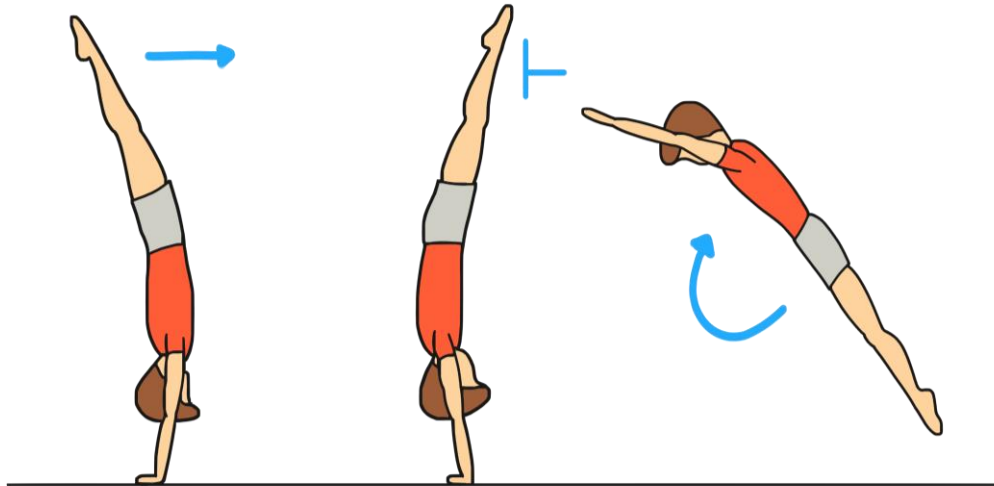


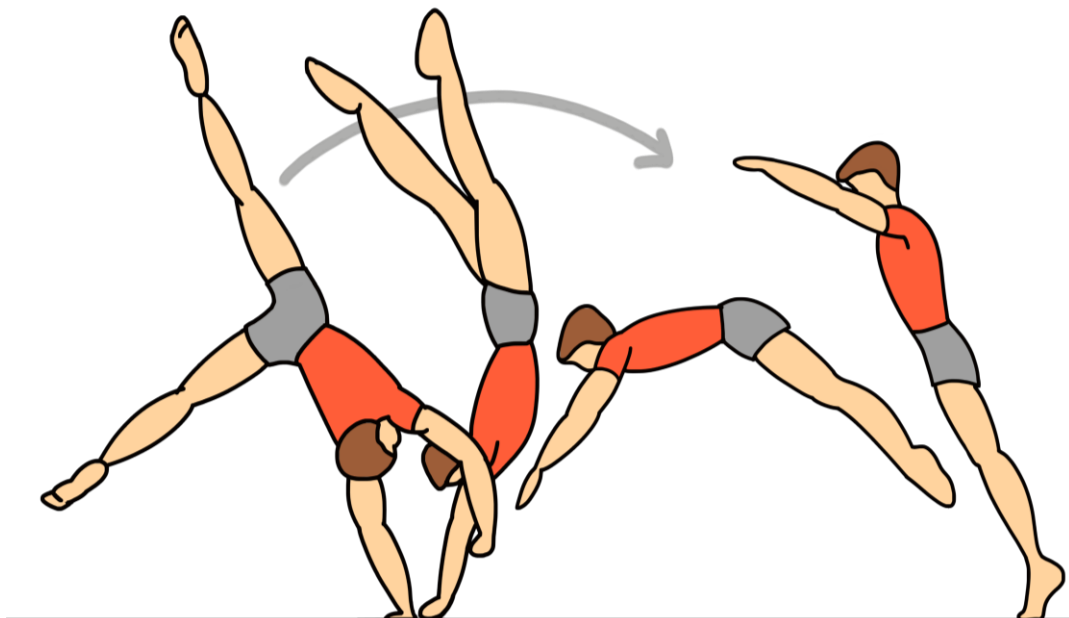
Rondat - Flick Flack

Technische Merkmale



© Sarah Knief, Daria Töllner

- Schnellkräftiger Wechsel C- in C+
- Festes Blockieren der Rumpfmuskulatur
- Impulsübertragung von Beine (Beschleunigung nach unten) auf Oberkörper (Beschleunigung nach oben)



© Sarah Knief, Daria Töllner

- Aufrechte Landung durch Aufrichten des Oberkörpers (Impulsübertragung) ermöglicht optimale Ausgangslage für Flick Flack

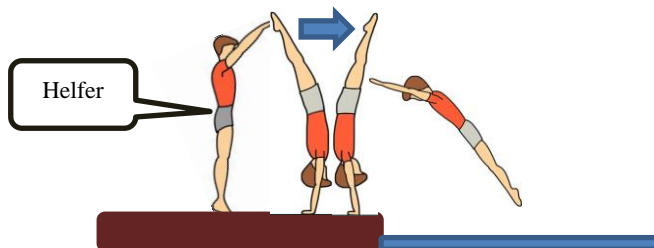
Rondat - Flick Flack

Methodische Hinführung Kurbet für Rondat - Flick Flack

Vor einer komplexen Erarbeitung müssen die C-Halten bekannt und in verschiedensten Lagen beherrscht werden. Zugrunde liegen also eine ausreichend starke statische und dynamische Haltekraft im Rumpf sowie die Positionen C-Halte vorwärts und C-Halte rückwärts.

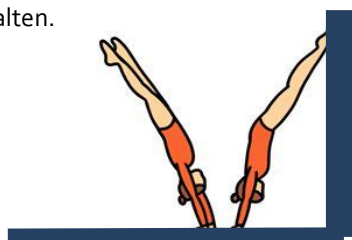
1) Kurbet von Erhöhung

Von der Mattenauslage aus wird ein Handstand auf das Kastenoberteil geturnt – die Hände setzen nah zur Matte auf. Mit einer Hilfestellung auf dem Kastenoberteil nimmt der Turner im Handstand eine kontrollierte Überstreckung ein und führt aus dieser C-Halte rückwärts ein isoliertes Kurbet auf die Füße aus. Die Landung erfolgt auf der Matte. Alternativ gut mit Sprungbrett möglich



2) Rondat vor Wand

Aus dem Stand wird ein Rondat (zunächst langsam) so geturnt, dass der Turner in der C-Halte vorwärts auf den Händen stehend vor der Weichbodenmatte landet (Bauch zeigt zur Matte). Die Matte bremst dabei die Füße, sodass nicht bis in den Stand geturnt werden kann, der Block im Rumpf muss kräftig ausgeführt werden, um die Endposition zu halten.



3) Rondat von Erhöhung

Aus dem Stand mit einem leichten Anhüpfer wird ein Rondat von einer Erhöhung (z.B. Kastendeckel / Niedersprungmatte) nach unten auf die Matten geturnt. Die Hände setzen am Ende des letzten Kastenteils auf, die Füße landen auf der niedrigeren Matte hinter dem Kastenoberteil.



Rondat - Flick Flack

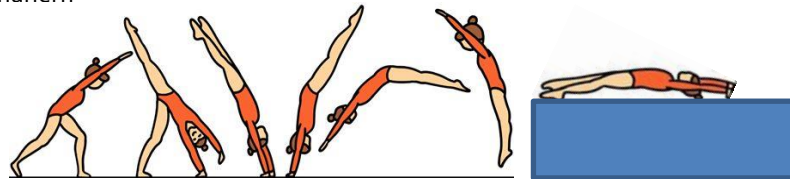
4) Rondat über ein Hindernis

Das Rondat wird auf ein Hindernis zu geturnt (z.B. kleiner Schaumstoffkeil), sodass die Hände vor dem Hindernis auf dem Boden aufsetzen. Durch ein gutes Ausführen des Kurbets kann in der Flugphase auf die Füße das Hindernis überquert werden. Der Turner kommt nach dem Hindernis zum Stehen.



5) Rondat mit Absprung nach hinten

Ein Rondat vor einer Mattenerhöhung endend turnen, sodass nahtlos nach dem Rondat nach hinten auf die Erhöhung abgesprungen werden kann, ohne bereits einen Flick turnen zu müssen. Es ist darauf zu achten, dass die Füße beim Rondat mit Ziel Flick Flack nah an den Aufsetzpunkt der Hände angestellt werden müssen, um die notwendige Rücklage zu generieren! Bei dieser Station in den Fokus rücken. Erhöhung nicht zu hoch wählen, um nicht den Absprung nach oben zu schulen! Ggfs. über ein „Umkippen“ nach hinten ohne Absprung annähern



Die isolierte Erarbeitung des Flick Flacks erfolgt in diesem Workshop nicht! Der Schwerpunkt liegt auf dem Kurbet zur Verknüpfung der beiden Elemente Rondat und Flick Flack!

6) Rondat Flick Flack

Verknüpfung der Elemente Rondat und Flick Flack mit unterschiedlichen Hilfestellungen, z.B. Saltogürtel, Airtrack, Airfloor etc. Auf nach vorn gestellte Füße achten → Rücklage! (Siehe Winkelanzeige Abbildung)

