

Der Handstütz-Überschlag rückwärts



Abbildung 1: Handstütz-Überschlag rückwärts mit Strecksprung

Der Handstütz-Überschlag rückwärts, auch Flick-Flack genannt ist ein weit verbreitetes Turnelement und liefert häufig die Vorbereitung auf folgende Saltos. Daher sollte die richtige Ausführung von Bedeutung sein, um optimal darauf aufbauen zu können.

Das Material, welches uns vorliegt, ist die Abbildung 1 von Maria Daum aus dem Jahre 2017, sowie die Sachtexte Basiswissen vier und sechs, verfasst von Herrn Glosemeyer und dem Buch „Leistungskurs Sport“ nach Anka Weinek, Jürgen Weinek und Klaus Watzinger.

Die nun folgende Bewegungsanalyse teilt sich in zwei Teile auf. In dem ersten Teil wird auf das Phasenmodell Meinels und Schnabels, sowie die Funktionsphasenanalyse Göhners eingegangen. Es wird auf keine Analyse verzichtet, da das Phasenmodell für praktische Anwendung einfacher zu erklären ist und die Funktionsphasenanalyse die genaueren Details beleuchtet. Im zweiten Teil des Textes werden dann die biomechanischen Prinzipien angewendet.

Der Flick-Flack ist ein weitverbreiteter Sprung im Bodenturnen, welcher sich in verschiedene Bewegungsabschnitte einteilen lässt. Bei dem Flick-Flack handelt es sich häufig um eine azyklische Bewegung, die in die Vorbereitungs-, Haupt- und Endphase eingeteilt werden kann. Dies ist der Fall, da nur ein Flick-Flack ausgeführt wird. Wie in diesem Beispiel beschrieben. Der Flick-Flack kann jedoch auch zyklisch verlaufen, wenn der Sportler sich entscheidet, mehrere Handstütz-Überschläge rückwärts auszuüben. Hier gibt es dann auch eine Zwischenphase und keine sofortige Endphase. Die folgende Analyse wird jedoch nur den azyklischen Verlauf betrachten.

Nach Meinel und Schnabel schafft die Vorbereitungsphase die optimalen räumlichen und energetischen Voraussetzungen, damit die Hauptphase möglichst ökonomisch ausgeführt werden kann, und ist daher stark Zweckbezogen (finale Relation) in Hinsicht auf die Hauptphase. (vgl. Weineck, Weineck & Watzinger, Band 3, S.80). Die Hauptphase wird mit der Impulsübertragung auf das zu bewegende Objekt eingeleitet, es findet die eigentliche Realisierung der Bewegungsaufgabe statt (vgl. Weineck, Weineck & Watzinger, Band 3, S.81). Die Endphase kennzeichnet sich durch das Erlangen des Gleichgewichtes, wie dem Ausklingen beziehungsweise Ausschlingens der Bewegung (vgl. Weineck, Weineck & Watzinger, Band 3, S.81). Zwischen der End- und Hauptphase befindet sich nur eine schwache Zweckbeziehung. Jedoch eine kausale und ursächliche Beziehung, da die Hauptphase eine Endphase erzwingt. Zwischen allen Phasen besteht Ergebnisbeziehung, da jede Teilbewegung von der vorherigen Phase abhängig ist. Die einzige Ausnahme ist die Vorbereitungs- und Endphase, da hier kein Zusammenhang besteht. Im Falle einer Zwischenphase ist dies jedoch anders, da diese dafür zuständig ist, dass ein Zusammenschluss der End- und Vorbereitungsphase entsteht und wieder optimale Bedingungen geschaffen werden, um eine Hauptphase auszuüben.

Demnach lässt sich die Abbildung eins in die Vorbereitungsphase, Bild eins bis vier, einteilen. Man beginnt den Sprung in einer aufrecht stehenden Position mit parallel gestellten Füßen. Der Rumpf, hier auch der Körperschwerpunkt, senkt sich nun diagonal nach unten in Sprungrichtung ab, sodass das Gewicht auf dem hinteren Teil der Füße liegt. Es sollte annähernd ein 90° Winkel erreicht werden. Die Knie dürfen hierbei nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Des Weiteren werden die Arme nach hinten geschwungen. Darauf folgt nun eine Gegenbewegung. Mit der Armführung von hinten nach vorne, parallel an die Ohren, und dem nach hinten Lehnen des Oberkörpers bereitet man sich auf die Impulsübertragung vor. Dann folgt die Hauptphase mit der Impulsübertragung auf den Boden und einer explosiven Streckung der Knie- und Hüftgelenke, sodass eine Bogenspannung entsteht. Die Bogenspannung begünstigt ein schnelles Drehen. Nach

der Flugphase folgt der Handstütz in Bogenspannung innerhalb der Hauptphase. Nun folgt die Endphase. Die Bildabschnitte acht bis zwölf beschreiben diese. Hierbei verringert man den Arm-Hüft-Winkel aus der Bogenspannung stark, um bei dem Abdruck, in Bildabschnitt acht zu sehen, den Körperschwerpunkt vor den Armen zu haben. Hier wird durch das nach unten Bewegen der Beine und das nach oben Ziehen der Arme, durch den vorherigen Abdruck, ein gleichzeitiges Aufrichten des Oberkörpers erlangt. Der folgende Strecksprung ist dazu da, die überschüssige Kraft aufzuheben und ein Gleichgewicht wieder zu erlangen.

Zieht man nun die Funktionsphasenanalyse nach Göhner in Betracht, fällt auf, dass es noch weitere wichtige Punkte zu beschreiben gibt. Göhner beschreibt vor allem die Funktionalität der einzelnen Bewegungen. Zuerst werden die wichtigsten Aktionen aufgezählt, dann erfolgt eine Verlaufsbeschreibung der Bewegung, danach folgt die Funktionsbelegung der einzelnen Aktionen. Göhner unterteilt in Hauptfunktionsphase, vorbereitende, unterstützende und überleitende Hilfsfunktionsphase. Diese Phasen werden des Weiteren in eine Ordnungsrangliste eingeteilt, abhängig davon, inwieweit sie sich auf die Hauptfunktionsphase auswirken (vgl. Glosemeyer, Basiswissen 4, S.6f).

Die vorbereitende Hilfsfunktionsphase beschreibt das Einnehmen bestimmter Körperhaltungen und Körperpositionen im Raum sowie das Herbeiführen bestimmter Bewegungszustände. Bestimmte Körperreaktionen, die andere Bewegungsaktionen unterstützen, nennt man die unterstützende Hilfsfunktionsphase. Die überleitende Hilfsfunktionsphase dient dazu, einen stabilen Gleichgewichtszustand oder eine weitere Bewegung direkt im Anschluss zu ermöglichen (vgl. Glosemeyer, Basiswissen 4, S.7).

Bezogen auf die Abbildung 1 bedeutet dies nun, dass es auch hier wieder eine Hauptfunktionsphase vom Bildabschnitt fünf bis sieben wie in der Analyse von Meinel und Schnabel gibt, da hier die unmittelbaren Aktionen für das Erreichen des Bewegungszieles ausgeübt werden. Die Bogenspannung, der große Arm-Hüft-Winkel und das zu Anfang explosive, rück-auf-

wärts gerichtete Strecken begleiten die Impulsübertragung. Die Hilfsfunktionsphasen sind in den Bildabschnitten eins bis vier erkennbar. In zweiter Ordnung der Hilfsfunktionsphase befindet sich die Person in Ausgangsstellung. Der Rumpf, hier auch der Körperschwerpunkt, senkt sich nun diagonal nach unten in Sprungrichtung ab, sodass das Gewicht auf dem hinteren Teil der Füße liegt. Das Absenken um ungefähr 90° des Rumpfes beschreibt die vorbereitende Hilfsfunktionsphase zweiter Ordnung. Die unterstützende Hilfsfunktionsphase zweiter Ordnung ist hier, dass sich die Knie nicht über den Körperstützpunkt hinausbewegen, sowie das nach hinten Schwingen der Arme parallel zum Körper, sodass die vorbereitende Hilfsfunktionsphase verstärkt wird. Darauf folgt nun die Hilfsfunktionsphase erster Ordnung. Hier wird die Gegenbewegung, in Bildabschnitt drei bis vier deutlich. Durch das Verlagern des Oberkörpers nach hinten unten verschiebt sich das Gewicht noch weiter in Sprungrichtung und die geforderte Rückwärtsrotation wird eingeleitet. Die unmittelbare Impulsübertragung steht bevor. Doch zuvor fehlt noch die unterstützende Hilfsfunktionsphase erster Ordnung, nämlich das nach vorne oben Schwingen der Arme bis an die Ohren parallel zur Sprungrichtung. Hierdurch wird die Rückwärtsrotation des Oberkörpers erleichtert. Jetzt folgt die Hauptphase wie zu Anfang im Textabschnitt beschrieben. Um das Gleichgewicht nach der wesentlichen Bewegungsaktion wiederzuerlangen, wird die überleitende Hilfsfunktionsphase benötigt. Man verlagert das Gewicht aus der Bogenspannung im Handstütz aus der Hauptfunktionsphase, indem man den Arm-Hüft-Winkel verkleinert. Danach folgen das Abdrücken vom Boden und das gleichzeitige nach oben Ziehen der Arme und nach unten Ziehen der Beine. Der folgende Streck sprung ist dazu da, um die überschüssige Kraft aufzuheben und ein Gleichgewicht wiederzuerlangen. Der feste Stand ist die Endposition mit leicht gebeugten Knien und nach vorne oder oben gestreckten Armen.

Kommen wir nun zu einem weiteren entscheidenden und wichtigen Thema: den Biomechanischen Prinzipien nach Hochmut. Sie dienen dazu, grundlegendes Bewegungsverhalten zu beschreiben, das sich als günstig und leistungsoptimierend erwiesen hat. Die Vorbereitungsphase zeichnet sich

durch das Prinzip der Anfangskraft und des optimalen Beschleunigungsweges aus, da hier durch die Gegenbewegung schon eine positive Anfangskraft und gleich große Gegenkraft vorhanden ist (vgl. Glosemeyer, Basiswissen 6, S.2 und 7). Des Weiteren lässt sich die optimale Beschleunigung durch die Armführung mit dem Zusammenspiel des „Hinsetzens“ erklären. Eine zeitlich richtige Gestaltung von Auftaktbewegungen ist gegeben (vgl. Glosemeyer, Basiswissen6, S. 4f). Auch gibt es hier das Prinzip der optimalen Tendenz im Beschleunigungsverlauf, da zu Anfang die höchste Geschwindigkeit, explosiv aufgewendet werden muss (vgl. Glosemeyer, Basiswissen 6, S. 5f). Im Verlauf der Bewegung ist zudem das Prinzip der zeitlichen Koordination der Teilimpulse wichtig, da es hier mehrere hintereinandergeschaltete Einzelimpulse gibt, wie das Armeschwingen und explosive Strecken der Beine und Hüfte (vgl. Glosemeyer, Basiswissen 6, S. 6f). Das Prinzip der Impulserhaltung greift vor allem in der Hauptphase, da nach dem Impuls auf den Boden keine weitere Kraftänderung während der Flugphase ausgeübt werden kann (vgl. Glosemeyer, Basiswissen 6, S. 8f). Nur die Winkelgeschwindigkeit könnte verändert werden, was aber bei einem Flick-Flack zu einem Abbruch der Bewegung führen würde. In der Endphase kann man noch die Prinzipien der Koordination der Teilimpulse erkennen, da hier wieder einzelne Impulse miteinander wirken müssen, um das Gleichgewicht zurück zu erlangen (vgl. Glosemeyer, Basiswissen 6, S. 9f).

Allgemein gefasst kann man nun sagen, dass der Flick-Flack durchaus eine komplexe Bewegung mit vielen einzelnen Teilbewegungen ist. Das richtige Zusammenspiel ist entscheidend und stellt die Voraussetzung zur Bewältigung der eigentlichen Bewegungsaufgabe dar. Zu Anfang mag der Handstütz-Überschlag rückwärts sehr schwierig und angsteinflößend wirken, doch mit zunehmender Übung wird das Vertrauen größer und der Bewegungsfluss besser. Mithilfe der Phasen- und Funktionsphasenanalyse können wir uns nun besser herleiten, welche Schritte wir zu beachten haben, wenn wir einen Flick-Falck lernen wollen.

Quellenverzeichnis:

Basiswissen vier und sechs, Herr Glosemeyer

Leistungskurs Sport, Band 3, A. Weineck, J. Weineck, K. Watzinger

<http://www.lehrer.uni-karlsruhe.de/~za343/osa/material/download/Neigungsfach/index.htm> , PowerPoint-Präsentation zu den Überschlagbewegungen (Göhner 2006), Beobachtungsbogen Flick-Flack

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