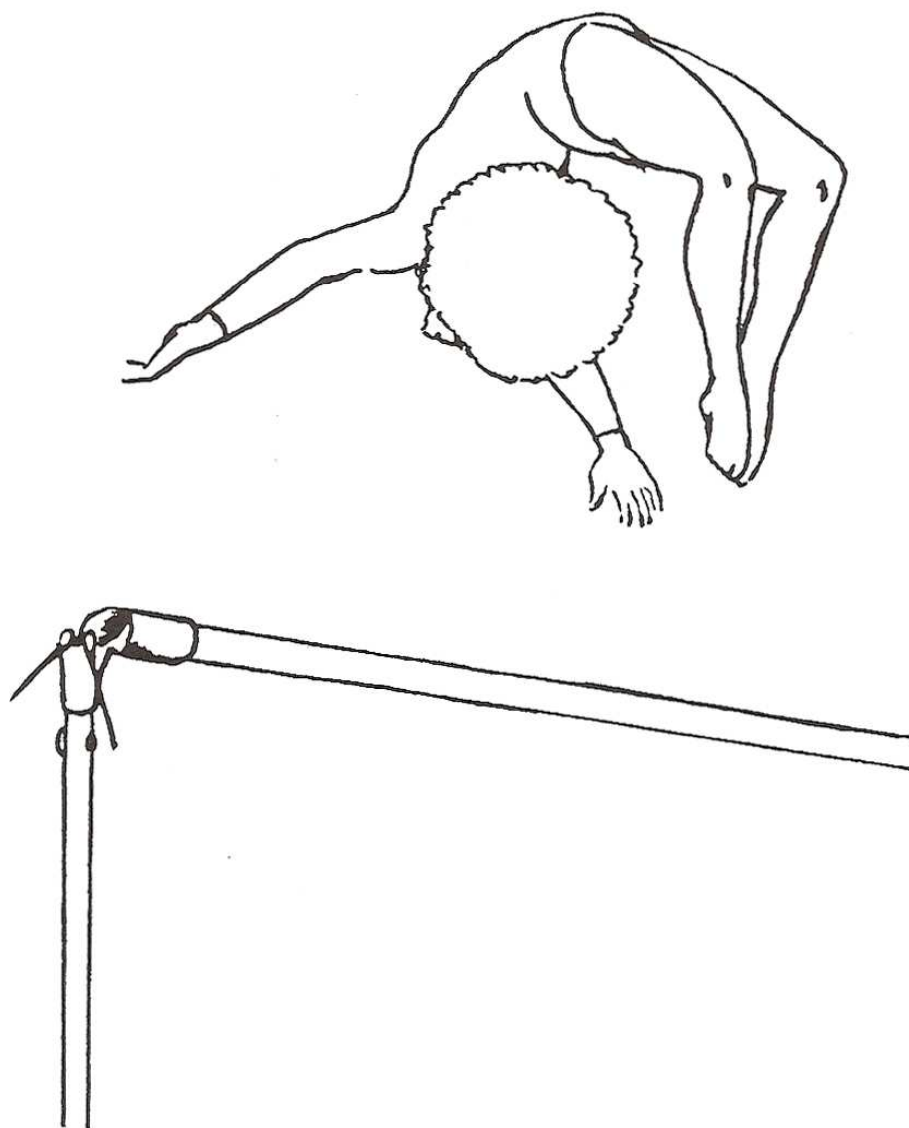


De Korbut flikflak

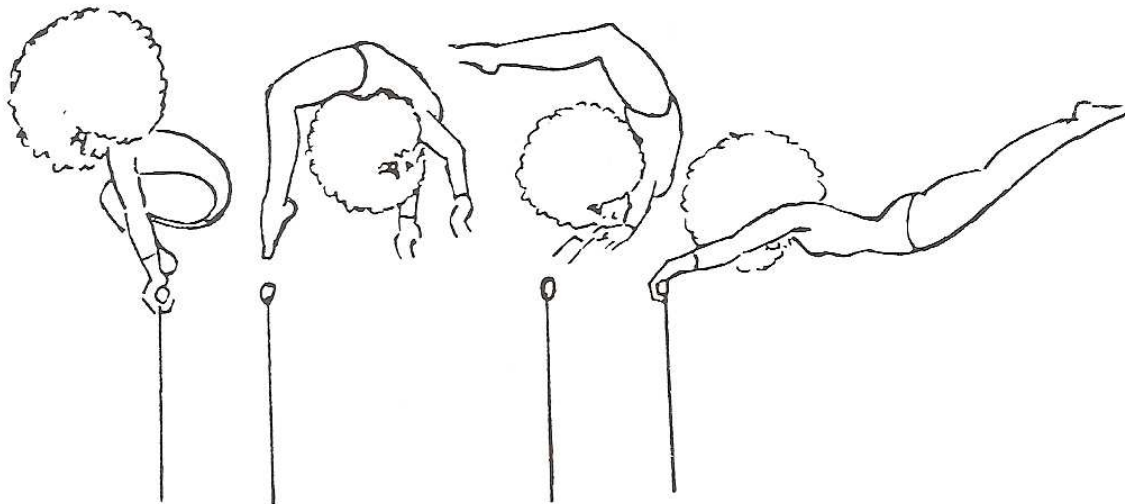
Marleen van Esser
Jimi Gantois

Olga Korbut heeft sinds München '72 het turnen als kijksport voor het grote publiek -de outsider- toegankelijk gemaakt. Insiders vinden nochtans dat haar nieuwigheden allemaal steunen op haar uitzonderlijke lenigheid. Waarschijnlijk om die reden vinden we weinig Korbut-bewegingen in een doorsnee keuroefening. Korbut deed echter nog andere dingen dan haar typisch dubbel geplooid liggen op de balk. De Korbut flikflak (fig. 1) aan de damesbrug vraagt

geen extreem grote lenigheid. Het was ons opgevallen, hoe de tienjarige meisjes op de federale trainingen voor hun plezier en zonder helpers flikflak sprongen tot buiklig op de valmat, in plaats van zich mentaal voor te bereiden op dat waarmee we op dat ogenblik bezig waren. We pasten ons (als goede pedagogen) aan aan die kinderen en gebruikten hun spelletje als beginoefening voor de Korbut flikflak.



figuur 1



figuur 2

BESCHRIJVING (fig. 2)

We vertrekken vanuit hurkzit in evenwicht op de ligger met de handen gesteund. We lossen de handen, strekken ons lichaam en zwaaien gelijktijdig onze armen opwaarts. We springen een flikflak met het hoofd in de nek en een holle rug. We grijpen dezelfde ligger terug vast en controleren de afzwaai door de spieren aan de voorzijde van ons lichaam op te spannen (vormspanning). Vergeleken met de gewone flikflak vallen ons enkele verschilpunten op:

- de heel lage vertrekhouding;
- het ontbreken van de voetsteun en hiermee samenhangend het "snepperen" (het heupbuigen) in de tweede fase van de flikflak;
- een grotere rugbuiging (Korbut zelf buigt en opent haar knieën) en daardoor een grotere draaisnelheid;
- handencontact na bijna drie kwart draai in plaats van na bijna halve draai;
- een heel miniem evenwichtsverlies achterwaarts bij de inzet: meer opwaarts afstoten.

DOELEN

- vertrek uit hurkzit handen gesteund;
- holle flikflak;
- vormspanning in de lengte-as na het terug grijpen.

LEERWEG

1. We oefenen flikflak tot buiklig op de valmat (foto 1).

In het begin vertrekken we vanuit stand op de dikke valmat, later vanuit hurkzit. De eerste keer landen we misschien op handen en knieën. Twee vriendinnetjes helpen ons met een klemgreep aan de lenden of met één hand aan ons broekje en de andere hand steunt de dijen juist voor de landing. We springen de flik zonder veel verplaatsing naar achter, we landen plat op de buik zonder de handen eerst te zetten. Met een grote flikflakervaring hebben we daar weinig problemen mee. Sommigen onder ons

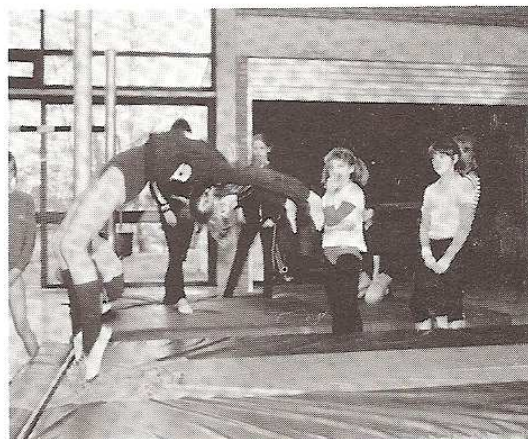


foto 1

hebben waarschijnlijk de sprong al gedaan op de grote trampoline, zelfs gevolgd door achterwaartse salto.

Als het veilig blijkt, plaatsen we een rekstok op een handbreedte boven de valmat (foto 2 op de voorgrond). Alleen de start is nu moeilijk: hurken op de stang met de handen gesteund. Door veelvuldig oefenen automatiseren we onze flik zo, dat we telkens het rek vast hebben voor we op onze buik landen.

2. Vanop een hoog rek met schuine valmat (foto 2 op de achtergrond en foto 3).

Als we nog zelden mislukken met de vorige stap, kunnen we enkele nieuwe elementen aan onze ervaring toevoegen. Ten eerste wennen aan een beginhouding waarin we met onze blik de diepte moeten trotseren. Ten tweede draaien we nu verder dan drie kwart draai.

We stellen de mat progressief schuiner op, door gebruik te maken van banken, die we vasthaken aan een tweede rekstok onder onze surogaatligger. We zorgen wel dat het materiaal stevig opgesteld staat voor we bergbeklimmertje spelen. Een kast of paard kan de boel helpen ondersteunen (foto 4).



foto 3



foto 2



foto 4

3. Vanop een heuphoog rek tot lig op helpershanden

Deze stap is in wezen niet moeilijker dan de voorgaande. Hier leren we een actievere buiklanding. De helpers vervangen de valmat niet. Zij moeten onze zwaai afremmen. Het rek kan progressief verhoogd worden, samen met de helpers, zodat we stilaan tot onze vierde stap komen.

In deze situatie proberen we ook verbindingen: van voorlingse steun, ophurken en zonder stop verbinden met de Korbut flikflak.

4. Vanop de hoge ligger tot hang aan de hoge ligger (foto 5).

Hier zitten we eindelijk in de eindvorm met het (akelig) zicht op de lage ligger in steun op de hoge ligger. Na het teruggrijpen bereiden we het contact met de lage ligger voor, weliswaar nog steeds geholpen door enkele omstaanders.

Zoveel zijn er nu ook weer niet nodig als op foto 6. Maar het brengt alle turnstertjes tot een grote betrokkenheid bij het gebeuren.

OORZAKEN VAN FOUTEN EN REMEDIE

- Meestal is schrik de foutenmaker van deze oefening. Als oplossing suggeren we dan telkens een paar goede helpers en één of meer stappen terug in de leerweg.
- Op fysieke eigenschappen wordt niet veel beroep gedaan tenzij kleine gestalte. Kleinere turnsters komen gemakkelijker rond.

Enkele psychomotorische tekorten:

- evenwichtregeling (te veel of te weinig

- naar achter uitstrekken);
- geen totale overstrekking;
- vergeten te kijken naar de ligger;
- geen vormspanning.

Het eerste wordt opgelost door herhaling, overdrijving. Door de andere tekorten raden we vertraagde begeleiding aan.

VARIANTEN EN VERBINDINGEN

- Korbut flik met schroef (MOUKINA);
- Op het herenrek (!);
- Op de grote trampoline;
- Op de lage ligger tot zweefkip (?);
- Vanuit zolendraai voorwaarts tot hurkzit;
- Vanuit zolendraai rugwaarts tot hurkzit;
- Vanuit steun (kip of voorwaartse buikdraai) opzwaaien tot hurkzit en Korbut flikflak;
- Stut naar handstand, afhoeken en Korbut flikflak (?).

BIBLIOGRAFIE

- H. TIMMERMANN, **Methodische Wege zu Leistungsformen am Stufenbarren** (Schriftenreihe zur Praxis... band 107), Schorndorf, Hofmann, 1977, pp. 111-113.
- H. TIMMERMANN, Überslag rückwärts in den Hang am hohen Holm, **Der Turnwart**, nr. 5 - 3/1978, pp. 228-229.

foto 5

