



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor: Jonatan de Souza Vera
Projeto: Manobrar
Modalidade: Skate
Período: 19/10 a 30/10

Atividade 01 – BS Ollie

De 12/10 a 16/10

Para executar a manobra “BS Ollie” o aluno deve executar praticamente os mesmos movimentos da manobra “Ollie”, neste caso, só deverá adicionar um movimento a mais. Ao saltar o aluno deve dar um giro de 180° para o lado que aponta a ponta dos seus pés, e ao mesmo tempo deve puxar com o pé da frente o skate para o lado que está girando. Ao completar o giro e o skate tocar o solo sem que o aluno pise fora do skate a manobra pode ser considerada como concluída.



Imagem 1
Execução da manobra “BS Ollie”

Recursos: Skate, Capacete, Cotoveleiras e Joelheiras.

Atividade 02 – FS Ollie

De 19/10 a 23/10

Para executar a manobra “FS Ollie” o aluno deve executar praticamente os mesmos movimentos da manobra “Ollie”, neste caso, só deverá adicionar um movimento a mais. Ao saltar o aluno deve dar um giro de 180° para traz puxando com o pé da frente o skate. Ao completar o giro e o skate tocar o solo sem que o aluno pise fora do skate a manobra pode ser considerada como concluída.



Imagem 2
Execução da manobra “FS Ollie”

Recursos: Skate, Capacete, Cotoveleiras e Joelheiras.