



Ein *tic tac* auf ein Hindernis kann kreativ mit Abgängen *vom* oder Rollen *auf* dem Hindernis verbunden werden. Abbildung 155 zeigt z. B. einen *tic tac* mit einer anschließenden Rolle rückwärts und einem *reverse* als Abgang.

### 5.2.6 Flips – Fortgeschrittene Freerunning-Bewegungen

Es gibt viele weitere akrobatische Freerunning-Elemente, die zum Teil professionellen Freerunnern oder Turnern vorbehalten sind, da sie hohe Anforderungen an die Körperbeherrschung und physische Belastbarkeit der Athleten stellen, insbesondere dann, wenn diese *outdoor* durchgeführt werden. Die im Folgenden beschriebenen *flips* sollten aufgrund der Verletzungsgefahr zunächst mit Hilfestellung durchgeführt werden. Viele weitere Elemente (z. B. Doppelsalti, Schrauben) können nur schlecht durch Personenhilfe gesichert werden, weshalb sie in professionellem Umfeld (Schnitzelgrube, Longe, etc.) geübt werden sollten. In diesem Buch werden daher nur *Salto*-Varianten dargestellt, die sich auch im Kontext Schule in Rahmen von AGs oder teilweise auch im Sportunterricht durch-

führen lassen. Eine kompetente Hilfestellung ist dabei jedoch unerlässlich.

#### Wallflip

Zum Klassiker der spektakulären Freerunning-Elemente ist der *wallflip* geworden. Mit dem *wallflip* ist meist ein *backflip* (*Salto* rückwärts) gemeint, der mit Anlauf und einem (*one-step*; Abb. 156) oder zwei Schritten (*two-step*; Abb. 157), selten mit mehr Schritten, an der Wand abgesprungen wird. Beim kräftigen Absprung nach oben muss darauf geachtet werden, dass der Oberkörper nicht nach vorne abgeduckt wird, da diese Bewegung der *Salto*rotation um die Körperbreitenachse entgegen gerichtet ist und sie dadurch behindert. Die Arme können zur Hilfe schwingvoll mitgeführt werden (Bild 2 der Abb. 158). Durch den frühzeitig möglichen Blickkontakt zum Boden können *backflips* leichter kontrolliert gelandet werden als *frontflips*.

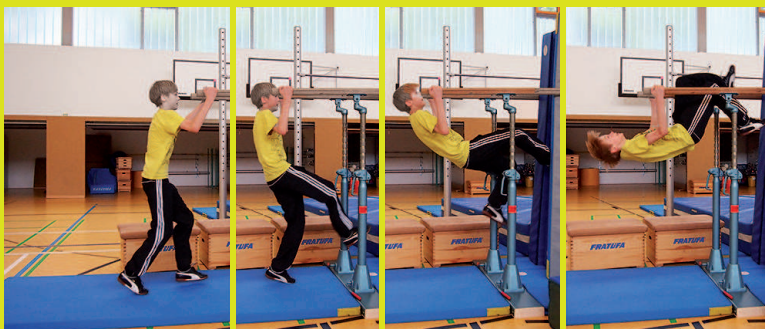
Während viele der zuvor in diesem Kapitel beschriebenen *moves* ohne Personenhilfe gelernt werden können, ist dies beim *wallflip* kaum möglich. Zwar können erste *Salto*-Erfahrungen bspw. mit Hilfe eines Barrens gemacht werden (Abb. 159). Im weiteren Lernprozess wird allerdings eine Personenhilfe notwendig. Eine Variante, um nahezu allen Kindern und Jugendlichen,



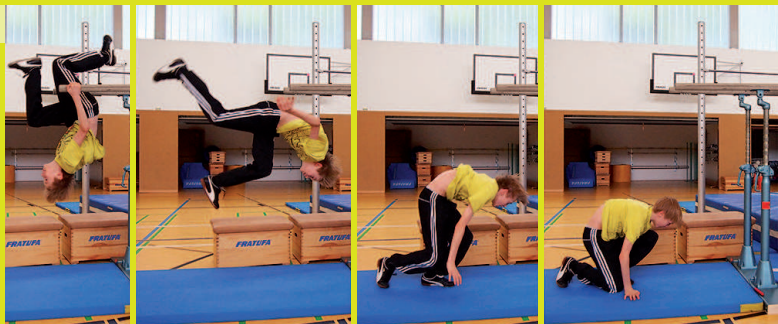


unabhängig von ihrer Vorerfahrung und ihrem motorischen Leistungsstand, das Springen eines Wallflips zu ermöglichen, ist in Abb. 160 dargestellt. Gegenüber dem Klammergriff am Oberarm, der ebenfalls sehr gut geeignet ist, bietet diese Einstiegs-Hilfestellung den Vorteil, dass sich die Übenden sehr sicher fühlen, da sie sich selbst bei den helfenden Personen aufstützen und festhalten können. Zudem erlaubt sie den Jugendlichen, sofern sie entsprechend eingewiesen wurden, eine gegenseitige Hilfestellung, die eine höhere

Übungsintensität im Vergleich zu Hilfestellungen ermöglicht, die der Unterrichtenden selbst geben muss. Da diese Variante des Helfens den Springenden in seinen Bewegungen jedoch relativ stark einschränkt, müssen nachfolgend andere Griffe eingesetzt werden, wenn eine Leistungsverbesserung erfolgen soll. Bewährt hat sich hierfür der Textilgriff am oberen Rücken mit einer Rotationsunterstützung durch die zweite Hand am unteren Rücken (vgl. Abb. 161). Letztere wird häufig auch am Oberschenkel gegeben. Die



159





mit einer Hand erfolgen (Abb. 162) oder sich auf eine Sicherheitsstellung beschränken.

Die Beschaffenheit der Wand hat großen Einfluss auf die Schwierigkeit: Je griffiger die Wand, desto geringer die Gefahr des Abrutschens und desto leichter kann der wallflip gesprungen werden. In der Halle eignen sich Teppichwände besonders gut. Da diese jedoch selten verfügbar sind, kann alternativ bspw. eine Niedersprungmatte an die Wand gestellt werden. Durch das geringfügige Einsinken der Füße beim Abdruck wird dieser wesentlich erleichtert. Die schräge, griffige wall in Abb. 160 bietet optimale Voraussetzungen, um den wallflip zu springen. Etwas weiter von der Zielform entfernt, aber für Beginner noch leichter, da der Abdruck nach oben einfacher realisiert werden kann, ist der wallflip von der ca. 45° geneigten Schräge auf dem Spielplatz in Abb. 158. Allerdings stellt sich hierbei das Problem, dass der flip relativ weit nach hinten gesprungen werden muss, um nicht auf der Schräge zu landen. Daher sollte diese nicht noch flacher sein.

Prinzipiell können auch andere flips (z.B. sideflip, frontflip) als wallflip gesprungen werden. Wir



161



162





163

swing-backflip



164

beschränken uns jedoch beispielhaft auf die kurze Thematisierung des *palmflips* (s. u.) und die gerade beschriebenen ausführlichen Erläuterungen zum *wall-backflip*, da dieser am häufigsten gesprungen wird, sehr gut Hilfe geleistet werden kann und die anderen *wallflip*-Varianten (noch) schwerer zu realisieren sind.

### Swing-backflip (Salto-Abgang vom Reck)

Viele Freerunning-moves für Fortgeschrittene werden aus dem Stütz oder aus dem Schwingen an Stangen ausgeführt. Die „bars“ haben sich quasi als eigene Disziplin im Freerunning entwickelt. Bevor der Freerunner sich am Salto-Abgang von einer Stange oder einem Ast (Abb. 163) versucht, sollte er bereits Erfahrung mit *backflips* (bspw. *wallflip*, Salto rückwärts am Trampolin) sowie dem Schwingen am Reck oder anderen Stangen bzw. Ästen gesammelt haben. Dennoch ist die Erfahrung bei der Rückwärtsrotation nach vorne zu fliegen häufig zunächst sehr ungewohnt.

Die Hilfestellung entspricht der zuvor beschriebenen beim *wallflip*: Der Helfer greift so früh wie möglich mit Textilgriff an Schulter oder dem oberen Rücken. Mit der zweiten Hand unterstützt er die Rotation am unteren Rücken bzw. ggf. am Oberschenkel (Abb. 164). Der *backflip* kann entweder aus dem Springen an die Stange/den Ast oder nach mehrmaligem Schwingen

ausgeführt werden, wobei das Anzählen der Schwünge sicherstellt, dass Freerunner und Helfer wissen, wann der Salto erfolgt. Zudem hilft das Zählen dem Parkoursportler sich zum Loslassen zu überwinden.

Vor dem Umkehrpunkt des Schwunges lässt der Freerunner die Stange/den Ast los. Dabei sollte der Arm-Rumpf-Winkel möglichst offen bleiben, da sonst die Gefahr droht, mit den Füßen an der Stange hängen zu bleiben.

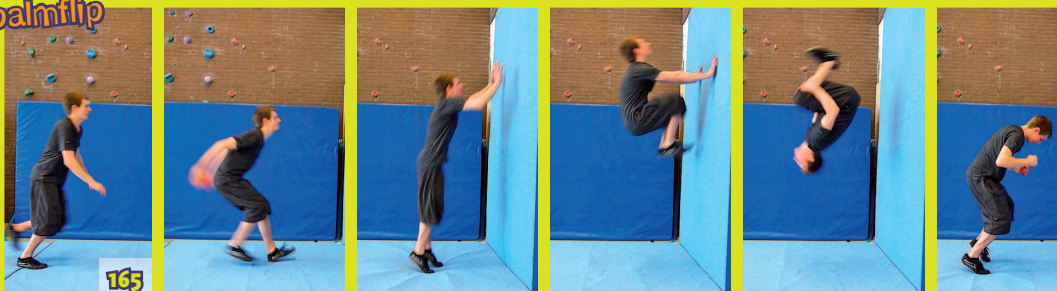
### Palmflip

Beim *palmflip* (Abb. 165) springt der Freerunner frontal zu einer Wand nach oben ab und drückt sich am höchsten Punkt mit den Handflächen (engl. *palm*) nach hinten ab, um eine *backflip*-Rotation einzuleiten. Dabei sollte ein Schließen des Arm-Rumpf-Winkels vermieden werden, da dies der Rotation entgegenwirkt. Voraussetzung für den *palmflip* ist ein guter Salto rückwärts aus dem Stand. Vorbereitend können zudem Katzensprünge mit besonders energischem Abdruck trainiert werden.

### Sideflip

Der *sideflip* ist ein beidbeinig (Abb. 166) oder einbeinig (Abb. 167) abgesprungener Salto um die Körpertiefenachse. Die Landung kann ebenfalls einbeinig oder

palmflip



165