ZUR RADWENDE MIT FLICK-FLACK

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

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

Autoren: Jasmin Bodtke, Marcia Ev

Übersicht

- **Einleitung**
  - Unterrichtsreihe
- **Lernziele der Stunde**
- **Stundeninhalt**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Elemente in Feinstform (1)
    - Radwende
    - Radwende mit Kurbet
    - Flick-Flack
    - Kombination Radwende - Flick-Flack
    - Kombination Radwende - Flick-Flack mit Hilfestellung
  - Stationen (2)
- **Videos**
  - Radwende (1)
  - Radwende mit Kurbet (2)
  - Flick-Flack (3)
  - Kombination Radwende - Flick-Flack (4)
  - Randwende - Flick-Flack mit Hilfestellung/ Sandwichgriff (5)
  - Randwende - Flick-Flack mit Hilfestellung/ Tragegriff (6)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Aufbauend auf die Grundelemente Radwende und Flick-Flack, wird eine Doppelstunde geplant, um aus den Einzelbewegungen eine Sukzessivkombination zu gestalten. Diese Stunde wird am Ende einer Unterrichtsreihe durchgeführt.

Unterrichtsreihe

Grobziel: Die Schülerinnen und Schüler (SuS) können die Kombination Radwende - Flick-Flack in Grobform turnen.

Stunde	Inhalt	Feinziel
1	Radwende mit Strecksprung	Die SuS können die Radwende mit Strecksprung turnen.
2	Flick-Flack mit Hilfestellung	Die SuS können den Flick-Flack mit Hilfestellung ausführen.
3	Flick-Flack	Die SuS können den Flick-Flack turnen.
4-5	**Verbindung Radwende - Flick-Flack**	**Die SuS erlernen die Kombination Radwende - Flick-Flack in Grobform.**

Lernziele der Stunde

Feinziel

Die SuS erlernen die Verbindung Radwende - Flick-Flack in Grobform.

Feinstziele

Die SuS

- können die Kurbet-Bewegung aus der Radwende
- erlernen das schnelle Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels (ARW)
- kennen die richtige Körperhaltung nach der Radwende, um in den Flick-Flack zu springen

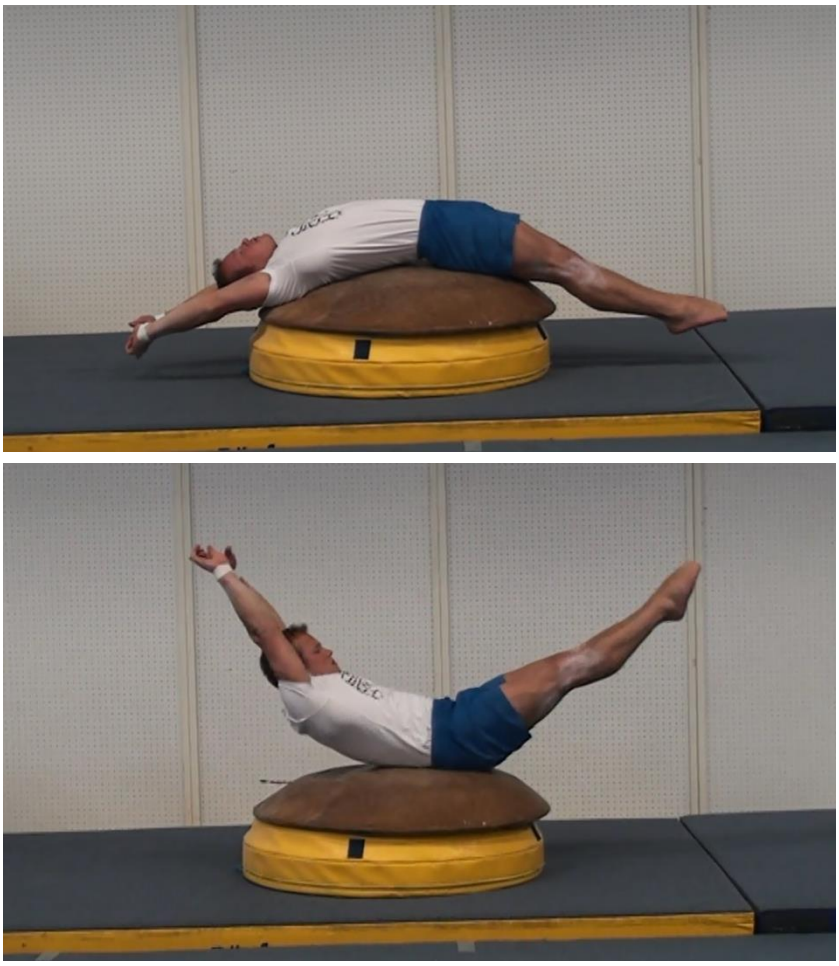
Stundeninhalt

Die SuS durchlaufen während der geplanten Stunde Stationen mit verschiedene Vorübungen, um die Feinstziele isoliert zu üben. Dafür steht ihnen Arbeitsmaterial zur Verfügung.

Das Arbeitsmaterial 1 zeigt die verschiedenen Elemente (Radwende, Radwende mit Kurbet, Flick-Flack, Kombination Radwende - Flick-Flack) in Feinstform. Dieses soll den SuS eine Orientierung bieten und anhand rot markierter Stellen auf die Feinstziele aufmerksam machen. Auch wenn das Arbeitsmaterial der Feinstform entspricht, wird von den SuS lediglich die Grobform (z.B.: gebeugte Knie, gebeugte Arme, mit Hilfestellung) erwartet. ► 1

Das Arbeitsmaterial 2 präsentiert alle Stationen, damit die SuS wissen, was und wie sie an den einzelnen Stationen üben können. ► 2

Am Ende der Stunde üben die SuS die Kombination Radwende - Flick-Flack auf Bodenläufern (BL) und leisten sich gegenseitig Hilfestellung.



Beispiel einer Übung aus den Stationen

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: *Die SuS erlernen die Kombination Radwende - Flick-Flack in Grobform.*

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichts-geschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Mate-rial
Einstieg 2 min.			**Lehrer (L) - Begrüßung**	3 BL sind aufgebaut Innenstirnkreis
Aufwärm- und Dehungsphase 10 min.	Lauf ABC Schiffchenpositionen	Die SuS lernen spezifische Dehnübungen für das Kurbet kennen.	**L- Vormachen Dehnübungen und S- Nachmachen** • Individuelles Laufen mit Arm- und Beinbewegungen (Armkreisen vw. u. rw., Hopserlauf, Prellsprünge) • Imitation spezifischer Dehnübungen (Schiffchen-Positionen)	Gesamte Turnhalle Frontalbetrieb in Reihe auf Bodenläufer (BL)
Theoriephase 3 min.	Kurbet	Die SuS lernen den Inhalt des Stationsablaufs und die Ausführungsmerkmale des Kurbets kennen.	**L- Erklärung der S- Demonstration**	Einteilung in x Gruppen
1. Praxisphase 40 min.	Kurbet	Die SuS • können die Kurbetbewegung aus der Radwende • erlernen das schnelle Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels (ARW)	**S- Übung mit L-Korrektur** • *"Nimm die Arme schneller nach oben."* • *"Bring die Füße näher zu den Händen."*	Stationsbetrieb ▶ 2

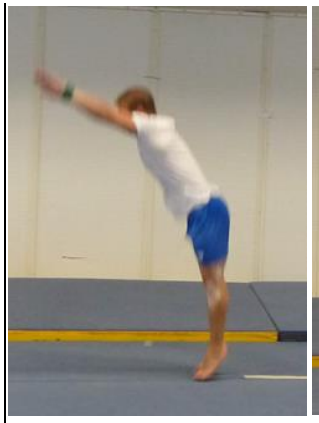
Phase/Zeit	Motorik im Unterrichts-geschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unter-richtsgestaltung	Organisation/ Mate-rial
2. Praxisphase 20 min.	Radwende-Flick-Flack	Die SuS kennen die richtige Körperhaltung nach der Radwende, um in den Flick-Flack zu springen	**S- Übung mit S-Hilfe und L-Korrektur**	Verteilt auf BL ▶ **1**
Reflexionsphase 5 min.			**LS- Dialog/ Fehlerbildanaly-se** • Über die Umsetzung der Öffnung des ARW • Über die Position der Knie • Über die Haltung des Kopfes	Sitzen an dem BL

BY-SA

Elemente in Feinstform
Radwende

1

1



• Lauf-Lauf und Hüpf mit Sprung nach vorn in Bewegungsrichtung • Weites Vorsetzen des Abdruckbeines	• 1/4 Drehung mit Aufsetzen der Hände • → einwärts gedreht (ca. 45 °)	• Schwungbeineinsatz rück-hoch bis kurz vor die Senkrechte • Abdruckbein erreicht das Schwungbein in der Senkrechten (Beine sind geschlossen)	• 1/4 Hüftdrehung in Anlaufrichtung mit Abdrücken • Abdruck mit den Händen vom Boden und gleichzeitiges Abbücken der Hüfte	• Abwärtsschwingen der geschlossenen Beine (Füße setzen hinter KSP auf) • Gleichzeitiges Aufrichten des Oberkörpers mit Streckung der Arme nach oben	• Strecksprung in die sichere • Landung

1

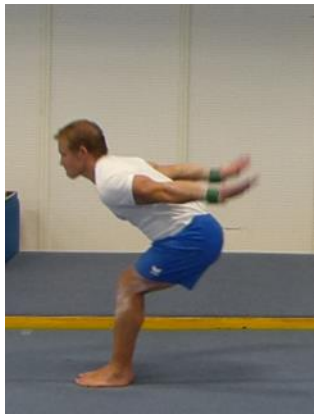
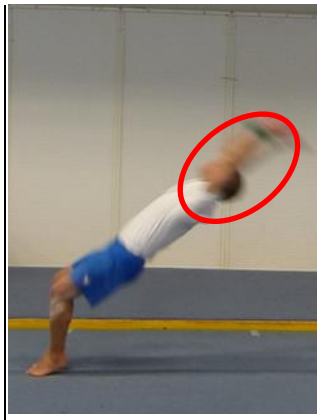
Radwende mit Kurbet

2

• Lauf-Lauf und Hüpf mit Sprung nach vorn in Bewegungsrichtung • Weites Vorsetzen des Abdruckbeines	• 1/4 Drehung mit Aufsetzen der Hände • → einwärts gedreht (ca. 45 °)	• Schwungbeineinsatz rück-hoch bis kurz vor die Senkrechte • Abdruckbein erreicht das Schwungbein in der Senkrechten (Beine sind geschlossen)	• 1/4 Hüftdrehung in Anlaufrichtung mit Abdrücken • Abdruck mit den Händen vom Boden und gleichzeitiges → **Abbücken in der Hüfte**	• Abwärtsschwingen der geschlossenen Beine →**Füße setzen unter KSP auf** • Gleichzeitiges Aufrichten des Oberkörpers mit Streckung der Arme nach *hinten oben*	• *Abfangen des Schwungs durch rückwärtiges Auslaufen*

Flick-Flack

3

					
• Herunterführen der gestreckten Arme bis hinter den Körper • Gleichzeitiges nach hinten Fallen des Oberkörpers • Knie sind leicht gebeugt (leichte Sitzstellung)	• Schnelles Hochreißen • der gestreckten Arme →**maximale Öffnung des ARW** • Gleichzeitiges Abspringen nach hinten	• Überstreckung des Körpers →**C-Position** in der Flugphase	• Aufsetzten der Hände • Gleichzeitiges nach oben Führen der Beine durch die Senkrechte	• Abdruck mit den Händen vom Boden und gleichzeitiges Abbücken der Hüfte • Aufrichten des Oberkörpers mit Streckung der Arme nach oben • Füße setzten hinter KSP auf	• Strecksprung in die sichere Landung

BY-SA

Kombination Radwende - Flick-Flack

▶ 4

BY-SA

Kombination Radwende - Flick-Flack mit Hilfestellung

5

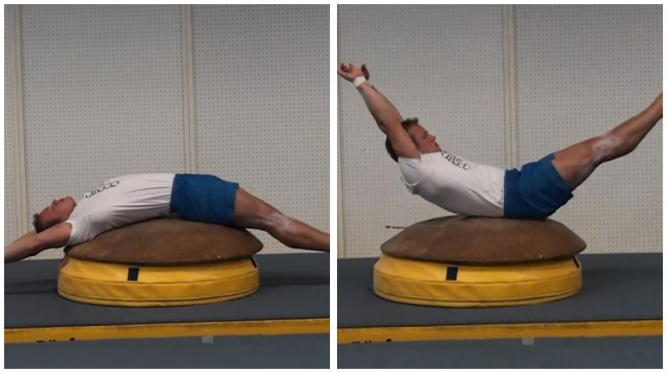
BY-SA

Stationen

2

1. C - Position

- In Rückenlage auf dem Pils liegen (Überstreckung)
- Schiffchenposition einnehmen
- Positionen wechseln



2. Kurbet von der Wand

- Schwingen in den Handstand gegen die Wand
- Abschwingen der geschlossenen Beine
- Füße nah an die Wand setzen
- Arme gestreckt nach oben führen, bei gleichzeitigem Abspringen
- Landung: gestreckt in die Hände eines Partners

3. Kurbet vom Sprungbrett

- Schwingen auf ein Sprungbrett in den Handstand (Partnerhilfe)
- Abschwingen der geschlossenen Beine
- Füße nah zum Brett stellen
- Arme gestreckt nach oben führen, bei gleichzeitigem Abspringen
- Landung: gestreckt in die Rückenlage

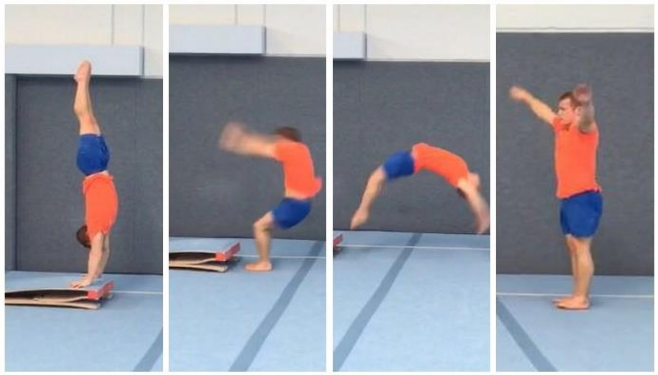
4. Radwende mit Kurbet in die Rückenlage

- Radwende
- Abschwingen der geschlossenen Beine
- Arme gestreckt nach oben führen, bei gleichzeitigem Abspringen
- Landung: gestreckt in die Rückenlage

BY-SA

5. Kurbet vom Sprungbrett mit Flick-Flack

- Schwingen auf ein Sprungbrett in den Handstand (Partnerhilfe)
- Abschwingen der geschlossenen Beine
- Füße nah zum Brett stellen
- Arme gestreckt nach oben führen, bei gleichzeitigem Abspringen
- Flick-Flack (Partnerhilfe)



BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Jasmin Bodtke, Marcia Ev, Fabian Hambüchen

Video

Nummer	Urheber
1-4	Fabian Hambüchen
5	Fabian Hambüchen, Dominik Porsch
6	Jasmin Bodtke, Frank Surges

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jasmin Bodtke, Marcia Ev, Frank Surges/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz
Fabian Hambüchen/ Student		Institut für Sport und Leistung, Sporthochschule Köln
Dominik Porsch		TV Unterhaching