaften

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Marie Simon, Katharina Ryshikov, Ajete Mehmeti, Jens Gilles, Dennis Schwerdt/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz