



FICHA INFORMATIVA ACTIVIDADES CONCEJALIA DE JUVENTUD 2017

TITULO: TRICKING CLASS

Descripción de la actividad: Es una modalidad deportiva que surgió en Estados Unidos hace unos veinte años y que combina principalmente y de forma muy espectacular patadas de las Artes Marciales y movimientos acrobáticos de la Gimnasia Artística, *Capoeira*, *Break Dance* entre otros.

Objetivos: El objetivo principal del proyecto y de la Asociación de *Tricks Gandía* es seguir dando a conocer y expandiendo el “*Tricking*”; que los jóvenes sigan practicando, disfrutando y aprendiendo este deporte. Además, con la ayuda de este proyecto, intentar dar una salida laboral a cualquiera de los practicantes que tenga (previamente) titulaciones académicas.

- Como en todo deporte, la práctica lleva a la mejora en sí de la actividad y al progreso individual del practicante.
- La disciplina es muy importante a la hora de practicar cualquier deporte y en las Artes Marciales más aun y aunque en esta actividad nunca hay contacto entre los participantes; hay que tener una disciplina con los compañeros y monitores y una seriedad al entrenar, además se necesita de constancia (ligada a los hábitos saludables) para la práctica del “*Tricking*”.
- Mejora de todas las capacidades básicas; la fuerza, la elasticidad-flexibilidad, la resistencia y la velocidad. Todas las mejoraremos a un nivel muy alto mediante preparaciones físicas y ejercicios progresivos para cada elemento o acrobacia.
- Mejora de otras capacidades físicas como la agilidad y el control de los segmentos corporales.
- Mejora de otras capacidades psicológicas como los reflejos, el control espacio-temporal, coordinación y el equilibrio.
- Individualmente; tiene un gran desarrollo personal, les da a los practicantes una actitud positiva y confianza en sí mismos, como no está reglado por nada, es una actividad libre que mejora la creatividad, la imaginación y la capacidad de adaptación.

Contenidos: Acrobacias y Artes marciales

Plazas: 15

Edad: De 12 a 25 años

Fechas de la actividad: sábados del 18 de Marzo al 10 de Junio de 12 a 13:45h

Lugar de realización: Salón de Actos de Centro 14

Nombre de la persona y/o entidad que la imparte: Juan Antonio, Asociación de Tricks Gandía.

Cuota por participante: Gratuito

Observaciones: Llevar ropa cómoda, bolsa de aseo y bebida. Fotos de muestra con los alumnos del año pasado. Hay un vídeo en la pagina de Centro 14 de las clases del año pasado.

Más información: Pueden ver vídeos en Youtube, para descubrir un poco sobre Tricking, siempre teniendo en cuenta que aprenderán desde lo básico.

