

Teambuilding

Jeg kan tilbyde et super sundt og sjovt aktivitets arrangement, hvor der vil blive prøvet kræfter med en alternativ sportsgren, der giver mulighed for at overskride kroppens fysiske grænser, udholdenhed og ydeevne. Jacob Juul som er professionel inlineskater vil som jeres instruktør, hjælpe jer rigtigt godt på vej til at blive sikre, stabile og kontrolleret på et par rulleskøjter.

Her er et udkast af mine mange kompetencer som jeg har tilegnet sig, igennem utallige rejser i Amerika, rundt i hele Europa og anderkendelsen på den internationale skate-scene, efter flere top præstationer ved internationale konkurrencer. Igennem mine rejser, har jeg tilegnet mig en evne, til at forstå mennesker og få dem til at samarbejde. Jeg har en coachende og forstående tilgang til indlæring og undervisning, da inlineskating altid har været en del af mig.

Jeg har følgende forslag til øvelser, der gradvist vil udvikle jeres evner på et par rulleskøjter og evner til at samarbejde:

- Øvelse 1: Gruppen opdeles i hold af to, der på skift skal trække hinanden ved hjælp af snor, - så ledes de begge bliver kørt rundt.
- Øvelse 2: Slalom konkurrence, med 3 baner der består af små kegler, placeret ca. en halv meter imellem hinanden. Her bliver man opdelt i nye hold på 5-7 personer. Herefter vil der være konkurrence om, hvilket hold der hurtigst gennemføre banen.
- Øvelse 3: Der bliver opstillet en bane, der består af nogle udstrakte snore, i forskellige højder efterfulgt af hinanden. Hvis snoren hænger over navlen dukker man sig, men hvis den er under navlen, skal man hoppe over. Her bliver man bedømt på enten tid eller en imponerende præstation.
- Finalen: Her bliver der delt 2 eller flere hold. Hvert hold skal hver især finde en træner, som sammen med instruktøren, hjælper med til en roller-fodboldskonkurrence, som er en stor og anerkendt undergrundssport.

Så er det blevet tid til at få rulleskøjterne af og slappe af i fødderne, samtidig vil instruktøren lede jer igennem nogle gode og effektive strækkeøvelser, for at sikre at i ikke går derfra med anspændte muskler.

Alternativt kan jeg tilbyde et udvidet forløb, hvor vi i stedet for strække øvelserne, bliver introduceret til Camilla Juul, som er en ung, frisk yogainstruktør, med en baggrund og stadig fuld aktiv skuespillerkarriere. Camille gør det muligt for hver enkelt at få den ultimative akrobatiske oplevelse. Med en fuldstændig afsluttende følelse af at have brugt alle muskler i kroppen.

Vi kan sammensætte overstående i et samlet program, som kunne forløbe således:

Tidsplan:

- 50 min - undervisning i grundlæggende rulleskøjtølb, der indebære 3 forskellige niveauer.
- 10 min - Pause
- Derfra er programmet lagt:
- 25 min - I par trækker man hinanden vha. en snor.
- 25 min - Slalom konkurrence i hold
- 25 min - Forhindringsbane
- 10 min - Pause
- 30 - 60 min - Den store finale - Roller-fodbold
- 10 - 20 min - Strækkeøvelser og afslapning
- (60 min - Yoga session i stedet for strækkeøvelser)

Afslutning med lidt mad, samt kaffe/te og kage

Ring gerne for mere information, eller for nærmere planlægning og spørgsmål

De bedste hilsner

Jacob Juul

Her er links til er par af mine skatevideoer

- <http://vimeo.com/96193328>
- <http://vimeo.com/4789726>

