

#### Плюсы катания на скейте

- 1) Физическая активность
- 2) Радость (дофамин, окситоцин, адреналин)
- 3) Повышение самооценки (постоянные успехи)
- 4) Позитивная атмосфера
- 5) Новые весёлые друзья
- 6) Ощущение свободы (можно выбирать любые стили катания, любые трюки, площадки и время)
- 7) Отвлечение от рутины
- 8) Причастность к современным видам спорта
- 9) Возможность построения спортивной профессиональной карьеры

#### Минусы обучения катанию на скейте без тренера

- 1) Ошибки в технике катания
- 2) Риски травмирования
- 3) Непоследовательное обучение элементам
- 4) Замедление прогресса в обучении из-за незнания правил
- 5) Отсутствие подстраховки рядом
- 6) Непонимание техники группировки
- 7) Покупка неподходящего скейтборда
- 8) Покупка не самой удобной и прочной обуви на этапе начала обучения трюкам
- 9) Незнание подходящих для начала площадок для катания