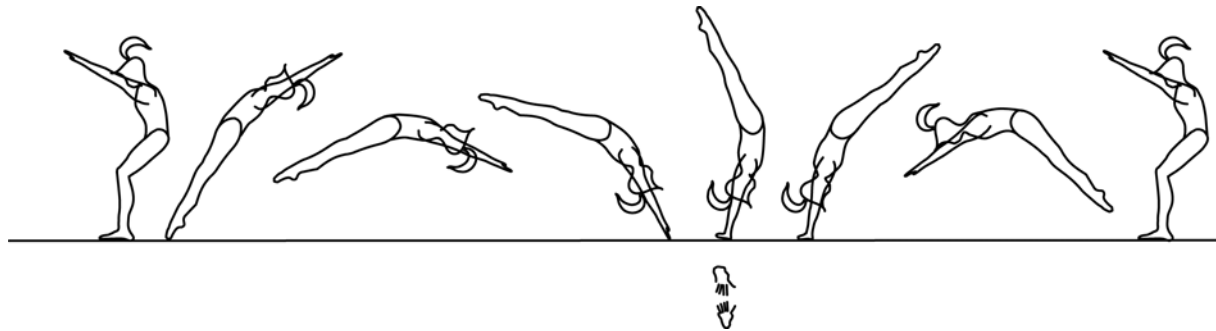


Boden: Flic-Flac



Technische Beschreibung

1. Ausgangsposition C+ (zB. aus Rondat)
2. Kurbet: Flug in C-
3. Beim Aufstützen der Hände Kurbet: Flug in C+
4. Landung in C+

Voraussetzungen

1. Schulterbeweglichkeit
2. Kraft Schultergürtel und Rumpfstabilisation
3. Handstand
4. Kurbet

Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 3: Handstand
2. Kernpose 9: Kurbet

Methodik

1. Wechsel von C+ zu C- und C- zu C+ im Handstand
2. Handstand C- schneller Wechsel zu C+
3. Stand, C- mit Trainerhilfe Flic-Flac in „Zeitlupentempo“
4. Flic-Flac unter erleichterten Bedingungen (Schiefe Ebene, Trampolin)
5. Aus Handstand oder Rondat verlangsamte Form
6. Aus Rondat die Bewegung turnen

Häufige Fehler:

1. Ausgangslage zu tief (Sitzposition)
2. Arm-Rumpfwinkel nicht offen, Kopf nicht in Verlängerung des Rumpfes
3. Fehlendes C- zum Handstand
4. Falsche oder keine Kurbetbewegung