Turnen/Geräteturnen – Boden: Flic Flac (Überschlag rückwärts)

Der Flic Flac fasziniert in seiner Ausführung. Ein guter Aufbau ist aber zwingend notwendig.

Ausgangsstellung: Stand C+, die Arme sind nach vorne oben gestreckt, die Beine leicht gebeugt und das Becken nach hinten gekippt. Der Turner lässt sich nun nach hinten fallen und stösst sich nach hinten unten ab mit zeitgleichem Armzug bis zur Hochhalte im maximalen C–. Über den Handstand in C– aktives Abstossen der Schultern und Kurbettbewegung zum Wechsel in eine zweite Flugphase in C+. Der Kopf bleibt immer zwischen den Armen und in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Arme bleiben stets in der Hochhalte. Ein Flic-Flac ist flach, schnell und gibt Tempo.

Für dieses Element stehen folgende Aufbauübungen auf Video zur Verfügung.

Flic Flac langsam über Swissball (BO.10914.04)

Das oberste Kastenelement/Deckel umkehren und einen Swissball hineinlegen. In C+ auf den Swissball sitzen. Den Oberkörper rw über den Swissball in ein C– senken und die Hände auf dem Boden aufsetzen. Über einen Handstand zum Stand in C+.

Flic Flac aus Minitrampolin (BO.10914.06)

Aus einem schräg/steil gestellten Minitrampolin aus der Position C+ nach hinten abspringen und über ein C– in einen Handstand in C– auf die Matte. Aktives Ausstossen der Schultern und der Handgelenke zur Flugund Landephase in C+. Die Helferin steht auf dem Minitrampolin und der Matte und unterstützt die Bewegung an Schultern und Oberschenkeln.

Vollständige Aufbaureihen stehen in der Broschüre «Turnen – Geräteturnen» zur Verfügung.

Quelle: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Turnen: Geräteturnen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO