



# Tricking



## Was ist Tricking?

Tricking ist eine ursprünglich aus den USA stammende Trendsportart, welche sich aus Elementen des Kampfsports, Bodenturnen und Breakdance zusammensetzt.

Ziel ist es, individuelle Bewegungsabläufe in möglichst schweren, akrobatischen Kombinationen auszuführen. Diese Kombinationen setzen sich zusammen aus „Kicks“ (Tritte – nicht gegen Personen!) „Flips“ (Saltos) und „Twists“ (Schrauben).

In diesem Kurs bekommst du die Möglichkeit, grundlegende Tricking-Bewegungen wie z.B. einen Rückwärtssalto und Einsteigerkombinationen zu lernen.

**Neugierig geworden? Dann melde dich schnell an!**

**Wer:** offen für die Jahrgänge 5 – 10

**Wann:** ab dem 31.08.18, immer freitags von 13:45 – 15:15 Uhr

**Wo:** in der Sporthalle 1 (unten)

Trainer:

Maximilian Binder

