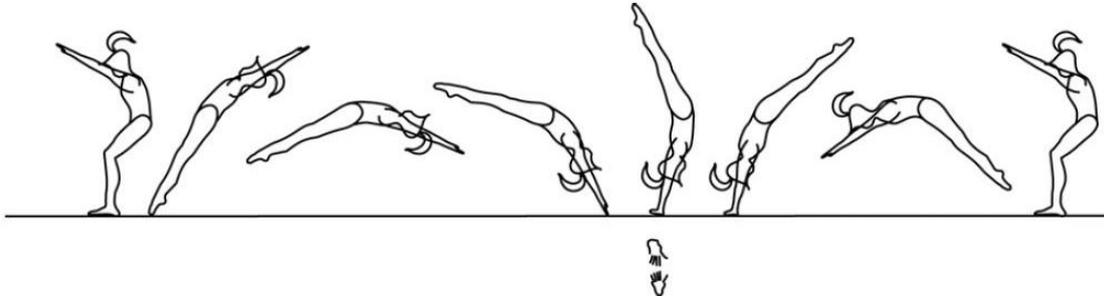


## Boden – Flic Flac

**Ziel** : Fokus Aufbau / Technik Flic-Flac sowie vor- und nachfolgende Elemente  
**Material** : Bodenmatten, Airtrack (Spickboden), Minitramp/Booster, Dicke matte, Gymnastikball



### Technischer Ablauf

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

### Aufbau und Fehlerbilder

Vorübungen und Technik Aufbau

- Ausgangsposition (leichte Rücklage, (leichte Knie), Arme vor/tiefhalte, Oberkörper C+)
- Langsamer Bewegungsablauf mit Trainerhilfe oder mit Medizinball
- Kurbet Vorübung C- zu C+ aus Handstand und mit Terraband an Spossenwand
- Auf Minitramp auf Dicke Matte mit und ohne Trainerhilfe
- Aus unterschiedlichen Positionen (Rad, Radwende, Handstand, etc.)

Fokuspunkte

- Knie bleiben bei Absprung hinter den Zehen
- Tiefe Position der Arme und anschliessender Armzug
- Hohe Bogenspannung im C- sowie gespanntes, sauberes Kurbet
- Richtige C-Posen (Veränderung C+/C- nur im Oberkörper)
- Kopfposition folgt der C Pose > leicht verzögert
- Handposition leicht nach innen gedreht

### Weitere Elemente

Einfluss der vorhergehenden oder nachfolgenden Elemente auf den Flic

Die Höhe, Geschwindigkeit, Endposition, etc. verändert sich je nach darauf folgendem Elemente.

So ist die Endposition nicht gleich wenn man einen zweiten Flic anhängt oder einen Salto rw.

- Langsame Elemente zum Flic (z.B. Bögli, Streuli, etc.)  
Fokus Standflic, Flic mit öffnen der Beine > eher hoher Flic
- Spreiz-Flic  
Fokus Grad und Zeitpunkt beim Öffnen der Beine > frühzeitiges und aktives spreizen
- Tempo Salto  
Fokus Höhe und Armzug, Vorspannung im Körper > Bogenspannung wie bei Flic nur höher
- Zweiter Flic Flac  
Fokus gleiche Ausgangsposition wie nach Rondat
- Salto  
Fokus Übergang Flic zu Steigphase > Füsse hinter Oberkörper positionieren

### Fazit und Abschluss, Take home Message

- Sauberes korrektes Kurbet als Grundlage
- Armzug von unten um Tempo aufzubauen
- Unterschiedliche Ausführungen je nach vorgelagertem oder nachfolgendem Element