

TEMÀTIC SKATE



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

**M
A
T
Í**

**PRESENTACIÓ I
JOCS DE
DESPLAÇAMENT**

Equilibri, frenades i
caigudes segures

**PRÀCTICA EN
PLAÇA SUAU**

**TÈCNiques
BÀSQUES**

Push, girs
i posicionament
Impuls i control del
skate

**JOCS
COOPERATIUS**

**ELEMENTS DE
TRICK BÀSIC**

Ollie, manuals i
transicions.
Coordinació i
seguretat

PISCINA

**TÀCTICA I FLUX DE
LÍNIES**

Combinacions,
presa de decisions

**MINI COMPETICIÓ
PERT EQUIPS**

**JOCS I EXPRESSIÓ
PERSONAL**

Creativitat i tècnica
en espais reduïts

**SKATE LLIURE
AMB REPTES**

TARDA

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE