

## **Tricking Jahresbericht**

Trainingszeiten:

Dienstag 18 - 20 Uhr in der Ten-Brink-Halle

Mittwoch 18.15- 20 Uhr in der Talwiesenhalle

Freitags 18 - 20 Uhr in der Ten-Brink-Halle

Dienstags und freitags konnten wir unsere Trainingsqualität immens steigern, durch das Benutzen der Air-Track. Dies hilft sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen Sportler ihren Traum Salto zu erreichen. Mittwochs fingen wir an, zusätzlich zum Tricking immer wieder mal einen kleinen Parkour aufzubauen, um uns so auch im Bereich "Parkour" weiterzubilden. Dies kam bei den Mitgliedern sehr gut an, da man diese für sich personalisiert aufbauen konnte und so für jeden etwas dabei ist. Zusätzlich zum Parkour nutzen wir auch intensiv die Tumbling-Bahn. Dies hilft sehr, um die Tricks von der Air-Track auf härteren Boden zu transformieren, da die Tumbling Bahn nochmal ein bisschen mehr federt als nur ein Boden aus Matten oder auch nur Gras.

Unsere Gruppe besteht aus Sportler zwischen ca. 13 und 27 Jahren.

Hiermit möchte ich mich noch bei der Abteilungsleitung bedanken, die das ganze wirklich sehr toll managt. Immer ein offen Ohr für Fragen hat und wunderbar mit den Gruppen kommuniziert.