



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor: Jonatan de Souza Vera
Projeto: Manobrar
Modalidade: Skate
Período: 31/08 a 25/09

Atividade 01 - Ollie

De 31/08 a 04/09

Para executar a manobra “Ollie”, se deve posicionar o pé da frente próximo ao centro do Skate e o seu pé de trás na ponta de traz do mesmo. O pé da frente deve ficar logo atrás dos dois últimos parafusos da parte de frente do skate, de modo completamente paralelo a eles. Depois de estar bem posicionado sobre Skate deve-se abaixar flexionando os joelhos para pegar impulso, logo depois o aluno deve utilizar o pé que está posicionado na parte de traz do skate para bate-lo contra o solo e assim que fizer isso deve rapidamente salta e ao mesmo tempo arrastar o outro pé para frente do skate como demonstrado na **Imagem 1**.



Imagem 1
Passo a passo da execução do Ollie

Recursos: Skate, Capacete, Cotoveleiras e Joelheiras.

Atividade 02 – Fake Ollie

De 07/09 a 11/09

Para executar a manobra “Fake Ollie” o posicionamento dos pés sobre o Skate são os mesmos do “Ollie” tradicional, o pé da frente próximo ao centro do Skate e o seu pé de trás na ponta de traz do mesmo. O pé da frente deve ficar logo atrás dos dois últimos parafusos da parte de frente do skate, de modo completamente paralelo a eles. Os movimentos a serem feitos também são os mesmos, deve-se abaixar flexionando os joelhos para pegar impulso, logo depois o aluno deve utilizar o pé que está posicionado na parte de traz do skate para bate-lo contra o solo e assim que fizer isso deve rapidamente salta e ao mesmo tempo arrastar o outro pé para frente do skate, a única diferença é que para a execução do “Fake Ollie” aluno deve estar em movimento com o Skate e se deslocando para traz.

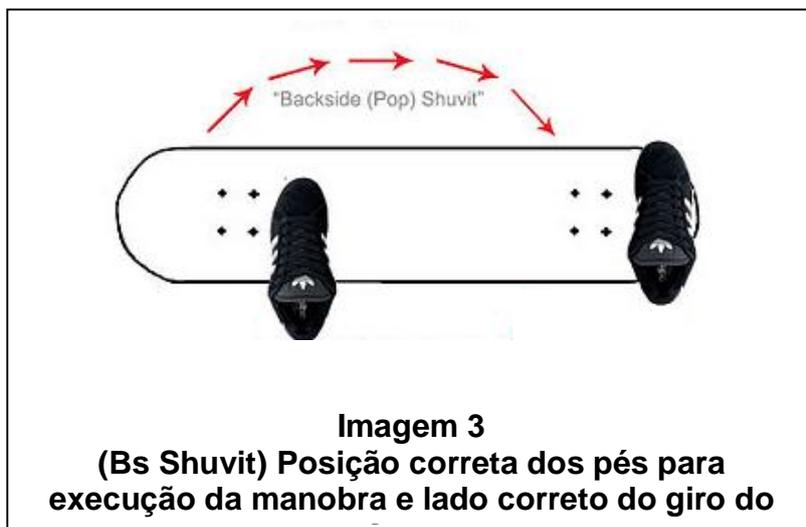


Recursos: Skate, Capacete, Cotoveleiras e Joelheiras.

Atividade 03 – Backside Shuvit

De 14/09 a 18/09

Para executar a manobra “Backside Shuvit” deve se posicionar os pés sobre o skate da seguinte maneira: a ponta do pé da frente deve estar próximo aos parafusos da parte da frente do Skate enquanto o pé de traz deve ser posicionado bem na ponta de traz do Skate. Depois de acertar o posicionamento dos pés o aluno deve abaixar para pegar impulso e logo depois saltar ao mesmo tempo que com seu pé de traz ele bata a parte traseira do Skate no solo de uma forma que ele faça um giro de 180° para frente, enquanto isso o outro pé somente acompanha o salto e assim que o Skate completar o giro o aluno deve cair de pé sobre o Skate concluindo desta forma a manobra.

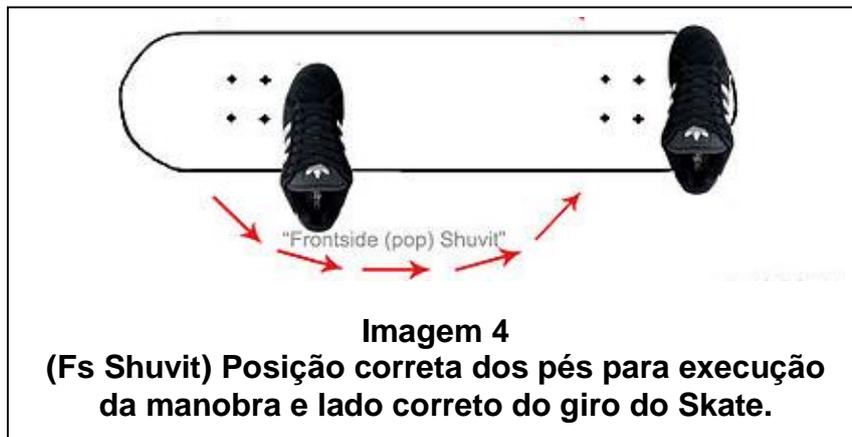


Recursos: Skate, Capacete, Cotoveleiras e Joelheiras.

Atividade 04 – Frontside Shuvit

De 21/09 a 25/09

Para executar a manobra “Frontside Shuvit” deve se posicionar os pés da mesma maneira da qual posicionamos para executar o “Backside Shuvit”: a ponta do pé da frente deve estar próximo aos parafusos da parte da frente do Skate enquanto o pé de traz deve ser posicionado bem na ponta de traz do Skate. A execução dos movimentos também são semelhantes, o aluno deve abaixar para pegar impulso e logo depois saltar ao mesmo tempo que com seu pé de traz ele bata a parte traseira do Skate no solo, desta vez fazendo com que o Skate faça um giro de 180° para o lado do seu calcanhar, ou seja para traz, enquanto isso o outro pé somente acompanha o salto e assim que o Skate completar o giro o aluno deve cair de pé sobre o Skate concluindo desta forma a manobra.



Recursos: Skate, Capacete, Cotoveleiras e Joelheiras.