

Flick-flack

Kontrollpunkter

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för flick-flack:

- Gymnasten ska starta i grundposition med samlade ben och armarna upp vid öronen.
- Gymnasten ska ha en lätt pikering i höften, något krummad överkropp och en lätt böjning i knäna. Samtidigt ska gymnasten falla bakåt och sedan skjuta ifrån med benen, och sträcka ut höft och armar.
- Huvudet ska hållas neutralt och armarna ska pressas bakom öronen.
- Gymnasten ska hålla god spänning i bål, axlar, armar, rumpa och ben och försöka skapa en lång första båge från avstampet till handisättningen.
- Handisättningen ska ske när gymnasten har roterat upp och ned och kommit till ett handstående.
- Armarna ska fortsätta att gömma öronen och fingrarna ska peka rakt fram alternativt med en liten inåtrotation i händerna och axlarna.
- Från handstående ska sedan ett tryck i axlarna och ett korbett (kraftfull stängning i bålen) ske. Detta är övningens andra båge.
- I en inlärningsfas rekommenderas det att lära ut flick-flack till en stående med en lätt krummad position, för att sedan justera korbetten, stämvinklar och position utifrån gymnastens förutsättningar och önskad efterföljande övning.

Förövningar

Här följer förslag på förövningar för flick-flack, några av dem finns på film i deltagar-materialet. Alla förövningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs ovan. Förövningarna fokuserar på olika delar av flick-flacken.

Hopp bak till rygg i tjockmatta

- Stationen byggs med en tjockmatta.
- Gymnasten står med ryggen mot tjockmattan, med armarna vid öronen, överkroppen något krummad, lätt pikering i höften, en liten böjning i knäna och med samlade ben.
- Gymnasten faller bakåt och skjuter ifrån med benen. Höft och armar sträcks ut.
- Landningen sker på rygg i en spänd position med armarna fortfarande vid öronen.
- För att utmana gymnasten att hoppa bakåt och inte bara uppåt, kan gymnasten stå en bit ifrån tjockmattan.

Pikfäll till höftuträtning

- Stationen byggs med en tjockmatta.
- Gymnasten startar sittandes på golvet i en pikerad position med armarna vid öronen och lätt framåtlutad.
- Gymnasten slår kraftfullt bak armarna i tjockmattan samtidigt som en effektiv höftuträtning sker. Gymnasten pressar höften mot taket med spänd rumpa.

Handstående korbett till spannung

- Stationen byggs med en låg kloss eller ett plintlock framför en tjockmatta
- Gymnasten startar i handstående på den låga klossen eller plintlocket. Gymnasten faller över lite i handstående till en översträckt position, antingen med fötterna mot en vägg eller med hjälp av pass.
- Det är viktigt gymnasten att trycker ut i axlarna och ha stor spänning i bål och rumpa. Den översträckta positionen ska ske i brösttryggen och inte i nedre delen av ryggen.
- Gymnasten gör sedan en kraftfull stängning i bålen, så att fötterna landar i spannung i tjockmattan (armhåvningsposition) med lätt krummad rygg, gömda öron och spänd bål och rumpa

Flick-flack med kudde

- Stationen byggs med en flickiskudde på matta, tumblinggolv eller luftgolv.
- Med hjälp av flickiskudden kan gymnasten genomföra en flick-flack långsamt och få en känsla för rörelsemönstret.

Flick-flack i lutande plan

- Stationen byggs som ett lutande plan eller med hjälp av en kil.
- Gymnasten startar flick-flacken på den högsta delen av stationen och utför flick-flacken till spannung (armhåvningsposition) eller till stående.
- Det lutande planet underlättar för gymnasten att få hjälp och lite extra fart i frånskjutet och starten av flick-flacken.

Utveckling av övning

Här följer förslag på hur flick-flack kan utvecklas. Nedan övningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs ovan.

Flick-flack på trampolin

- För att få utföra övningar på trampolin måste du som tränare ha gått distanskursen *Trampolin som hjälpredskap* eller disciplinspecifik utbildning för trampolin.
- Stationen byggs med en trampolin.
- Gymnasten utför en flick-flack på trampolin.