

FLICK – FLACK VORÜBUNGEN

Du willst einen Flick Flack lernen, sobald der Turnverein Liesing seine Türen wieder aufsperrt? Dann übe jetzt schon fleißig die Vorübungen zu Hause. Gelingt es dir, alle Übungen zu erlernen, dann ist der Weg zum Flick-Flack in der nächsten Turnstunde nicht mehr weit.

Hier findest du den Link zum YouTube-Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=wruOblXYjws>

Schritt 1: Handstand

Der Handstand ist das wichtigste Element bei einem Flick-Flack. Wenn du dein Körpergewicht während einem Handstand nicht halten kannst, bist du noch nicht bereit für einen Flick-Flack. (Siehe Handstand – Tutorial)

Schritt 2: Brücke

Für einen Flick-Flack muss man nicht zwingend eine Brücke können, kann aber sehr hilfreich sein. Je biegsamer du im Rücken bist, desto einfacher bzw. schneller kannst du nach Absprung wieder auf den Händen landen.

Brücke aus dem Liegen

Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße auf und platziere deine Hände unter deinen Schultern. Dann drücke dich nach oben in die Brücke, der Kopf ist zwischen deinen Armen mit Blick zum Boden. Versuche das Ganze für mindestens 20 Sekunden zu halten. Wiederhole dies Übung ein paar Mal.

Wichtig: Arme und Beine müssen immer getreckt und gespannt sein. Die Füße sollten immer geschlossen sein.

Achtung: Der Kopf darf auf keinen Fall den Boden berühren, strecke daher deine Arme so fest du kannst.

Brücke mit Hilfestellung der Wand

Stell dich mit dem Rücken zu einer Wand. Geh zwei Schritte weg von der Wand und versuche deine Hände rückwärts auf die Wand zu legen. Hast du das geschafft, probiere langsam mit den Händen nach unten zu wandern, sodass du in der Brücke landest. Anschließend wanderst du mit deinen Händen wieder die Wand hinauf, bist du wieder stehend (leg dir eine Matte oder eine Decke zur Absicherung des Kopfes drunter!)

Wichtig: Arme und Beine müssen immer gestreckt und gespannt sein. Die Füße sollten immer geschlossen sein.

Achtung: Der Kopf darf auf keinen Fall den Boden berühren, strecke daher deine Arme so fest du kannst. Pass auf, dass du nicht zu schnell auf dem Boden landest.

Brücke aus dem Stehen

Stell dich mit dem Rücken vor eine Couch, ein Bett oder ähnliches. (Achte darauf, dass der Gegenstand nicht wegrutschen kann. Streck deine Hände in die Höhe und lass dich langsam zurückfallen, solange bis deine Hände auf der Couch gelandet sind. Nun halte deine Brückenposition für 20 Sekunden. Versuche anschließend wieder ins Stehen zu kommen. Reduziere langsam die Höhe, aus der du dich in die Brücke hinablässt. Reduziere die Höhe solange bis du es auf den Boden kannst.

Schritt 3: Klappmesser

Für einen ordentlichen Flick-Flack brauchst du genügend Körperspannung & Schnellkraft.

1. Lege eine Decke / Yoga-Matte / Handtuch / o.Ä. auf dem Boden, sodass du gestreckt darauf liegen kannst.
2. Leg dich gestreckt auf den Boden. Beine sind geschlossen und gestreckt. Die Arme werden über den Kopf gestreckt und liegen am Boden auf.
3. Hebe die Beine, die Arme und den Oberkörper an, sodass du in die sogenannte Schiffchen-Position kommst.
4. Klappe explosionsartig die Arme, den Oberkörper und die Beine zusammen, sodass sich die Hände die Zehenspitzen berühren.
5. Wiederhole das ganze 20 Mal.

Wichtig: Arme und Beine müssen immer gestreckt und gespannt sein. Die Füße sollten immer geschlossen sein.

Wenn deine Hände die Zehen berühren, sollte nur noch dein Hintern den Boden berühren. Dein Oberkörper sollte in der sogenannten Klappmesserposition aufrecht sein.

Schritt 4: Handstand-Abschwung mit geschlossenen Beinen

Diese Übung trainiert den notwendigen letzten Teil des Flick-Flack und ermöglicht dir wieder im Stand zu landen.

1. Such dir einen Platz, an dem du ohne Probleme in den Handstand aufschwingen kannst.

2. Schwinge nun in den Handstand auf. Beine sind geschlossen und gestreckt. Auch die Arme sind immer gestreckt. (Gerne kann dich ein Helfer in der Handstandposition halten.)
3. Gehe in die leichte Überstreckung.
4. Ziehe schnell deine Füße auf den Boden. Sobald deine Füße den Boden berühren, richtest du dich auf und machst einen Strecksprung.

Wichtig: Arme und Beine müssen immer getreckt und gespannt sein. Die Füße sollten immer geschlossen sein.

Tipp: Am Anfang ist es leichter, wenn du den Handstand auf eine Erhöhung machst. Dann hast du mehr Zeit bis deine Füße den Boden berühren.

Hier findest du den Link zum YouTube-Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=wruOblXYjws>