

En aquest curs donem l'oportunitat d'iniciar-se o millorar la tècnica amb l'skate i el longboard.

Treballarem amb una progressió personalitzada de l'alumne amb activitats conjuntes i exercicis específics.

El mètode d'ensenyament que utilitzem Allboards project treballa totes les modalitats del skate i el longboard, això ens aporta moltes eines i un ridding molt complet.

TÈCNICA/PATINATGE BASE

- Posició
- Viratges
- viratges perfeccionats
- Treballs de coordinació i propiocepció

FREESTYLE I DANCING

- Trucologia
- Rondes
- Rampes

DOWNHILL, FREERIDE I SALOM

- Circuits/traçats
- Slides
- Race

Al final del dia i a refugi de la calor, farem videocorrecció per poder-nos veure i analitzar com ho fem i on fallem en els nostres viratges, trucs, derrapes o en les carreres!!

HORARI:

9:00h-10:00h	ESCALFAMENT/TÈCNICA/PATINATGE BASE
10:00h-11:00h	FREESTYLE/DANCING
11:00h-11:15h	Esmorzar
11:15h-12:15h	DOWNHILL/FREERIDE/SLALOM
12:15h-13:00h	Videocorrecció

PLANNING SETMANA : Acollida Recollida de l'Activitat

DILLUNS	CAL FONT –C/NOU entre C/clos i C/aurora i BIBLIOTECA
DIMARTS	CAL FONT –C/NOU entre C/clos i C/aurora i BIBLIOTECA
DIMECRES	CAL FONT –C/NOU entre C/clos i C/aurora i BIBLIOTECA
DIJOUS	SKATE PARK LES COMES IGUALADA *L'activitat d'aquest dia es realitzarà al Skate Park de les Comes . El Jove haurà de venir i s'haurà de recollir directament al Parc
DIVENDRES	CAL FONT –C/NOU entre C/clos i C/aurora i BIBLIOTECA