

Boden – Flic Flac

Ziel : Fokus Flic-Flac als Ganzes in Bezug auf vor- und nachfolgende Elemente
Zeit / Ort : 18.01.2020, 10.45 Uhr, 13.00 Uhr 14.05 Uhr, 60min, Turnhalle BBZ Willisau
Material : Bodenmatten, Airtrack (Spickboden), Minitramp, Dicke matte, Gymnastikball, Terraband

1. Video Analyse 10 min

- Präsentation von Videos verschiedener Flic Varianten
- Beobachtung durch Teilnehmer
- Kurzes Feedback und Diskussion der wichtigsten Punkte

2. Technik Aufbau und Fehlerbilder 20 min

Vorübungen und Technik Aufbau (inkl. Rückmeldungen aus Video Analyse)

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

Diese Fokuspunkte sind Grundsätzlich zu befolgen. Je nach Ausgangslage variiert die finale Position

- Knie bleiben bei Absprung hinter den Zehen > Abstoss Energie läuft durch die Beine in den Boden
- Tiefe Position der Arme und anschliessender Armzug > tiefere Arme bringen höhere Dynamik
- Hohe Bogenspannung im C- sowie gespanntes, sauberes Kurbet
- Richtige C-Posen (Veränderung C+/C- nur im Oberkörper)
- Kopfposition folgt der C Pose > leicht verzögert > Bewegung startet mit den Armen
- Handposition leicht nach Innen gedreht > Schützt die Ellenbogen

3. Weitere Elemente 15 min

Die vorhergehenden oder nachfolgenden Elemente haben grossen Einfluss auf die Ausgangslage, Dynamik, Höhe, Länge und Endposition des Flic Flac

- Langsame Elemente zum Flic (z.B. Bögli, Streuli, etc.)
Fokus Standflic, Flic mit öffnen der Beine
- Spreiz-Flic
Fokus Grad und Zeitpunkt beim Öffnen der Beine
- Tempo Salto
Fokus Höhe und Armzug, Vorspannung im Körper
- Salto
Fokus Übergang Flic zu Steigphase

Wenn möglich mittels Tu/Ti zeigen, sonst via Video präsentieren und besprechen

4. Video Analysen der Fokuspunkte 10 min

Zweite Video Analyse mit dem Wissen aus dem soeben erfolgten Technikaufbau.

Richtige Einordnung der Qualität der gesehenen Flic in den Videos in > gut - mittel - schlecht

5. Fazit und Abschluss, Take home Message 5 min

- Sauberes korrektes Kurbet inkl. Armposition als Grundlage
- Unterschiedliche Ausführungen je nach vorgelagertem oder nachfolgendem Element
- Bei Spreiz Flic müssen Beine vor dem Handstand gespreizt werden
- Flic Flac insbesondere im K5 in angemessenem Masse abziehen