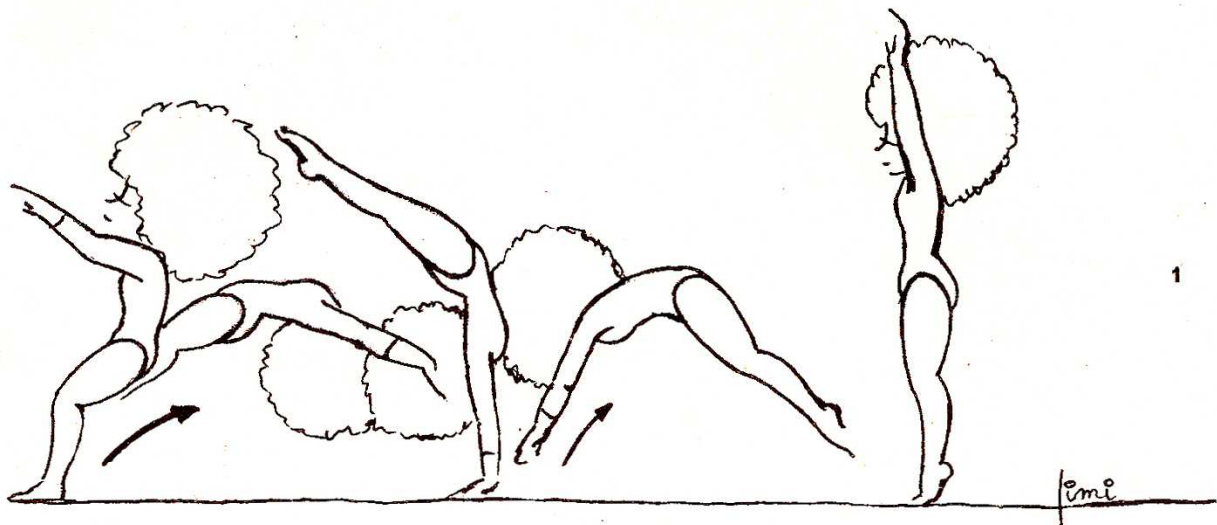


flik - flak



Flik-flak is een beweging, die tot de verbeelding spreekt van menig beginnende in het turnen. Voor velen betekent het ook een eindpunt, een doel, in hun bescheiden turncarrière. Het is een tamelijk eenvoudig kunststukje, dat kans geeft tot enkele plezierige varianten en interessante verbindingsoefeningen. (Zie tekening 1).

DE HELPERSGREEP

(zie tekening 2)

We beschrijven eerst de helpersgreep. Twee turners of turnsters omklemmen de rug van de uitvoerder met een volledige arm. Met de andere hand steunen ze de dij. Schouder aan schouder

kunnen ze heel veilig de flik-flakker om-draaien.

UITVOERING

Met twee helpers laten we ons een dozijn keren achterwaartsomkeren. Op deze wijze worden we gewend aan het achterwaarts draaien. We letten erop, dat we tijdens de oefening alle gewrichten gestrekt houden, met de armen naast de oren, het hoofd in de nek. Je mag in het begin niet springen. Je moet je in tegendeel achterover laten vallen in de armen van de dragers. Goed doorwegen in die helpersgreep! Bewaar je spanning minstens tot de handenstand. Vanuit deze handenstand (wanneer de eerste fase van de flik-flak afgelopen is) kan je afbouwen door je knieën en je heupen te buigen.

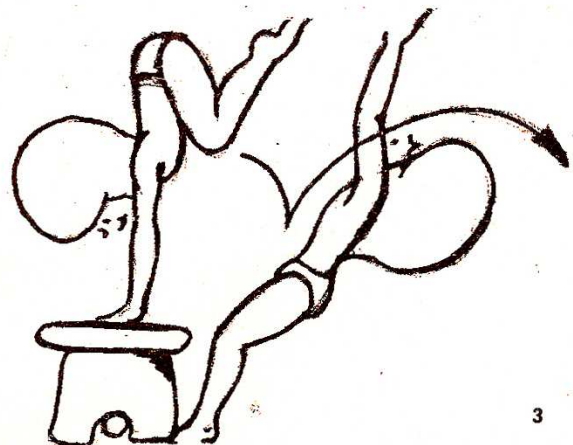
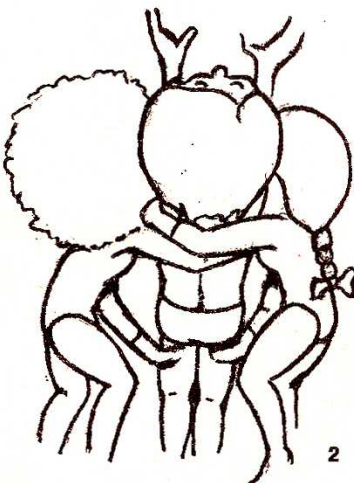
Later leren we ook kaatsend omkeren. Als we alles goed gestrekt hebben gehouden, mogen we stilaan flik-flak springen.

Om de sprong in te leiden, doen we het best eerst een andere beweging. Bijvoorbeeld: ophurken op een bank. (Zie tekening 3).

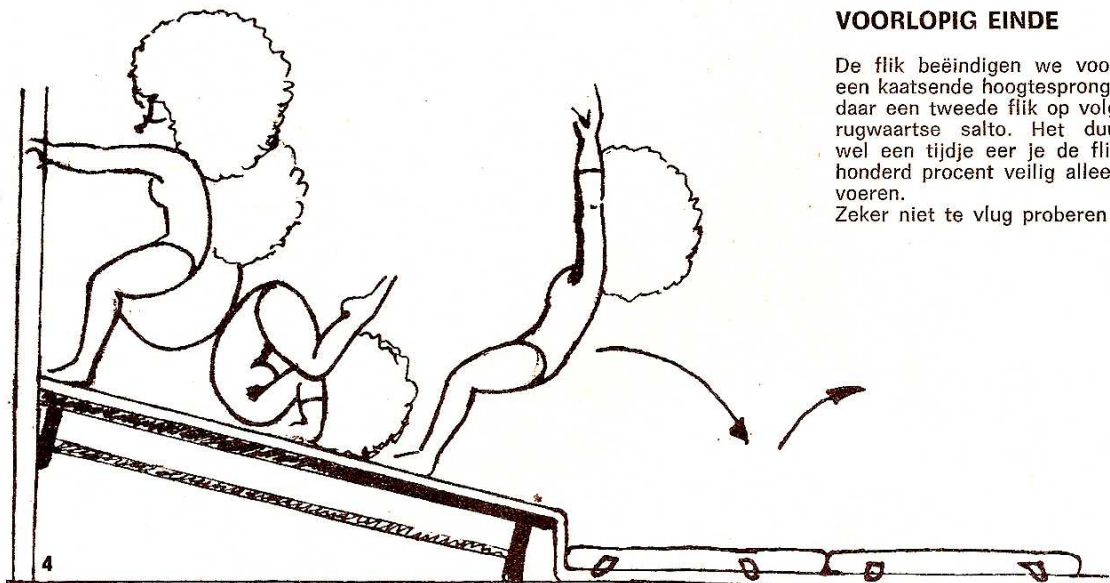
We proberen kort bij de bank neer te komen na het ophurken om fel uit evenwicht onze flik te springen. De helpers begeleiden reeds van tijdens het ophurken.

BELANGRIJK OM EEN GOEDE FLIK TE SPRINGEN

Wat is er nu belangrijk om een goede flik te springen?



Cursus Turnen 5



VOORLOPIG EINDE

De flik beëindigen we voorlopig met een kaatsende hoogtesprong. Later kan daar een tweede flik op volgen of een rugwaartse salto. Het duurt echter wel een tijdje eer je de flik-flak voor honderd procent veilig alleen kunt uitvoeren.

Zeker niet te vlug proberen!

Dikwijls legt men er de nadruk op dat we de hielen moeten belasten. Filmanalyses hebben aangetoond dat goede turnsters dit niet noodzakelijk doen. Wel is het belangrijk met rugwaarts **evenwichtsverlies** te vertrekken. Je mag je knieën niet naar voren duwen. Met belasting van de hielen is er meer kans dat je correct uit evenwicht je flik aanvat.

De hielen belasten is voor ons geen hoofddoel, wel een middel. Een tweede vereiste is de **totale lichaamsstrekking**.

Dikwijls heeft men een foutieve schouderhoek bij de landing op de handen. Men buigt vaak de heupen te vroeg.

Een derde punt heeft betrekking op het **ritme van de sprong**.

De tijdsafstand tussen de belasting van de voeten-handen-voeten moet ge-

lijk zijn. Men moet ook even zwaar steunen op de handen als op de voeten. Als een 'krak' flikt kan je niet horen of het nu zijn handen of zijn voeten zijn die de mat raken.

Je lichaamsgewicht mag dus ook niet te fel op en neer gaan. De steunen op de mat moeten even ver van elkaar liggen. Je moet met flik-flak veel weg afleggen. Geen circusflik op een halve vierkante meter uitgevoerd met een overdreven holle rug!

PROBEER DE FLIK - FLAK IN ZO-VEEL MOGELIJKE COMBINATIES

Na voorwaarts rollen

Rol zo dat je moeilijk recht kunt komen, met je voeten ver van je zitvlak,

zodat je zonder oponthoud kunt flikken. Helpers aandacht!

Na rugwaarts rollen

Voor vele sportievelingen vormt het rugwaarts rollen alleen al een probleem. Rol eens van schuine banken met matten bedekt. (Zie tekening 4). Druk goed op je armen. De helpers zoeken reeds contact tijdens het rollen.

Na arabes

Dit is de klassieke verbinding. De helper aan de rugzijde van het rad kan reeds vastnemen tijdens de arabes. De uitvoerder moet zijn voeten kort bij de handen zetten in de arabes.

Na rugwaarts rollen met stut tot handenstand

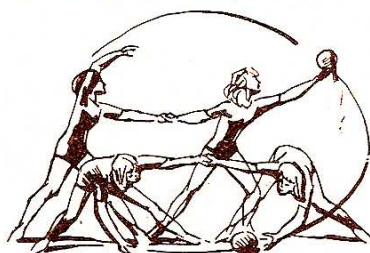
Na handenstand wendens afbouwen

Na een hoogtesprong

b.v. een spreidsprong en met de handen de voeten raken.



BOEKBESPREKING



Dorle Fluch, Gymnastik, Uebungsbeispiele nach Studententhemen - Gymnastik nach modernen Rhythmen - Jazzgymnastik - Jazz Dance, Pohl-Verlag, D - 3100 Celle, Postfach 103, 1978, 144 blz., 505 tekeningen. ISBN 3 7911 0085. Prijs: DM 23.80.

De hoofdbedoeling van deze publicatie is aan de leraressen in de lichamelijke opvoeding en aan de trainsters van alle soorten sportverenigingen een rijke gamma van oefeningen aan te bieden, waaruit ze stof voor hun lessen kunnen putten. Vooral in grote gymnastiekverenigingen voor alle leeftijdsgroepen en prestatietrappen wordt altijd opnieuw naar verzamelingen oefeningen voor beginners en gevorderden gevraagd.

Ook de leerkrachten in de scholen zullen er veel mogelijkheden vinden voor hun lessen die ze volgens de mogelijkheden en volgens de leeftijd van hun leerlingen in het onderricht kunnen verwerken.

Korte oefenprogramma's, die ook in de eenvoudigste omstandigheden kunnen

uitgevoerd worden zullen aansporen om ook thuis iets te doen aan de verbetering van de houding en de figuur. Het aanwenden van handtuigen zoals b.v., bal, sluier en kegel kan bijdragen tot de ontwikkeling van een bijzondere lenigheid en behendigheid.

Eens dat de basisbewegingen gekend zijn kunnen ze door vrij gekozen verbindingen de eigen activiteit en spontaniteit prikkelen. Om tegemoet te komen aan de eisen van deze tijd, werden ook 'gymnastiek volgens moderne ritmen', 'jazzgymnastiek' en 'jazz-dance' ingelast.

Een werk dat aan leraressen in de lichamelijke opvoeding en aan alle trainsters van turngroepen veel aangepaste stof biedt!