

ASOCIACIÓN NACIONAL DE TRICKING: Guía de aprendizaje

NIVEL 0 (Iniciación)

1. PATADAS

Suelo	En salto
Round kick Front kick Sidekick Hook Axe Outside Crescent / Inside Crescent Front sweep / Back sweep	Tornado Splitkick Jumping Front kick Jumping Sidekick

2. FUNDAMENTOS DE ACROBACIAS

- Voltereta adelante (judo y gimnasia) y León.
- Voltereta atrás (judo y gimnasia) y Quinta.
- Kip up
- Pino, Rueda lateral y Rondada.
- Macaco y Paloma.

3. SETUPS Y ENLACES

- J-Step. Pivot step
- Scoot
- Btwist setup
- Gumbi
- Pop, Backside.
- 1990

NIVEL 1 (Básicos)

1. PATADAS VERTICALES

Pop / Backside	Cheat	Otras
Pop 360, Pop Hyper360, Feilong Pop Tornado, Pop 540 Bs720	540	Narabong Triple kick (Swallow tail kick)

2. FLIPS

Flic flac, Valdez Backflip Frontflip Sideflip, Árabe	Gainer Td Fashkick	Aerial, Lateral sin manos Webster
---	-----------------------	--------------------------------------

3. TRICKS

Raiz	B-kick	Spyder Sailor Moon Masterswipe Masterscoot
------	--------	---

NIVEL 2 (Básicos II)

1. PATADAS VERTICALES

Pop / Backside	Cheat	Otras
Hyper Feilong Pop 720 Backside 900 Pop360 Gyro	Cheat720 Parafuso	Doubleleg Crescent Singleleg

2. FLIPS

X-out, Flashkick, Layout Arabian, Back 180	Moonkick Gainer 180 Gainer switch	Axe aerial / Axe Webster Brandy
---	---	------------------------------------

3. TRICKS

Sideswipe TD Raiz	B-twist Illusion twist	Coindrop
----------------------	---------------------------	----------

Niveles desglosados por categorías

PATADAS VERTICALES (Básicos I y II)			
	Pop / Backside	Cheat	Otras
NIVEL 1	Pop 360, Pop Hyper360; Bs720 Feilong Pop Tornado, Pop 540	540	Narabong Triple kick (Swallow tail kick)
NIVEL 2	Hyper Feilong Pop 720 Backside 900 Pop360 Gyro	Cheat720 Parafuso	Doubleleg Crescent Singleleg

FLIPS (Básicos I y II)			
NIVEL 1	Flic flac, Valdez Backflip Frontflip Sideflip, Árabe	Gainer Td Fashkick	Aerial, Lateral sin manos Webster
NIVEL 2	X-out, Flashkick, Layout Arabian, Back 180	Moonkick Gainer 180 Gainer switch	Axe aerial / Axe Webster Brandy

TRICKS (Básicos I y II)			
NIVEL 1	Raiz	B-kick	Spyder Sailor Moon Masterswipe Masterscoot
NIVEL 2	Sideswipe TD Raiz	B-twist Illusion twist	Coindrop