

Trainingstipps & Trickliste

- 🔗 Um Tricks sicher zu lernen sind sehr viele Wiederholungen und regelmäßiges, selbstständiges Training notwendig!
- 🔗 Übe Tricks immer von leicht nach schwer!
- 🔗 Mache dir einen neuen Trick so leicht wie möglich, durch Vorübungen und Helfer!
- 🔗 Übe einen Trick solange bis er mindesten 4 von 5 Versuchen klappt und fange erst dann mit dem nächst schwierigeren Tricks einer Gruppe an!
- 🔗 Übe Tricks bis du sicher aus dem Normalfahren rein und raus kommst!
- 🔗 Beende ein Training immer mit einem Erfolg!

SEAT OUT

1. **Seat in front** Sattel am Körper
2. Sattel frei gehalten
3. Sattel mit einem Finger
4. **Seat in back** (Sattel am Körper)
5. Sattel frei gehalten
6. Sattel mit einem Finger
7. **Seat on Side**
8. **Drag Seat** in front
9. Drag Seat in back
10. Sattel aufheben

WHEEL WALK

1. **Wheel Walk** fahren
2. Aus der Fahrt und zurück auf Pedalen
3. **Einbein WW**
4. Food extendet
5. **Koosh Koosh**
6. **Stand walk**
7. fahren
8. hochgehen
9. runtergehen
10. **Standwalk koosh koosh**

EINBEIN

1. **Einbein**, Starker Fuß
2. Schwacher Fuß
3. rückwärts
4. Spin
5. **Einbein SOS**
6. pendeln
7. fahren
8. Rein und raus aus der Fahrt
9. **Crossover**
10. fahren
11. Rein und raus kommen

STATIONARY/HOPPING

1. **Hopping**
2. 90° Hoptwist
3. Seat in front
4. Seat in back
5. **Leg around**
6. Vom Boden aus
7. Aus dem Hüpfen
8. **Step around**
9. **Hopping on Wheel** vom Boden aus
10. Von den Pedalen aus
11. Zurück auf die Pedalen
12. **180° Unispin**

GLIDING/COASTING

1. **Gliding** ziehen
2. Aus der Fahrt
3. Mit beiden Füßen auf der Gabel
4. Alleine weiter gliden
5. **Coasting** bwd schieben
6. **Gliding alleine**
7. Mit Tempo und zurück aufs Pedal
8. Gliding Tipper
9. **Standgliding** ziehen
10. Hochgehen
11. Standcoasting schieben

Die hier aufgeführten Tricks sind nach Gruppen gegliedert und nach Schwierigkeit sortiert. Die Liste ist lange nicht vollständig, sondern gibt nur einen Überblick über wichtige Tricks. Das individuelle Empfinden der Schwierigkeit von Tricks ist stets unterschiedlich und kann auch in der Reihenfolge von der aufgeführten Liste abweichen. Diese Liste reicht in etwa bis zu einem Trick-Niveau einer durchschnittlichen Kür an deutschen Freestyle Meisterschaften von BDR und EVD.