

## Leistungsturnen / TSV Tauberbischofsheim

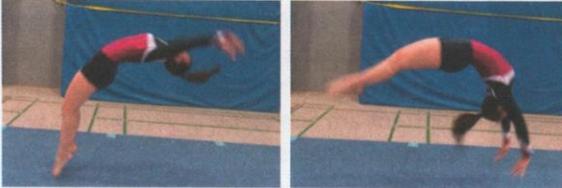
Diese Seite dient zur Erklärung der manchmal etwas komplizierten und unbekannteren Elementenamen im Geräteturnen.

### Name & Biomechanik

**Flick-Flack:** schnelle Beschleunigung der Hüfte & Arme, Knie stets hinter den Füßen, beim Handkontakt zum Boden sollten Kopf/Schulter/Po möglichst senkrecht über dem Stütz sein, Kurbetbewegung (Beine „sneppen“ lassen) in eine aufrechte Landung.

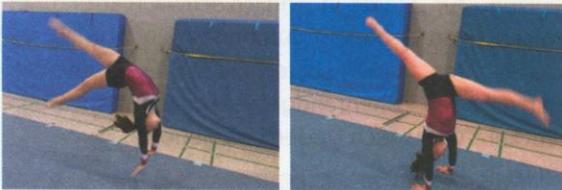
### Ergänzungen/häufige Fehler bei dem Element

- Anfangs wird es aus dem Stand geturnt, später aus der Radwende
- Beim FlickFlack sind die Arme aktiv; nicht die Beine!
- Den Kopf nicht nach hinten reißen!



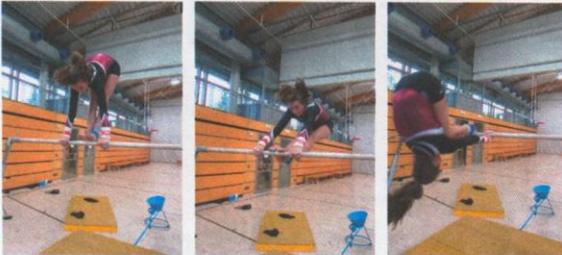
**Menny Kelly:** ähnlich wie der Flick Flack, beidbeiniger Absprung allerdings zieht ein Bein (meistens die gute Seite der Turnerin) voraus, Landung der Beine ist ebenfalls nacheinander.

- Häufig kommt das Spreizen der Beine zu spät und zu wenig



**Sohlwellenumschwung am Barren:** 360° Rotation um eine starre Drehachse, bei der Füße & Hände die ganze Zeit die Barrenstange (Drehachse) berühren, bis die Rotation vollendet ist.

- Dieses Element wird zum Holmwechsel an die obere Stange des Barrens durchgeführt
- Anfängern gelingt es oft nicht den Fußdruck in die Stange zu bringen, um die Rotation zu vollenden.



**Yamashita am Sprung:** Ein Überschlag mit Beugen & Strecken der Hüfte in der zweiten Flugphase, beidbeinige Landung auf der Landematte.

- Explosiver Abdruck bei Handkontakt am Sprungtisch ist notwendig
- Schnelles Strecken der Hüfte ist notwendig um auf den Füßen zu landen
- Zwischen Abdruck und Landung vergehen keine 2 Sekunden!!



**Artikel/Fach-Termini:** Clara Zwerger

**Fotos:** Klaus Schenck

# FINANCIAL T'AIME

## FT-Abi-Plattform

Neues Format: Die Abi Retter

[www.youtube.com/financialtaime](http://www.youtube.com/financialtaime)

**Neues Design**

Geballtes Oberstufen-Material  
Klare Abitur Strukturen  
Interessantes zur Psychologie

[www.klausschenck.de](http://www.klausschenck.de)

**Impressum**

FT-Abi-Plattform (FT-Internet)  
Klaus Schenck (Inhaber)  
Debora Eger (Administratorin)

[www.schuelerzeitung-tbb.de](http://www.schuelerzeitung-tbb.de)