

平均台の後転とびにおける脚の側性をめぐる問題

塩 野 克 己

1. 緒 言

ツホールドが平均台で初めて後転とびを演じたことは、それまでの平均台演技の概念を打ち破る画期的なことであった。チャスラフスカ以降、タンブリングを中心としたリズムカルな平均台の演技は、この後転とびの出現によって拍車がかけられたといってもよいであろう。当初、単独技で用いられた後転とびは、その技術の発展にともなって、連続や宙返りとの組合わせへと発展し、近代的平均台演技の中核的存在となっている。従って、この後転とびの習得は選手育成のうえで重要な課題となっている。平均台における技の習得は単に技の構造を身につけるだけではない。高さ1m 20cm、幅10cmの台上で、バランスを崩すことなく演技の安定がはからなければならないのである。一つの技が、台上で何回となく実施に成功していても、演技として続行するたびに落下しているようでは、平均台の技として十分な熟練性を持っているとはいえないのである。何回試みても、どんな条件のもとでも同じような運動経過を保ち、しかもバランスを崩すことなく安全に演技を遂行できる能力が要求されてくる。そこに求められる運動の正確さ(Bewegungsgenauigkeit)は相当に厳しいものとなろう。当然のことながら、金子のいう美的概念としての安定性(Bewegungssicherheit)が、前提となっているのはいうまでもないが¹⁾、見ている者に感銘を与えるような安定性や優雅さも、バランスを崩すことなく遂行できる力があってこそ生きてくるのである。ダイナミックなタンブリングは、たとえわずかな技の狂いであっても、着台局面のバランスの崩れとして集中的に現れる。後転とびが安定性をもち、さらに他の技との組合わせに発展できるかどうかは、着台局面(足による台上への着地)の習熟の度合にかかわってくる。練習の過程において、シリーズとしての後転とびの習得へと課題を進めたとき、不安定な後転とびに悩む選手が意外と多い。バランスの崩れに対して、対応の仕方がうまくないのである。競技会で不安のない実施が可能となるレベルまで定着をはかるのに、多くの労力と時間を費やすこととなる。このような場合に問題となってくるものの一つに側性がある。自分では気付かずにやりにくい側で実施していたり、接続する技や構成上の関係で、不得意な側での実施を余儀なくされたりする例は多い。本研究においては後転とびの脚の一侧優位性について、現実的な把握を試み、さらに、脚の側性が技の安定に影響を及ぼす問題について明らかにしてみようとするものである。

ここで平均台の後転とびの運動形態について、触れておく必要がある。(写真1参照)演技面の制限から、手足を前後に開いて捌かれる。特に開脚動作が特徴的であり、従って、床での後転とびのように、突き手による空間局面が存在しない。後ろへの推進力よりも、上への浮きが志向される。もちろん、床運動形態の後転とびが行われる場合もあるが、稀であり、一

一般的には、この開脚動作をもった後転とびに代表されている。本論においても、この運動経過をもった後転とびについて考察を進めていくものである。

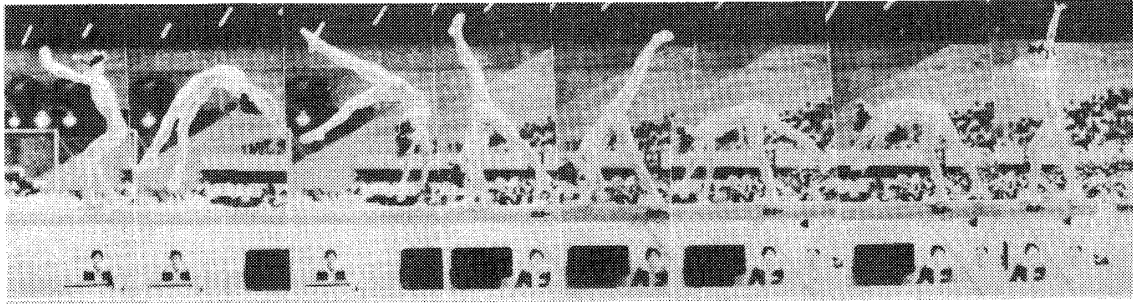


写真 1 平均台における後転とび(その1)

2 後転とびの側性について

スポーツにおける側性 (Seitigkeit) の問題については、多くの研究や報告がされている。側性は人間における一方の側の特有の機能的優先と理解され²⁾、体操競技でも多くの重要な問題を提示している。平均台の回転系の運動形態は、器具の特性上、脚を前後に開いて捌く場合が多い。その開脚姿勢には当然やりやすい側が生れ、踏切足や振り上げ足と、密接な関係を持つてくる。脚の側性の現象は手ほどは明確に現れず、特に利き脚については、定義すること自体が困難であるように思われる³⁾。脚において、一側優位性が認められるのは、踏切りと、ボール処理に関する機能であろう。いくつかの報告では、左足は踏切足 (Sprungbein), 右足はプレイする足 (Spielbein), あるいは機能足、であるとしている⁴⁾。また、これら優勢な足と、利き手との関連についての報告もあるが⁵⁾、左手利きの定義づけの難しさや、その絶対数の不足のために、この利き手との関係は明確ではない。

後転とびの側性は、脚の一側優位性であり、前後開脚の柔軟性の一側優位性とも関連があると思われる。これらの現象について、脚を前後に開く他の技との関連から立ち入ってみることにしたい。

表1は、この目的のために、後転とび (平均台), 後方倒立回転 (平均台), 側方倒立回転 (平均台), 前後全開脚とび (平均台), 前転とび (床, 平均台), ロンダート (床, 平均台), 前後開脚座 (床, 平均台), について、前に位置する足を調査したものである。これによって、踏切足、着台足 (最初に台上に下りる足), 前後開脚姿勢の優勢な側の傾向が把握できる。対象者は、体操歴5年以上の体育大学の体操競技を専門とする女子学生と、体操歴4年以上の中学、高校の女子体操競技部員である。調査方法はアンケートと面接による。

平均台の後転とびでは、右足を前にして踏切る者、すなわち右足から着台する者が、左足で着台する者の2倍以上である。後転とびの着台足については、右側優位性を持つ者が多い。また、後方倒立回転にも同じような傾向が示されているが、大学で1名、高校で3名の者が、後転とびでは左足を前に置き、後方倒立回転では右足を前に置いていた。従って、2つの技にお

表 1 踏み切りあるいは空間体勢における前後足の頻度（国内選手）

（ ）内は％ 大…大学生 高…高校生 中…中学生、下の段は合計数

前足	前転とび		側方倒立回転 ロンダート		後方倒立回転		平均台 後転とび		前後 全開脚とび		前後開脚座	
	大	高・中	大	高・中	大	高・中	大	高・中	大	高・中	大	高・中
左 足	26 (63)	23 (64)	26 (63)	23 (64)	13 (32)	8 (22)	14 (34)	11 (31)	6 (15)	4 (11)	18 (44)	14 (39)
	49 (64)		49 (64)		21 (27)		25 (32)		10 (13)		32 (42)	
	15 (37)	13 (36)	15 (37)	13 (36)	28 (68)	28 (78)	27 (66)	25 (69)	35 (85)	32 (89)	23 (56)	22 (61)
右 足	15 (37)	13 (36)	15 (37)	13 (36)	28 (68)	28 (78)	27 (66)	25 (69)	35 (85)	32 (89)	23 (56)	22 (61)
	28 (36)		28 (36)		56 (73)		52 (68)		67 (87)		45 (58)	
	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)
計	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)	77 (100)

いては、前後開脚姿勢、並びに着台足の左右の側が異なっていることになる。

前後全開脚とびでは圧倒的に右足前、すなわち踏み切りは左足で、着台は右足の優位性をもつ者が多い。しかしながら、前後開脚座では右足前と左足前の開脚の差はさほど大きくはない。これにより、二つの技では開脚姿勢が逆な者がかなりいることがわかり、前後全開脚とびの側優位の要因としては、柔軟性より、踏み切りや前振り上げ、並びに着台の機能が優先していると考えられる。前転とび、ロンダート、側方倒立回転で、前に置く足（踏み切り局面において）は左足が多い。このことは、やはり踏み切足は左側に、振り上げ足は右側に、優位性のもつ者が多いことを示している。多くの研究から報告されている Sprungbein, Spielbein の結果と同様と考えることもできる。



後転とびが右足前の開脚で実施する例が多いということは、右足の着台機能が優先されていると考えられる。すなわち、平均台の着台におけるバランス保持は、細かな仕事に有利な右足（機能足, Spielbein）に優位性を認める例が多く、片足平均立ちの右側優位については、木村、浅枝が報告している⁶⁾。

次に後転とびと他の技の開脚姿勢との関係をみてみよう。表 2 は、それぞれの技で前に置く足が右か、左かについての五つの技の関係を類別したものである。白部分は前足が左、斜線部分は前足が右であることを表している。

表から、最も多いのが、後転とび～右足前（左－踏み切足、右－振り上げ足、着台足）、前転とび、ロンダート～左足前（左－踏み切足、右－振り上げ足、着台足）、前後全開脚とび～右足前（左－踏み切足、右－振り上げ足、着台足）、前後開脚座～右足前 で実施するタイプで、25 名（32.4%）である。このタイプの特徴は、踏み切足は左側優位、振り上げ足（着台足）は右側優位で統一されていることである。次に多いタイプは、後転とび～右足前（左－踏み切足、右－着台足）、前転とび、ロンダート～右足前（右－踏み切足、左－着台足）、前後全開脚とび～右足前（左－踏み切足、右－着台足）、前後開脚座～右足前、で実施している者で、16 名（20.7%）。このタイプの特徴は、右足を前にした開脚の動作、姿勢が優先されている。後転とびの

表2 各技間の前後足の関係 (国内選手)

技名 \ 人数 (%)	25 (32.4)	16 (20.7)	10 (12.9)	7 (9.0)	6 (7.7)	4 (5.1)	4 (5.1)	2 (2.5)	2 (2.5)	1 (1.2)
後転とび	斜線	斜線		斜線				斜線	斜線	
前転とび		斜線				斜線	斜線		斜線	
ロンダート		斜線				斜線	斜線		斜線	
前後全開脚とび	斜線	斜線	斜線	斜線		斜線	斜線		斜線	
前後開脚座	斜線	斜線					斜線			

 右足が前であることを表す  左足が前であることを表す

着台における開脚姿勢(写真1の8参照)は、構えの姿勢として女子の床運動形態特有の姿勢で、前後開脚動作と関連して一側優位性をもつと考えられる。3番目に多いタイプは、後転とび～左足前、前転とび、ロンダート～左足前、前後全開脚とび～右足前、前後開脚座～左足前で実施している者、すなわち前後全開脚とびだけ右足を前にして実施しているタイプである(10名, 12.9%)。4番目は、後転とびと前後全開脚とびが右足前で、前転とび、ロンダートと前後開脚座が左足前のタイプであり(7名, 9.0%)、5番目は、2番目のタイプと正反対で、全部左足前で実施するタイプで(6名, 7.7%)、左足を前にした開脚動作に優位性を持ち、構えの姿勢も右足を後にひいた姿勢に優位性をもっている。

次に、表3、表4は、1987年国際選抜体操競技大会に出場した選手を対象に、同様の内容を調査したものである。方法はVTRによる観察が中心である。選手によっては実施していない技もあったが、後転とび(平均台)、前後全開脚とび(平均台)、ロンダート(平均台、床)は、全員把握できた。

後転とびは、やはり右足を前にして(右一着台足)実施する者が圧倒的に多い。前後全開脚とびとは同じ側性を示している。ロンダートは、右足前も、左足前も、半々に近い数字となっている。出場選手には、右足を前にしたロンダート(右一踏切足、右側方回転)を実施する選手がかなり多い。

表4から、外国選手においては後転とび、ロンダート、前後全開脚とびを右足を前に



表3 踏み切りあるいは空間体勢における前後足の関係 (国際選手)

技名 \ 前足	前転とび, 前方倒立回転, 倒立への振上げ	ロンダート	(台) 後転とび (踏切)	(台) 後転とび (着台)	前後開脚とび
左足	6(29)	11(52)	5(24)	6(27)	6(29)
右足	9(42)	10(48)	15(71)	15(71)	15(71)
不明	6(29)	0(0)	1(5)	0(0)	0(0)
合計	21(100)	21(100)	21(100)	21(100)	21(100)

() 内は%

表4 各技間の前後足の関係 (国際選手)

技名 \ 人数 (%)	10 (47)	5 (24)	4 (19)	1 (5)	1 (5)
後転とび	斜線		斜線		斜線
前転とび ロンダート	斜線				
前後全開脚 ジャンプ	斜線		斜線	斜線	

前にある足  右足  左足

した開脚で実施する者が多い(10名, 47%)。踏切足, 振り上げ足(着台足)に関しては, ロンダートは他の2技と異なるが, 前後開脚の動作や姿勢(右足を前にした構えの姿勢)では統一性をもっている。次に多いのは, これとは正反対のタイプで, 三つの技とも左足を前に実施する者(5名, 24%), 3番目のタイプは, 後転とび, 前後全開脚とびは右足前(左一踏切足, 右一着台足), ロンダートは左足前(左一踏切足, 左側方回転)で実施する者(4名, 19%)である。表2で, 1番パーセンテージが高いタイプが, ここでは3番目であるが, 外国の選手には右側方のロンダートを実施する者が多いようである。側方倒立回転について, 特に女子選手に右側方の優勢を示す者が多いことをフェッツが報告している⁷⁾。

以上のことから, 特に後転とびにおいては, 右足を前にした開脚で実施する者が多いことが明らかにされたが, これに関しては, 多くの人が右足に着台足としての優位性をもっていること, さらには, 右足を前にした開脚姿勢にも, 優位性をもっていることが考えられる。この姿勢(右半身を前に出した姿勢, 構えの姿勢)については, 農耕民族の労働の基本姿勢としての見解が示されたりしているが⁸⁾, 日本人の行動様式というより, 立位において, 特に右利きの者が, 両手を使って作業する時や, 剣を使う時などに, この右足を前に出した姿勢に優位性をもつものであり, 人間の歴史における一つの作業形態として定着した姿勢と考えてもよいであろう。

3. 後転とびの実施をめぐる問題

(1) 両手の着手位置と着台足の関係

後転とびの実施にあたって, どちらの足を前にした開脚姿勢をとるのか, または, どちらの足から着台するのか, は実施する者の条件に合せて決定される。この着台足の決定に伴って, 両手の着手位置が考慮されなければならない。足の位置は自分のやりやすい側で実施していても, 着手の仕方によっては後転とびの定着に障害となる場合がある。どちらの手を「前」(この時の前は, 倒立位の前である⁹⁾)にして着手するかは, 後転とびの安定のため重要な要因となる。床上では, 後転とびは普通左右の両手を揃えて平行に着手する。しかし, 10cmの幅の台上では, 両手も足と同様に前後に離して着く。もちろん, 両手を平行に揃え, 台を挟むように, あるいは手を重ねるように着手したりする例もあるが, 一般的には両手の着手の位置は離れている。その際, どちらの手を前におくのかは, 次にくる着台足との関係で決まる。練習の場でこの事は案外

表5 後転とびの着台足と着手位置の関係

後 転 と び		着 手 位 置						合 計
		左 手 一 前		右 手 一 前		両 手 平 行		
開 脚 姿 勢	左 足 前 (左 着 台 足)	大	高・中	大	高・中	大	高・中	25 (100)
		4	6	10	4	0	1	
	右 足 前 (右 着 台 足)	10 (40)		14 (56)		1 (4)		52 (100)
		大	高・中	大	高・中	大	高・中	
		20	6	7	17	0	2	
		26 (50)		24 (46)		2 (4)		

() 内の数字は%

見過ごされている場合が多く、後転とびの不安定な者によくこの例が見うけられる。表5は、後転とびの着台足と着手位置の関係について、表1と同じ対象者に対して調査した結果である。

後転とびの開脚姿勢が左足前（左着台足）のタイプ、右足前（右着台足）のタイプ、それぞれにおいて着手位置に混乱を来たしている者が半数近くもいる。ちなみに、左足前のタイプでは、左手を前にする者で10名、右足前のタイプでは、右手を前にする者で24名である。特に中学、高校生のしめる割合が多い。この現象は国際選抜体操競技大会（1987）出場選手21名に全く見当たらなかった。アンケート対象者は、面接によると過去に着手に関するコーチ上の指示を、ほとんどされていない。自分自身がやりやすい位置と理解して決めた両手の置き方が、実施のうえで不安定な現象を生みだすことがあるとしたら、トレーニング上問題であろう。同じ側の手と足を他の側の前におくことが、なぜ後転とびの安定を崩す要因となるのであろうか。次の写真は不安定な要素をもった後転とびである（写真2）。正しい着手位置をしている後転とび（写真1）と比較して観察してみよう。

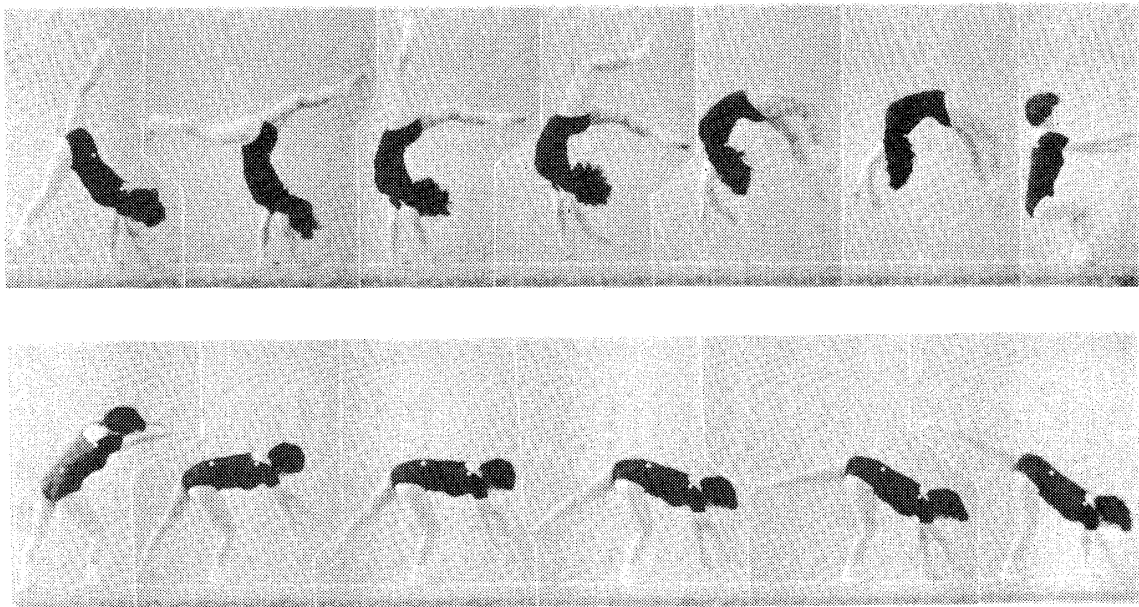


写真2 平均台における後転とび（その2）

写真2から、この後転とびでは、右手の着手機能が効果的に行われない。右足の着台局面においてわかるように、右肩の支えがほとんどなく、左手で上体を支えているようである。腰の左側は、左にひねるように後ろにひかれるのに対し、右肩は前に押し出されたようになる。このため右手の押し放しは弱くなり、立ち上がりにおいて、上体の起こし、特に右肩の起こしが不十分となる。従って、左肩が後ろにひかれることになり、立位になった時に上体が左にひねられた横向きに近い姿勢になっている。また、倒立の局面で僅かではあるが、上体は右に、下体は左にひねられて、身体全体ではねじりが生じている。前足が着台した時に、身体にねじりが生じていると、上にあげている他の脚の可動範囲が制限されやすい。このことは、着手によって生じたバランスの崩れに対して、脚の対応動作が弱くなる。もちろん、この一例だけで全てを断定するのは危険であるが、この現象はかなり一般的な傾向をもっている。従って、このタイプは平均台の着台足側（写真2の例では右側）に落下しやすいのである。

なぜこのような着手位置の混乱が起きるのであろうか。着手についての回答では、ほとんど「ただ、やりやすいと思ったから」と答えている。立位での作業や運動、たとえば農耕や、剣道において、基本的な半身姿勢になったとき、効果的な両手の握りは、腕を水平にあげた場合を例にとると、たとえば、右足を前に出した半身姿勢では、右手は左手の上におかれる。このまま、手足の位置を変えずに上体をさげて、手を床に下ろすと、右手は左手の前に置くことになる。このままの手足の位置感覚で後転とびを実施すると、写真2の後転とびになる。倒立回転系の両手、両足の着台における位置関係は、熊の様な四つ足動物の歩行の形態のそれと似ているのである。この両手の置き方と着台足の関係は、平均台の後転とびの安定に大きくかわってくる。両手がどのように置かれても、後転とびを実施すること自体はさほど難しいことではない。しかし、平均台の技として、定着を志向するならば、十分に注意をしなければならないことであろう。

(2) 側方倒立回転からの組合わせについて

側方倒立回転——後転とび、のシリーズで起きる問題について考察してみることにする。後転とびを、右足を前にして実施する者、つまり、右側優位の着台足をもつ者の中で、側方倒立回転の回転方向が右側方に優位性(Rechtsseitwendigkeit)をもっていると、このシリーズを実施した場合に、側方倒立回転の終末姿勢、すなわち後転とびの開始姿勢は左足が前にきてしまうので、後転とびは非常にやりにくくなってしまう。たとえ、踏切りが実施できても、空間の開脚姿勢、両手の着手位置、及び着台足がそれぞれに自分のやりにくい側になることは、後転とびのバランスに影響を与え、このシリーズの習得を大幅に遅らせることになるであろう。このことは、左側方が優勢である(Linksseitwendigkeit)側方倒立回転と、左側優位の着台足をもつ後転とびの関係においても同様である。

側方倒立回転の回転方向は、ロンダートと同じ側に優位性をもつと思われるので、表2から、後転とびを右足を前にして実施し、ロンダートの踏切りを右足を前にして実施する者18名、並びに、後転とび～左足前、ロンダート～左足前の者16名、合わせて34名(約44%)は、側方倒立回転——後転とびのシリーズで上述の現象をもつことになる。また、表4から、後転とび～右足前、ロンダート～右足前の者10名、並びに、後転とび～左足前、ロンダート～左足前の者6名、合わせて16名(約76%)が、これに該当する。側方倒立回転は、左側方が右側方の両極に分かれ、左右どちらも可能な者(Beidseitwendigkeit)の割合は少なく¹⁰⁾、まして平均台の側方倒立回転となると、おそらくほとんどの者が一側優位性をもつと考えられる。従って両側の側方倒立回転については考えなくてもよいであろう。さらに、上記のシリーズのほかに、側方倒立回転——後方伸身宙返り、側方宙返り——後転とびなどのシリーズにおいて同様の現象が起きてくる。これに対処するためには、次の3方法が考えられる。①側方倒立回転を自分の優勢な側と反対の側に実施する。②後転とびを自分の優勢な側と反対の側に実施する。③後転とびの踏切りは反対の側で実施し、着台は優勢な足で実施する。これらの中から、実際には選手個人に合った方法で実施するのがよいのであるが、①と②は、平均台で定着をはかるとなると、相当の時間を費やすことになるであろう。その意味では、③が最も合理的な解決方法といえるかも知れない。ただし、この場合には、踏切り後に脚を替えるため、捌きようによっては、

この後転とびは一種の変形わざととらえることもできる。このたびの規定演技（1989－1992）には、側方倒立回転——後転とびが課題となっているため、捌き方によっては、あらたな問題を提供することになるかも知れない。③の方法は、相当数の選手がこの方法で実施することが考えられるが、時代を遡る愚を踏まないためにも、現実的な解決法として肯定しなければならないであろう。

4. 結 語

非対称性の運動を、年少者や初心者の学習や練習の場で取り扱う場合に、どちらの側で行うのかの選択は、本来、学習者の自由に任せなければならない。しかし、その際に、指導者側の適切な指示、助言は必要である。本研究でとらえたような、脚を前後に開いて行う床運動形態の一側優位性は、倒立や側方倒立回転の踏切り足、振り上げ足で基本的な形態が決まるであろう。この選択は、クラウチングスタート、下向きとび（Gewendetes Rad）、走り幅とび、あるいはハイジャンプなどから、たとえ初歩の形態であっても、その内容を参考にし、慎重に決定されなければならない。この決定に伴って、一般的には、前方倒立回転、前転とび、ロンダートの踏切足、振り上げ足が統一される。さらにはこの踏切足、振り上げ足を基準にして、後方倒立回転、後転とび（平均台）、あるいは前後全開脚とびの踏切足、振り上げ足も決まるであろう（この場合、前後開脚の仕方は前方倒立回転などと逆になる）。ここで問題となるのは、側方倒立回転（Rad）や、下向きとび（Gewendetes Rad）及びロンダートについてである。特に、一般的な踏切り形態には、左側優位をしめすのに、Radやロンダートなどは、右側優位の踏切り（右側方回転）をもつ者の例も多いことである。この場合には、自分の踏切り足を、ロンダートや前転とびのホップに生かしているとも考えられ、跳馬のロンダート踏切りなどには効果的であるかも知れない。この点については今後の研究課題となろう。

今回のような問題を練習の場でとらえたとき、特に年少者や初心者の場合には、両側での訓練の必要性の問題がでてくる¹¹⁾。しかし、高度の協調性を要求される技や、複雑な運動経過をもっている技の場合には、労多くして益少なく時間の浪費であろう。一側優位性をもつ技の劣勢な側への実施は、発育、発達や、競技面の有利さからではなく、指導、学習における、習熟レベルの基準として、とらえるべきであろう。

注

- 1) 文献7－117頁 参照
- 2) 文献3－214頁 参照
- 3) 文献3－227頁，232頁 参照
- 4) 文献2－S 1089 参照
文献12－312頁 参照
- 5) 文献9－197頁 参照
- 6) 文献9－197頁 参照

- 7) 文献5 - S134 参照
- 8) 文献11 - 161頁 参照
- 9) 文献8 - 129頁 参照
- 10) 文献5 - S133 ~ 134 参照
- 11) 文献14 - S574 ~ 579 参照
- 文献15 - S163 ~ 165 参照

引用参考文献

1. Borrmann, G. : Gerätturnen, 1974, W. Limpert Verlag.
2. Drenkow, E. : Zum Problem der beidseitigen Ausbildung im Sport, in :
Theorie und Praxis der Körperkultur, 9.12 : 1084 - 1092 (1. Teil) 1960, 10. 1 :
41 - 48 (2. Teil) 1961, 10. 2 : 137 - 145 (3. Teil) 1961.
3. フェッツ著／金子, 朝岡訳 : 体育運動学 1979, 不昧堂.
4. Fetz, F. / Mader, C. : Drehseitigkeit als Lateralitätsphänomen bei Drehun-
gen, in : Leibesübungen - Leibeserziehung, 33.5 : 110 - 116, 1979.
5. Fetz, F. / Werner, I. : Trainingsbedingte Ausprägung der Drehseitigkeit,
in : Leibesübungen - Leibeserziehung, 35.6 : 131 - 136, 1981.
6. 金子明友 : 体操競技のコーチング, 1974, 大修館.
7. 金子明友 : 「体操競技の運動における美学的考察」, スポーツ美学論, 1976, 不昧堂
8. 金子明友 : 「体操術語における運動方向に関する研究」, 東京教育大学体育学部紀要
4 : 127 - 136, 1964.
9. 木村邦彦／浅枝澄子 : 「ヒトの四肢の側優位性について」, 人類学雑誌, 82 (3) 189
- 207, 1974.
10. 佐藤 徹 : 「体操競技の技の側性化に関する要因」, 北海道教育大学紀要 37. 1 : 15 -
22, 1986.
11. 多田道太郎 : しぐさの日本文化, 1972, 筑摩.
12. 麓 信義 : 「ラテラルティ現象の質問紙法による研究」, 体育学研究, 26. 4 : 305 -
316, 1982.
13. マイネル著／金子明友訳 : スポーツ運動学 1981, 大修館.
14. Seifert, G. : Zum Problem der beidseitigkeit im Sport, in : Körpererziehung,
18.11 : 574 - 579, 1968.
15. Ukran, M. : Methodik des Turntrainings, 1975, Verlag Kar / Hofmann.

Zum Problem um die Seitigkeiterscheinung der Beine beim Flick-Flack am Schwebebalken

KATSUMI SHIONO

Seit der Flick-Flack am Schwebebalken erst geturnt wird, hat er immer eine wichtige Rolle in den akrobatischen Übungen auf dem Balken gespielt. Im allgemeinen sind die Beine beim Flick-Flack auf dem Balken quergegrätscht. In der Flugphase bleiben die Beine gespreizt, so daß der Stand nach der Drehung rückwärts auf ein Bein ausgeführt wird (Standwaage und Schrittstellung). Nicht nur beim Sprungbein kann Dominanz einer Seite festgestellt werden, sondern auch beim Standbein nach der Drehung rückwärts. Häufig ist das rechte Bein als "Standbein" bevorzugt. In der Fachliteratur wird es erklärt, daß das rechte Bein im allgemeinen bei der Standwaage dominiert. Es handelt sich um die Aufsetzen der Hände in Zusammenhang mit der Schrittstellung im Flick-Flack. Wenn das rechte Bein vor dem linken Bein gestellt ist, so muß die linke Hand vor die rechte Hand gesetzt werden. Es gibt noch ein Problem auch in einer Serie; Rad~Flick-Flack. Hat eine Turnerin das Rad rechts seitwärts und den Flick-Flack mit "der Schrittstellung, rechts Bein vorne" geübt, so muß sie bei dieser Serie auf dem Balken die gegenseitige Schrittstellung haben. In diesem Fall gelingt es ihr, nach dem Ansprung, mit dem Beinwechsel "die Schrittstellung, rechtes Bein vorne" zu nehmen. Am Schwebebalken sollte man mit der Forderung nach Beidseitwendigkeit beim Rad und nach Beidbeinigkeits beim Flick-Flack nicht zu weit gehen. Beim Lernen der akrobatischen Elemente mit dem Spreizen ist dem Schüler die "Seitenwahl" (Standbein, Schwungbein bzw. Schrittstellung) möglichst freizustellen. Aber die treffenden Hinweise des Trainers-wenn nötig-sollten berücksichtigt werden.