



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor: Jonatan de Souza Vera
Projeto: Manobrar
Modalidade: Skate
Período: 28/09 a 09/10

Atividade 01 - Flip

De 28/09 a 02/10

Para executar a manobra “Flip”, deve-se posicionar o pé de trás no “tail” (parte de traz do skate), e o pé da frente para trás dos parafusos da frente. Flexionar os joelhos e executar praticamente os mesmos movimentos que são feitos na manobra “ollie”, no entanto, o pé que está a frente do skate deve estar posicionado na diagonal, e logo depois de bater a parte de traz do skate o pé da frente deve ser arrastado para o lado para qual aponta o calcanhar do aluno, isso fara com que o skate gire rápido lateralmente, possibilitando ao aluno que caia novamente após o salto sobre o skate concluindo a manobra.



Imagem 1
Execução da manobra “Flip”

Recursos: Skate, Capacete, Cotoveleiras e Joelheiras.

Atividade 02 – Hellflip

De 05/10 a 09/10

Para executar a manobra “Hellflip”, deve-se posicionar o pé de trás no “tail” (parte de traz do skate), e o pé da frente para trás dos parafusos. Flexionar os joelhos e executar praticamente os mesmos movimentos que são feitos na manobra “ollie”, no entanto, o pé que está à frente do skate deve estar posicionado na diagonal, com a ponta um pouco para fora e o calcanhar totalmente sobre skate, logo depois de bater a parte de traz do skate o pé da frente deve ser arrastado para o lado para qual aponta a ponta dos pés do aluno, isso fara com que o skate gire rápido lateralmente, possibilitando ao aluno que caia novamente após o salto sobre o skate concluindo a manobra.



Imagem 2
Execução da manobra “Heelflip”

Recursos: Skate, Capacete, Cotoveleiras e Joelheiras.