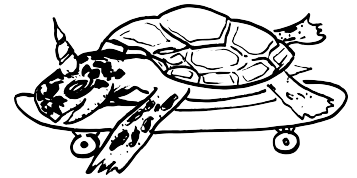


## GIRLSSKATE AACHEN – Programm



### September

Datum	Beschreibung
05.09.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10:00 - 12: 30h: <b>Kreativ -Workshop</b>: in der Bleiberger Fabrik                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partizipative Vorstellungsrunde</li> <li>- Ideensammlung und erste Skizzen</li> </ul> </li> <li>• <b>Talk Runde</b>: Etwas Grundwissen sammeln: über Skate-Geschichte, (Skate-)Stil, Selbstvertrauen, Ihre Ziele, die Sie erreichen möchten („Welche Ziele möchten Sie beim Skateboarden erreichen?“ "Was ist dein Traumtrick?"), Skate-Begriffe: Goofie/Regular? Was ist Nose, Tail, usw. Wie ist ein Skateboard Set-up aufgebaut?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hinzufügung der Girlsskate Aachen WhatsApp-Gruppe, um das Team auch online immer auf dem neuesten Stand zu halten.</li> </ul> </li> <li>• 14:00 -17: 00h: <b>Girlsskate Session</b> in der Unti                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anfänger zu skaten! Flat Skate-Session in der Unti (mit eigenen skate-Hindernissen). Anfänger werden grundlegende Flat- und Rampentricks erlernen, für Fortgeschrittene, andere anspruchsvollere Ziele/ Tricks.</li> <li>- Gruppen nach verschiedenen Zielen aufteilen.</li> <li>- 1. Skatestunde: Grundlegende Flat-Tricks, Rampe und Street.</li> <li>- Partizipative Spiele in Gruppen oder mit Partnerin:</li> <li>- „Das Uhrenspiel“: Lernen das Board zu drehen / kick-turns</li> <li>- „Tick-Tacks“ üben</li> <li>- Racing: mit mehr Geschwindigkeit hintereinander, um die Unti-Säule drehend.</li> <li>- Hütchen Rennen: Ein kleines Racing in der Unti von einer Wand zur anderen in gerader Linie. / Alternativ: Einige Stellen mit Kreide (oder Hütchen) markieren und versuchen Slalom zu fahren: S-Linien von einer Wand zur anderen.</li> <li>- Am Ende jeder Skate-Session: „Was hast du heute gelernt und überwunden? Was würdest du als nächstes gern machen? - sei stolz darauf!“ (Abschluss- Talk Runde).</li> </ul> </li> </ul>
12.09.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10:00 -12: 30h: <b>Kreativ-Workshop</b> in der Bleiberger Fabrik</li> <li>• <b>Talk Round</b>: mehr über Skateboarding, Geschichte, Setup, Skatebegriffe usw. erzählen.</li> <li>• <b>Film</b>: Um Motivation zu schaffen, werden wir dem Film „Skate Kitchen“ gucken, (oder wenn es Mädchen unter 18 sind: andere Skateboard-Videos, in denen nur Mädchen/ Frauen skaten).</li> <li>• 14:00 -17: 00h: <b>Girlsskate Session</b> in der Unti                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partizipative Spiele (in Gruppen oder mit Partnerin)</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skaten nach Zielen (Flat oder mit Skate-Hindernissen)</li> <li>- Anfänger: Drop-In und Training der Balancehaltung / Fortgeschrittene: Rock to Fakie, Rock'n'Roll, 50-50 und andere Rampentricks.</li> <li>- Kleine Abschluss Talk-Runde.</li> </ul>
19.09.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10:00 -12: 30h: <b>Batik-Workshop / Sticker-Workshop</b> in der Bleiberger Fabrik <ul style="list-style-type: none"> <li>- Personalisierte T-Shirts/ Hoodies zur Teamgeist Stärkung: Selber alte, langweilige Klamotten mitbringen, auffüllbare Plastikflaschen und gute Ideen!</li> <li>- Batik-T-Shirts zu Ende kreieren und anfangen mit Stickern zu experimentieren, um später z.B. die Boards zu personalisieren.</li> </ul> </li> <li>• 14:00 -17: 00h: <b>Girlsskate Session</b> in der Unti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppen unterschiedlicher Ziele, die sich gegenseitig unterstützen und motivieren</li> <li>- Grundlegende Tricks in Flat, Rampe und Street. Integration einiger Spiele zwischendurch: <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Limbo Skate“: unter einem Seil oder Stange bis zum niedrigsten Punkt skaten</li> <li>- Den Hippijump üben</li> </ul> </li> <li>- Anfänger: Drop-In und Training der Balancehaltung auf der Rampe / Fortgeschrittene: Rock to Fakie, Rock'n'Roll, 50-50 und andere Rampentricks. Immer kreativ bleiben: "Was kann man sonst noch auf der Rampe tun?" (außer Standard Tricks).</li> <li>- Flat-Skate Tricks nach individuellen Zielen üben. Mädels mit dem gleichen Ziel üben zusammen.</li> <li>- Kleine Abschluss Talk-Runde.</li> </ul> </li> </ul>
26.09.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10:00 -12: 30h: <b>Batik-Workshop / Sticker-Workshop</b> in der Bleiberger Fabrik <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weiterhin mit der Batik Technik experimentieren, oder mit Stickern.</li> </ul> </li> <li>• 14:00 -17: 00h: <b>Girlsskate Session</b> an der Unti</li> <li>• Kleine <b>Street-Spotting-Tour</b>: von der Unti über die Mensa Academica bis zum Carl Spot. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mädels werden mit dem Street-Skaten vertraut und üben im urbanen Kontext von A nach B zu fahren.</li> <li>- Am „Carl Spot“: Die Mädchen sehen, welche Möglichkeiten es gibt, was sie an diesem Spot (mit oder ohne Skate-Hindernis) tun / skaten können.</li> <li>- Über ein „Traum-Obstacle“ nachdenken, als Vorbereitung für den nächsten Kreativ-Workshop.</li> </ul> </li> </ul>

## Oktober

Datum	Beschreibung
03.10.2020	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10:00 -12: 30h: <b>Rampenbau- Workshop</b> in der Bleiberger Fabrik - Erste Skizzen, danach sich in der Gruppe auf ein Motiv einigen. Die am meisten gewünschten Hindernisse werden gebaut.</li><li>• 14:00 - 17:00 Uhr: <b>Girlsskate Session</b> im Skatepark Eilendorf. - Treffen am Skatepark Haaren Markt. Adresse: Skatepark Kot. Eilendorf 52080 Aachen - Möglichkeiten: Rampen und Flat skaten: alte Tricks üben und neue erlernen. - YouTube-Tutorials vorschlagen, die hilfreich sind um Tricks besser zu verstehen und zu üben. / Insbesondere Oldschool Tricks und Rampen Tricks – Tutorial anschauen, um für die nächste Session gut vorbereitet zu sein.</li></ul>
10.10.2020	<ul style="list-style-type: none"><li>• 14:00 -17: 00h: <b>Girlsskate Session</b> am Pool in Aachen-Brand. - Treffen am Pool Aachen-Brand. Adresse: Skateanlage Schagenstraße Aachen an der Gesamtschule Aachen-Brand - Trainieren, sich im Bowl wohlfühlen und die Balance trainieren. - Weitere Tricks lernen: Old-School-Tricks in Rampen und Verts (kreativ sein und Spaß haben). - Skaten am „Pool im Pool“: Ein kleiner Pool mit Bällen steht in der Mitte vom Skatpool. Tricks um den Pool, seid kreativ!</li></ul>
17.10.2020	<ul style="list-style-type: none"><li>• 14:00 -17: 00h: <b>Girlsskate Session</b> im Burtscheider Pool - Treffen am Burtscheider Pool. Adresse: Branderhofer Weg 15 52066 Aachen - Training Drop Ins, Rock to Fakie, Rock'n'Roll, 50-50's, usw.</li></ul>
24.10.2020	<ul style="list-style-type: none"><li>• 14:00 - 17:00 Uhr: <b>Girlsskate Session</b> am Pumptrack - Treffen am Pumptrack. Adresse: Händelstraße 6 52074 Aachen - Training des Gleichgewichts und üben, den Park flüssig zu skaten - Training des Drop-Ins und anderer Rampentricks - Optional: Downhill-Session nach Verlassen des Pumptracks</li></ul>

31.10.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10:00 -12: 30h: <b>Rampenbau- Workshop</b> in der Bleiberger Fabrik - Hindernis weiterbauen.</li> <li>• 14:00 -17: 00h: <b>Girlsskate Session</b> - Treffen an der Unti und zum Lousberg-Obelisk skaten. - Downhill-Session am Lousberg / Flat-Skaten an der flachen Lousberg Seite.</li> <li>• <b>Halloween-Skatesession:</b> Optionales Treffen um 17:00 Uhr in der Unti mit gruseligen Kostümen. (Grusel-Skatesession). - Fotodokumentation von Michael Kurzinsky / Walli</li> </ul>
------------	--

## November

Datum	Beschreibung
07.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10:00 -12: 30h: <b>Rampenbau- Workshop</b> in der Bleiberger Fabrik - Das erste Hindernis bauen.</li> <li>• 14:00 -17: 00h: <b>Girlsskate Session</b> in der Unti - Skaten mit Skate-Hindernissen und einfache Grinds und Rail- skaten erlernen - Partizipative Spiele - Skaten des erst im Workshop gebautem Skate-Hindernis.</li> </ul>
14.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10:00 -12: 30h: <b>Rampenbau- Workshop</b> in der Bleiberger Fabrik</li> <li>• 14:00 -17: 00h: <b>Girlsskate Street Tour durch die Stadt</b> - Treffen an der Unti und Start der Route - „Street Spotting“: Augen offen halten nach skatebaren Spots unterwegs - Immer kreativ sein: "Was könnte man hier tun/ skaten?" - Herausforderung: Der kreativste Trick - Challenge</li> </ul>
21.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10:00 -12: 30h: <b>Rampenbau- Workshop</b> in der Bleiberger Fabrik - Bau der Hindernisse abrunden. - Etwas Schönes für sich und jemand anders kreieren.</li> <li>• 14:00 -17: 00h: <b>Girlsskate Session</b> an dem Ort, der vom Gewinner festgelegt wurde - Skaten vor Ort: Reguläre Skatesession; Üben der erlernten Tricks - Sprunge auf verschiedene Art und Weisen über etwas - Game of skate</li> </ul>

	- Herausforderung: Einen Ollie oder Shoveit (in verschiedenen Variationen) - Challenge und ein Unti.life-T-Shirt wird bei dem coolsten Trick vergeben.
28.11.2020	<p><i>(Fashionclash in Maastricht, Maria nicht anwesend)</i></p> <p>- 10:00 -12: 30h <b>Kreativ-Workshop</b> in der Bleiberger Fabrik: Sehen Sie sich einen Skatefilm in der Bleiberger Fabrik an; Raum oben. <i>(Findet statt!!)</i></p> <p>- 14:00 -17: 00h: <b>Girlsskate Session</b> in der Unti (mit Coach Nico?): Jede übt für sich, filmt sich selbst und schickt mir ihre Fortschritte. Ersatzcoach wird euch dabei unterstützen.</p>

## Dezember

Datum	Beschreibung
05.12.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10:00 -12: 30h: <b>Kreativworkshop</b> in der Bleiberger Fabrik <ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentieren mit Batik und Stickern</li> <li>- Etwas Schönes für sich und jemand anders kreieren (für das Wichteln Spiel).</li> </ul> </li> <li>• 14:00 -17: 00h: <b>Girlsskate Session</b> und "<b>Wichteln</b>" -Spiel in der Unti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jedes Mädchen wird etwas von jemandem geschenkt bekommen.</li> <li>- Skaten in der Unti: Street Skating: Üben der grundlegenden Tricks; auf verschiedene Art und Weise ein Curb oder ein Manual-Pad hoch oder runterspringen</li> <li>- Game of Skate</li> </ul> </li> </ul>
12.12.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10:00 -12: 30h: <b>Kreativworkshop</b> in der Bleiberger Fabrik <ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentieren mit Batik und Stickern</li> <li>- Etwas Schönes für sich und jemand anders kreieren (für den Contest am 20.12.).</li> </ul> </li> <li>• 14:00 - 17:00 Uhr: <b>Girlsskate Session</b> in der Unti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Back-to-Back (Spiel): Partnerin aussuchen und eine Line üben mit denselben Tricks (synchron).</li> <li>- „Basket-Skate-Spiel“: Einen Ball mitnehmen, der Partnerin gegenüber auf und zuwerfen, und zum Schluss während des Skaten auf ein Tor werfen (Gleichgewichtsübung).</li> <li>- Game of Skate</li> </ul> </li> </ul>

19.12.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10:00 -12: 30h: <b>Kreativworkshop</b> in der Bleiberger Fabrik <ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentieren mit Batik und Stickern</li> <li>- Etwas Schönes für sich und jemand anders kreieren (für den Contest am 20.12.).</li> </ul> </li> <li>• 14:00 -17: 00h: <b>Girlsskate Session</b> in der Unti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partizipative Spiele: Hippie-Jums, Limbo-Skate- und Rennspiele, Springen über Skate-Hindernisse, usw.: In Gruppe / mit Partnerin</li> <li>- Erlernte Tricks üben</li> <li>- Game of Skate, mit „Unti-Try“.</li> </ul> </li> </ul>
20.12.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10:00 -12: 30h: <b>Kreativworkshop</b> in der Bleiberger Fabrik <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abrunden des Kreativworkshops. Alle Kreationen zu Ende bringen.</li> </ul> </li> <li>• 14:00 -18: 00h <b>Girlsskate Aachen Contest</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teilnehmerinnen stimmen ab, wo es stattfinden wird. (Alle Kategorien: Flat, Rampe, Street)</li> <li>- Übung der erlernten Tricks und fordere dich selbst heraus!</li> <li>- Sponsor für 3 Preise: Turtlehorn, Titus / OG Skateshop?</li> <li>- Jede wird einen kleinen Preis gewinnen (die Geschenke, die jedes Mädels im vorherigen Kreativ-Workshop gemacht hat).</li> <li>- Fotodokumentation von Michael Kurzinsky.</li> </ul> </li> </ul>