

SKATEBOARD INSTRUKTØR



Indholdsfortegnelse

At lære begyndere at skate

- Alderens betydning
- Målgruppe
- Instruktørens rolle
- At facilitere en session
- Værtsrollen
- Organisering af øvelser
- Metoder under fri skate
- Undervisning i øvelser
- Øvelse gør mester
- Praktisk øvelse

Øvelser

- Grundposition og skub
- Bremseteknik
- Boardkontrol - spejlleg
- Pumpe på rampe
- Flipboard/liggende casper
- Ollie

Bilag

At lære begyndere at skate

Alderens betydning

Der er forskel på at undervise børn og voksne. For de mindste børn (4 til ca. 6-8 år) handler træning primært om at få styr de grundlæggende bevægelsesfærdigheder. Med tiden vil børnene (fra ca. 6-8 år) være klar til at lære forskellige teknikker. De grovmotoriske færdigheder er forudsætningen for de grundlæggende bevægelsesfærdigheder, som igen er forudsætningen for de færdige teknikker. Uanset hvilke færdige teknikker børnene på sigt skal lære, så er de grundlæggende bevægelsesfærdigheder vigtige at få styr på. Jo ældre (og dygtigere) børnene bliver, jo mere bør træningen fokusere på indlæring af færdige teknikker.

Målgruppe

Den primære målgruppe øvelserne i dette hæfte henvender sig til er begyndere – med lidt tips og tricks til forskellen mellem at være instruktør for børn, for unge og for voksne. Mange ting kan overføres til højere niveauer også.

Instruktørens rolle

Som instruktør på et hold, deltager du aktivt i undervisningen.

Sørg for at vide:

- hvilke øvelser din hovedinstruktør har planlagt
- hvilken rolle din hovedinstruktør har tænkt sig, at du skal spille i undervisningen.

Bed din instruktør om at bruge lidt tid på at forklare dig, hvorfor vedkommende har valgt de enkelte øvelser, hvad de går ud på og hvad du som instruktør skal gøre ved lige netop disse øvelser.

Skal du instruere skaterne i en øvelse, er det vigtigt du forklarer og viser øvelsen korrekt. Hvis ikke du selv kan udføre øvelsen, så bed en af skaterne om at vise øvelsen. Vælg en skater, som du ved, kan udføre øvelsen.

Skal du give skaterne feedback på deres udførsel af øvelsen, skal du kende øvelsen godt og vide hvilke elementer i øvelsen, der er vigtige at have fokus på. Spørg hovedinstruktøren om dette.

Diskussion

Hvordan kan du spille en aktiv rolle i undervisningen?

Hvad gør du, hvis du ikke føler dig klar til en opgave?

At facilitere en session

Størstedelen af læringen på skateboard foregår gennem mesterlære, inspiration og vedholdenhed. Dette fordres bedst når skaterne har det helt basale på plads, og kan begynde at øve sig selvstændigt på de tricks, de ser de andre skatere lave. En session opfordres derfor til at være en tredjedel instruktion og to tredjedele fri skate, mens instruktørerne står til rådighed med tips til trickene og forslag til nye tricks og øvelser.

Værtrolle og øvelser

Værtsrollen

Med to tredjedele af session indrettet som fri skate er det vigtigt at skaterne føler sig til stede og velkomne i skateparken. Derfor er det vigtigt at man som instruktører får skabt et socialt rum hvor skaterne er trygge og i stand til at deltage på tværs af niveauer. Værtsrollen starter så snart folk træder ind i parken og her er det vigtigt at du som instruktør hurtigt får folk til at føle sig velkommen – ved at give high fives, spørge ind til deres læring siden sidst, hvordan det går osv.

Når folk er ankommet, kan man samles et sted i parken, hvor alle lige ser hinanden og evt. nye skatere kan præsentere sig selv.

Under samlingen kan man eksempelvis...

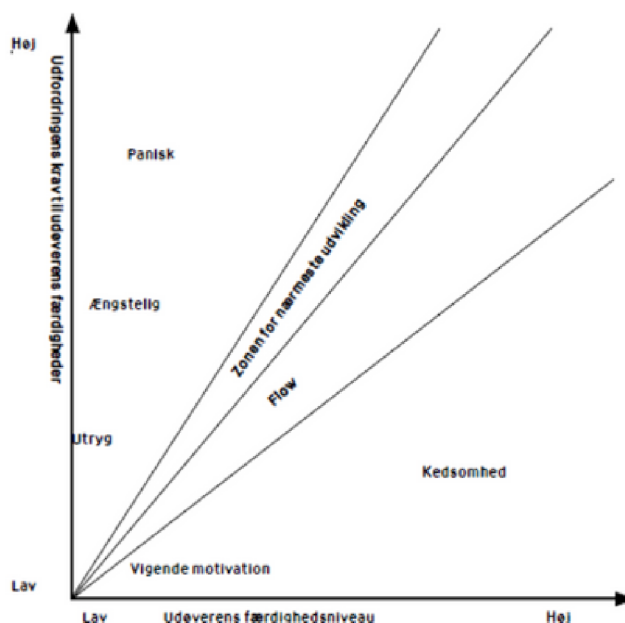
- få skaterne til at ”træde ind i dojoen” – ”nu er vi i skateparken, og vi skal stå på skateboard”,
- opfordre til at skaterne giver hinanden high fives når de vælter,
- opfordre til at de hujer af de andre skatere
- bede skaterne komme med forslag til hvad de gerne vil øve til dagens session (indhold til stationstræning på næste side)
- forklare dagens forløb.

Derefter starter session officielt.

Valg og tilpasning af øvelser

Det er jer som instruktører, som viser skaterne hvilket mulighedsrum de har for læring, og der er det vigtigt at man understøtter skaterne i at lære det, der fanger deres interesse, men som også er realistisk at lære i den nærmeste fremtid for at holde motivationen oppe.

Dette princip illustreres godt med denne graf:



:

Grafen viser sammenhængen mellem udfordringen og færdighedsniveauet. Når en skater skal udvikle sine tekniske færdigheder, skal han periodevis ligge i zonen for nærmeste udvikling og i Flow.

Hvis du rammer det punkt hos skateren, hvor udfordringen i øvelsen ligger en lille smule over de færdigheder, som skateren har, så bliver vedkommende meget opslugt af at klare/gennemføre øvelsen.

Dette punkt kaldes *zonen for nærmeste udvikling*. Her udvikler skatere sine færdigheder. Hvis det sker, har du valgt den rigtige øvelse eller tilpasset øvelsen rigtigt.

Tilpasning af øvelser

Hvis udfordringen er for svær, vil skateren blive usikker. Det er dog vigtigt at understrege den tålmodighed det kræver at lære tricks, og ikke mindst de mentale kampe man skal overvinde for at kunne droppe i, skate gaps, tage rails osv. Hvis boksen er for høj til skaterens første acid drop kan der måske placeres en mindre boks foran for at gøre droppet en anelse mere overskueligt for skateren.

Er udfordringen for let, vil skateren begynde at kede sig. Her kan man opfordre skateren til at reflektere over hvilke muligheder de har for at gøre øvelsen interessant – slalom er for let? Lav manual hele vejen, gør det i switch, lav en revert mellem hver kegle osv.

Vær opmærksom på, at nogle skatere undervejs i træningen måske bliver bange eller begynder at keder sig. Bliver skateren bange for en øvelse, så prøv at gøre øvelsen lettere. Begynder en skater at kede sig, så gør øvelsen sværere. Alternativt gives de gives en ny udfordring.

Tænk på øvelserne som en trappe. Jo højere på trappen man er, jo sværere er øvelsen. Det handler om at kende alle trin. Et eksempel herpå kan være at tilføje elementer til øvelsen - hvis skateren er ved at lære liggende casperflip kan niveauet over være at køre og vende boardet ned, så skateren over tricket med fart. På den måde kan øvelserne varieres i sværhedsgrad, og det er vigtigt som instruktør at se hvilke typer af tricks skaterne bliver grebet af, da det er afsættet for den fremtidige læring.

Organisering af øvelser og fri skate

Når hovedinstruktøren har valgt de øvelser, der skal undervises i, vælger vedkommende samtidig, hvordan undervisningen i netop disse øvelser skal foregå. Det kalder man organisering af træningen.

Uanset hvilken organiseringsform der vælges, handler det om at få så højt et aktivitetsniveau som muligt. Det vil sige, at så mange skatere som muligt laver øvelser hele tiden. Undgå kødannelse og 'kigge-på' situationer.

Man lærer mest, når man selv er aktiv.

I det følgende kommer der en række forslag til hvordan man kan facilitere den strukturerede tredjedel af en skatesession

Stationstræning

Her bygger man forskellige træningsstationer op, hvor skaterne på hver station øver bestemte øvelser eller obstacles i et fastsat tidsrum, inden de skifter station. Hver station bør bemandses med en instruktør.

Som instruktør observerer man skaterne, tilpasser evt. øvelsen til den enkelte skater og giver feedback til hver enkelt. Stationstræningsformen fremmer skaternes indlæring ved at den samme øvelse gentages mange gange lige efter hinanden. Stationstræning giver desuden små pauser, når skaterne skifter station. Når skaterne blot skater en bestemt obstacle kan det være inspirerende at se hvordan de andre skatere bruger den.

Organisering af øvelser og fri skate

En af fordelene ved stationerne er, at skaterne kan præsenteres for en given obstacle og lære at bruge den, så de får prøvet obstacles de ellers ikke havde kastet sig over. Eksempelvis kan det for en, som primært har kørt street, være introduktion til tranny, og mannypad til en trannyskater. Her gives der ligeledes mulighed for, at vise skaterne at tricks kan bruges på tværs af de forskellige obstacles.

Klassisk instruktion

Man kan også vælge at placere skaterne foran sig, vise øvelsen, forklare detaljer, vise igen og lade skaterne prøve øvelsen. Denne metode er også den typiske ved instruktion under fri leg, og er med til at fordre mesterlære og det sociale rum. En mulighed kan være at tage de skatere, som allerede har lært et givent trick og lade dem vise det for en skater, som er ved at øve det. Denne metode er også typisk anvendt ved nybegyndere, som skal lære de grundlæggende positioner på boardet.

Tips til undervisning af børn

Ved at placere sig i en rundkreds med skaterne, sikrer man at alle kan se alle. Rundkredsen er samtidig med at gøre det nemmere for børn at fastholde koncentrationen, fordi man lukker alt andet end instruktionen af øvelsen ude.

Opgaveløsning

Nogle øvelser kan organiseres som opgaveløsning, hvor skaterne får et spørgsmål om hvordan man f.eks.

- kan bygge en forhindringsbane af flytbare elementer i skateparken
- Udforskning af mulighedsfeltet for en obstacle
- Opfind eget trick

Denne organiseringsform stimulerer skaternes fantasi, kreativitet og evne til at eksperimentere. Organiserer man skaterne i grupper, trænes de desuden i at samarbejde.

Opgaveløsning kan bruges til alle aldre. Opgavens kompleksitet skal blot afstemmes efter skaternes alder.

Metoder til aktivitet under fri skate:

Nedenstående metoder skal ses som aktiviteter skaterne kan præsenteres for i forbindelse med fri skate. Hvis man har et hold med skatere, som ofte svarer ”jeg ved ikke hvad jeg skal øve mig på” er det oplagt at gribe fat i disse metoder, da de introducerer forskellige tricks, måder at bruge parken og interaktionsformer med andre skatere. Det er her skaterne introduceres til den gængse session i skatemiljøet, så det handler om at skabe et godt socialt rum, hvor de finder venner de kan tage med ud efter skateskole også.

Skategolf / Trick Cards

En række tricks, som skaterne kan være med til at udvikle. Der kan tælles antal forsøg på hvert trick for at følge skaternes udvikling over tid, eller blot bruges et antal forsøg på at lande trickene hver især.

Byg en forhindringsbane

Flyt rundt på obstacles og moduler for at give skateparken et andet udtryk. Hvis man ikke har flytbare obstacles kan man bruge kegler, hjelme, pinde mm. til at lave en slalom bane. Sværhedsgraden varieres f.eks. ved afstanden og evt. krav om manny/nose manny mellem keglene

Fri skate

GAME OF SKATE

En skater sætter et trick, som andre skatere skal efterligne. Hvis alle lander fortsætter spillet, hvis en misser et trick gives der et bogstav. En skater er ude når de har misset fem tricks og dermed kan skrive S.K.A.T.E.

Mesterlære mellem skaterne

Opfordr skaterne til at kigge på hinanden og lade sig inspirere. Hvis du lige har lært en skater et trick, kan du spørge om de vil vise det for andre.

Diskussion

Giv eksempel på hvornår du vil vælge stationstræning, klassisk instruktion og opgaveløsning. Diskutér om samme øvelse kan organiseres på forskellige måder og hvad det betyder for skaternes udbytte af session. Diskutér derudover idéer til aktiviteter ifm. fri skate.

Undervisning i øvelser

Når du underviser, gælder det om så hurtigt som muligt at få skaterne i gang med at udføre øvelsen.

Vær tydelig i din kommunikation - både med ord, stemmeføring og kropssprog. Når du er tydelig i din kommunikation, skaber du ro og tryghed hos skaterne, hvilket fremmer indlæringen.

Når du underviser i en øvelse, kan du tage udgangspunkt i fire trin:

1. Introducer øvelsen
2. Giv instruktion
3. Organiser skaterne
4. Giv feedback

Trin 1 – Introduktion af ny øvelse

Få skaternes opmærksomhed, og vis dem øvelsen du tænker de skal prøve af.

Trin 2 - Giv instruktion

Afhængig af hvilken organiseringsform du har valgt (stationstræning, klassisk instruktion, opgaveløsning eller andet) giver du en kort og præcis instruktion i øvelsen.

Vælg et fokuspunkt, som er centralt for at kunne udføre øvelsen så korrekt som muligt.

Brug vis-forklar-vis-prøv metoden, hvor skaterne først ser øvelsen udført, dernæst får forklaret øvelsen, så vist igen og til sidst prøver øvelsen selv.

Tips til undervisning af børn

Øvelser til mindre børn (op til ca. 6-8 år) bør være så enkle, at instruktionen kan gå direkte fra vis til prøv.

Trin 3 - Organiser skaterne

Hvis øvelsen kræver at flere bruger den samme obstacle, så opstil en rækkefølge eller vis dem flere steder tricket kan øves, så de ikke bare står og venter.

Trin 4 - Giv feedback

Giv så vidt muligt hver enkelt skater en kommentar med på vejen. Brug så få ord som muligt.

Vær konkret når du roser og/eller fejlretter. Sig f.eks.: 'flot at du nu lægger balancen helt over på ét ben' og 'husk at kigge fremad, når du kører', men ros også progressionen hos den enkelte.

Afrunding

Husk:

- Vælg den vigtigste rettelse
- Sig hvad skateren skal gøre (ikke hvad skateren ikke skal gøre)
- Opmuntr skateren.

Få inspiration til hvordan du kan undervise i øvelser i afsnittet Øvelser (side 8-12).

Øvelse gør mester

Når man øver sig, bliver man bedre. Det gælder også din evne til at undervise.

- Gå på med krum hals
- Støt dig til de andre instruktører
- Gør dig dine egne erfaringer ved at prøve dig frem.

Brug lidt tid efter hver træning til at samle op på hvad der gik godt og hvad der kunne gå bedre. Bed andre instruktører om feedback.

PRAKTISK ØVELSE

I grupper (af fx 3 personer) underviser I en anden gruppe, mens en tredje gruppe observerer og efterfølgende giver jer feedback.

- Vælg en øvelse fra de følgende sider, som jeres gruppe vil undervise i.
- Brug 15 minutter på at planlægge, hvordan I vil undervise i øvelsen.
- Beslut hvordan I vil organisere undervisningen.
- Fordel rollerne mellem jer. Hvem introducerer, organiserer, instruerer og giver feedback?
- Aftal hvad I konkret vil gøre i hver enkelt lille detalje. Gør som I har aftalt.
- Tag åbent imod den feedback I får, når I har undervist. Det er en mulighed for at lære og blive bedre.

Øvelser

En af instruktørens primære opgaver er at formidle øvelser og efterfølgende give skateren feedback på udførelsen. Hvis du planlægger din træning, vil du kunne optimere skaternes udbytte af træningen, men det er også vigtigt at være adaptiv og fange gribe skaternes interesse og nysgerrighed når den er der.

På de følgende sider er der udvalgt en række forskellige øvelser.

I begyndelsen kan det være lidt besværligt at skulle arbejde med metoden, men når du først har fået den ind under huden, så vil det lette dit arbejde og øge sandsynligheden for at skaterne får meget ud af din træning.

Brug trinnene:

1. Introducer øvelsen
2. Giv instruktion
3. Organiser skaterne
4. Giv feedback

Øvelse 1: Grundposition og skubbeteknik

Formål:

Lære skaterne at køre i grundstilling, der mindsker risikoen for fald og giver mere fart og et bedre afsæt for at lære tricks.

Rekvisitter og opstilling:

Et fladt område uden forhindringer.

Instruktion:

Fortæl grundlæggende om goofy/regular, evt. gør brug af egen startposition som eksempel. Hvis goofy placeres venstre fod bagerst og højre fod placeres forrest på skateboardet. Hvis regular er det samme koncept, bare spejlvendt. Vær opmærksom på at skaterne får roteret fødderne og har fødderne nogenlunde ved bolts og tail, og kan skifte mellem at have forreste fod fremadrettet til skub og roteret til grundposition.

Organisering:

Stil skaterne op på en række.

Fokuspunkt:

Find den gode balance på skateboardet som føles naturlig.

Sikring af aktivitetsniveau:

Sørg for at der er plads til at køre en del rundt i den nylærte startposition.

Typiske fejl hos skaterne:

Hvis de er i tvivl om hvilken startposition de hælder til, så prøv at se hvilken fod de helst vil skubbe med.

Korrektion til skaterne:

Undgå at skaterne skubber "mongo" eller står på "ski"

Progression:

Kør i grundstilling ved høj fart og afprøv tic tacs og andre vendinger.

Øvelse 2: Bremseteknik

Formål:

At kunne bremse kontrolleret på skateboardet.

Rekvisitter og opstilling:

Fladt areal uden forhindringer.

Instruktion:

Vis hvordan øvelsen laves. Tag to-tre skub for at vise hvordan teknikken ser ud ved høj fart. Vis hvordan man tager bagfoden ned og bremser, og hvordan man træder ned i tailen for at bremse med den.

Organisering:

Skaterne op på række

Fokuspunkt:

Sørg for at have fuld kontrol over vægtskiftet mellem forreste og bageste fod i forbindelse med opbremsningen.

Sikring af aktivitetsniveau:

Alle skatere kører samtidig.

Typiske fejl hos skaterne:

Forreste fod tages af og bruges til at bremse med – så falder man.

Skaterne får ikke flyttet vægten ordentligt og får ikke trykket tailen hårdt nok i.

Korrektion til skaterne:

Vis hvordan man bremser med bagfoden – øv det evt. stillestående for at være sikker på at skaterne er klar til den bevægelse.

Lær skaterne "at slå" tailen ned i jorden og holde vægten der.

Progression:

Skaterne introduceres for powerslides (frontside, backside, blunt og evt. med reverts). På den måde kan selv de dygtigste skatere blive udfordret. Man kan også lave en konkurrence i længste powerslide.

Øvelse 3: Boardkontrol Spejlleg

Formål:

Bedre balance og vægtoverførsel. Alt brug af boardet øger boardkontrol, så her et forslag til en leg, og der er flere eksempler fra Goodpush i bilagene.

Rekvisitter og opstilling:

Kan gøres på alskens underlag og obstacles, så længe skaternes niveau tillader det.

Instruktion:

Eleverne går sammen to og to, i nogenlunde samme niveau, og står overfor hinanden på deres boards. Den ene elev laver en bevægelse og den anden elev efterligner denne bevægelse (f.eks. at stå på 1 ben på boardet) - Kan også laves som omvendt spejl

Organisering:

Eleverne går sammen to og to.

Fokuspunkt:

Lad skaterne være kreative og giv plads til det de har lyst til.

Øvelse 4:

Pumpe på rampe

Formål:

At kunne få og vedligeholde fart på ramper.

Rekvisitter og opstilling:

Ramper, evt. U-rampe eller bowl.

Instruktion:

Forklar at der skal bruges fart til at køre på ramper og for at opnå dette skal man bruge knæene, som når man hopper eller kører slalom. Man skal altså følge rampens hældning og pumpe i transitionen.

Organisering:

Hav skaterne stående med god afstand mellem hinanden mens de pumper frem og tilbage.

Fokuspunkt:

Brug ramperne til at få fart og undlad at pushe.

Sikrings af aktivitetsniveau:

Hvis I er i en bowl kan tages tid, for at se dem få mere fart på. På minirampe kan man igangsætte reverts eller se hvem, der kan komme tættest på copingen.

Typiske fejl hos skaterne:

Pumper ind i rampen for tidligt og pumper ud af rampen for sent. Får ikke lagt kraft nok i pumpet.

Korrektion til skaterne:

Instruer skaterne i at skubbe der hvor rampen hælder. Marker evt. område med tape – pile kan ligeledes vise gode hældninger at ramme i en bowl.

Progression:

Man kan introducere rock to fakie, reverts, tailstall og andre tricks. I bowl kan hastigheden øges.

Øvelse 5:

Flip board og liggende casperflip

Formål:

At stifte bekendtskab med at boardet kan rotere og stadig være under kontrol.

Rekvisitter og opstilling:

Fladt areal med god plads.

Instruktion:

Placerer boardet med griptapen nedad ovenpå fødderne, og få boardet til at vende i hoppe så skateren kan lande på skruerne. Ved liggende casper flip placeres bagerste fod ovenpå boardet på tailen, og trækker boardet bagud, så boardet drejer 180 grader samtidigt med det flipper rundt.

Organisering:

Skaterne skal bare have plads mellem hinanden til at prøve sig frem.

Fokuspunkt:

Land på skruerne.

Typiske fejl hos skaterne:

Ved flip board er det typisk frygt der gør, at skaterne ikke hopper på boardet. Hvis det er meget utrygt, kan man evt. placere skaterne nær et hegn, en rampe eller lignende de kan holde fast i.

Korrektion til skaterne:

Skaterne kan forsøge at hoppe op på boardet hvor det vender normalt for at blive tryk ved hoppet.

Ved Casper flip skal de fokusere på ”scoopet” i bagerste fod.

Progression:

Skaterne kan tilføje bodyvarials, yderligere rotationer i boardet eller gøre trickene i fart

Øvelse 5: Ollie

Formål:

At skaterne lærer at hoppe.

Rekvisitter og opstilling:

Fladt areal med plads til at bevæge sig rundt.

Instruktion:

Tricket kan inddeles i tre grundlæggende elementer. Et pop, et hop og et træk. Poppet foregår i bagerste fod, som slår tailen i jorden, så boardet 'popper' op fra jorden. I selv samme bevægelse hopper skateren for at give brættet plads til at bevæge sig op. I hoppet trækker skateren forreste fod fremad for at udjævne brættet og dermed gennemføres en ollie.

Organisering:

Skaterne skal have plads til både at stå stille og øve tricket kørende.

Fokuspunkt:

Skaterne skal huske at bøje ned i knæene før poppet for at kunne hoppe selv. Sikring af aktivitetsniveau: Som instruktør er det vigtigt at vise delelementerne i tricket, da de tre dele kan være svære at sætte sammen i starten. Brug evt. metoden vis-forklar-vis-prøv.

Typiske fejl hos skaterne:

Skaterne popper eller hopper ikke. Skaterne glemmer at trække forreste fod ud.

Korrektion til skaterne:

Vis skaterne et hop uden boardet, hvor fødderne trækkes med op under kroppen. Det illustrerer at ollien kræver plads til at brættet kan poppe op. Selve trækket kan øves ved at lægge vægten i tailen, så den står fast på jorden og så trække foden op ad brættet.

Progression:

Prøv tricket med fart på. Introducer fakie ollie og 180s. Lav tricket på bank, quarter eller ud over en obstacle.

Øvelsesillustrationer

Forslag til Trick Cards / Skategolf

GOODPUSH Skate Tricks - Beginner		GOODPUSH Skate Tricks - Intermediate		GOODPUSH Skate Tricks - Advanced	
Name _____		Name _____		Name _____	
1. Push	6. Crab walk	1. Manual	6. Shuvit	1. 180	6. Grind front
2. Stop	7. Up ramp	2. Half cab turn	7. Drop in (small)	2. Half cab	7. Ollie off ledge
3. Tic tac	8. Down ramp	3. FS Kick Turn	8. Rock fakie	3. Rock and Roll	8. Kickflip
4. Carving	9. BS Kick turn	4. Drop off curb	9. Tail stall mini	4. 50-50 stall	9. Heelflip
5. Flip board	10. Pumping	5. Ollie	10. Drop in (big)	5. Grind back	10. Boardslide
					

Forslag til to timers session

Tid	Aktivitet	Formål
5 min	Opstart – Samling og introduktion til dagens session hvor skaterne bl.a. kan fortælle hvad de gerne vil øve sig på.	Skaterne træder ind i dojen og bliver klar til session. Her fortæller de også hvor de har energi og hvad de gerne vil øve sig på.
15 min	Opvarmning – kan gøres som lege med skateboard (se evt. Goodpush hæftet) eller fri skate.	Får gang i kroppen og forebygger skader. Fungerer også som et socialt initiativ i nyere grupper.
20 min	Instruktion – Lav evt. stationer eller opgaveløsning med tilknytning til de tricks og obstacles skaterne snakkede om til samling.	Introducerer skaterne til de forskellige obstacles og giver dem inspiration til fri skate.
5-10 min	Pause – opfordr skaterne til at få noget vand og evt. noget at spise. Det er muligt under hele fri skate, men som instruktør kan det være en fordel at være opmærksom på det.	Vand er mucho importante
30 min	Fri skate med instruktion og opfordring til at skaterne tager et spil skate og udfordrer hinanden eller af instruktørene.	Den primære del af læringen i skateboard foregår i den selvorganiserede session, og her introduceres skaterne til den, mens instruktørene er til stede med hjælp og forslag til aktiviteter.
30 min	Fri skate med instruktørene som inspiration hvor de også skater frit.	Instruktørene agerer nu inspiration og viser skaterne at man skater sammen på tværs af niveauer.
10 min	Afrunding – tag evt. et billede til de sociale medier, det elsker forældrene.	Lad skaterne snakke om hvad de har øvet sig på, succesoplevelser og hvad de øver sig på til næste gang.

Bilag:

Goodpush' hæfte med lege til skateboard

DIF hæftet: 1-2-Træner

DIF hæftet: Gode råd

En håndfuld blå bøger

Rullesport Danmark er et specialforbund under Danmarks Idrætsforbund (DIF).

Rullesport Danmark samler foreninger med rulleskøjter, løbehjul og skateboard.

Adresse

Rullesport Danmarks kontor ligger i Idrættens Hus,
Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby

Kontakt Rullesport Danmark

Mail: info@rullesport.dk

Telefon: 51897520