

Akrobatski Roc´n´Roll kao izvannastavna aktivnost

Šćukanec, Helena

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:984416>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-02**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE
(Zagreb)

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Helena Šćukanec

TEMA DIPLOMSKOG RADA: Akrobatski rock' n' roll kao izvannastavna aktivnost

MENTOR: doc. dr. sc. Snježana Mraković

Zagreb, lipanj 2019.

SADRŽAJ

SADRŽAJ	1
Sažetak	2
Summary	3
UVOD	4
OSNOVNI ELEMENTI AKROBATSKOG ROCK ' N' ROLL- A	6
1. KATEGORIJE U AKROBATSKOM ROCK' N' ROLL- U	12
2. ŠKOLA AKROBATSKOG ROCK' N' ROLLA	17
3. ŠKOLE AKROBATSKOG ROCK' N' ROLL- A U EUROPI I HRVATSKOJ	19
4. PROGRAM TRENINGA AKROBATSKOG ROCK' N' ROLL-A ZA DJECU ŠKOLSKE DOBI OD 1. – 4. RAZREDA	22
5.1. I.TRENING: Svladavanje osnovnih plesnih pokreta bez glazbe	23
5.2. II. TRENING: Plesni pokreti uz glazbu, ritam.....	27
5.3. III. TRENING: Razvoj motoričkih sposobnosti.....	29
5.3.1. Snaga, koordinacija, brzina i izdržljivost.....	29
5.3.2. Fleksibilnost, preciznost i ravnoteža	30
5.4. IV. TRENING: Svladavanje koreografije	31
ZAKLJUČAK	34
Popis slika	36
Popis tablica	36
Literatura.....	37
Izjava o samostalnoj izradi rada	38

AKROBATSKI ROCK' N' ROLL KAO IZVANNASTAVNA AKTIVNOST

Kroz rad je prikazan program akrobatskog rock' n' roll- a za djecu školske dobi, točnije za djecu početnike od 1. - 4.razreda. U teorijskom dijelu prikazan je akrobatski rock' n' roll kao sportska aktivnost. Prikazane su osnove akrobatskog rock 'n' roll-a kao sporta, podjela u natjecateljskom dijelu, te pravila (sudačka i natjecateljska). U drugom dijelu teorije prikazana je razlika razvijenosti akrobatskog rock' n' roll- a u nekoliko zemalja Europe, te u Hrvatskoj.

Kroz praktični dio rada prikazan je detaljan plan i program koji se provodi u školama sa djecom početnicima od 1. – 4. razreda. Informacije su prikupljene u tri zagrebačke škole gdje se tečaj akrobatskog rock' n' roll- a održava posljednjih nekoliko godina, te je zainteresiranost djece svake godine sve veća. Polaznici tečaja su dječaci i djevojčice od 1.- 4. razreda. Program je pokazao veliki napredak u razvijanju dječjih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, kao i poboljšanje u dječjem tjelesnom i zdravstvenom stanju.

Ključne riječi: *dijete, akrobatski rock' n' roll, plan i program, trening, sport, ples*

ACROBATIC ROCK' N' ROLL AS AN OUT OF SCHOOL ACTIVITY

This text discusses the programme of acrobatic rock' n' roll for children of school age, or more exactly for beginners from first to fourth grade. In the theoretical part acrobatic rock' n' roll is shown as a sport activity. The basics of acrobatic rock' n' roll as a sport, the division in the competitive aspect and the rules (judging and competitive) are discussed. The variety of development of acrobatic rock' n' roll in several countries in Europe as well as in Croatia are discussed in the theoretical part as well.

Through the practical part of the text, we can see a detailed curriculum which is being executed in schools with beginners from first to fourth grade. The data is collected in three schools in Zagreb where this course of acrobatic rock' n' roll is held for few years now, and the interest of children grows each year. The participants of the course are male and female students from the first to fourth grade.

The programme has shown great progress in the development of children's motoric and functional abilities, as well as improvement in children's physical and health condition.

Key words: child, acrobatic rock' n' roll, curriculum, training, sports, dance

UVOD

Akrobatski rock' n' roll kompleksna je sportska aktivnost. Obuhvaća akrobatsko i plesno znanje, točnije čini jedan spoj gimnastike, plesnih elemenata i rock' n' roll glazbe. Današnji rock' n' roll znatno se razlikuje od samih početaka rock' n' roll- a. Današnji akrobatski rock' n' roll više je usmjeren na sportska natjecanja nego na rekreacijski ples kao što je to nekada bio. Natjecanja u svijetu provode se zahvaljujući svjetskoj rock' n' roll konfederaciji – World Rock' n' Roll Confederation (WRRC).

Glazba koju su izvodili Chuck Berry, Jerry Lewis i dr.izvođači, iz Amerike brzo se proširila svijetom. Bilo je to pedesetih godina, te je ta brza glazba brzo stekla nevjerojatnu popularnost te postala osnova rock' n' roll- a. Zbog brzine same glazbe ostali plesovi nisu se mogli izvoditi na ovaj ritam, te tada nastaje rock' n' roll kao ples, a njegov osnovni plesni element bio je 'kick'. Zbog svoje dinamičnosti i atraktivnosti, ples je postao vrlo popularan među mladima koji su s vremenom dodali razne akrobatske figure. Kako se glazba razvijala i mijenjala, tako se i sam ples mijenjao i razvijao.

Sedamdesetih godina, zemlje srednje Europe odlučile su oživiti rock' n' roll na ovim prostorima. Začetnici rock' n' roll- a iz Italije, Francuske, Njemačke i Švicarske održali su prvo natjecanje u akrobatskom rock' n' rollu 1974.godine. (Bizilj, 2000)

Tada još nisu postojala određena pravila, nego su natjecatelji pripremili originalan ples u razini svojih mogućnosti. S vremenom su se počela stvarati određena pravila natjecanja, a s tim pravilima se počeo i sam ples udaljavati od osnovnog oblika rock'n'roll plesa pedesetih godina. Iste godine, četiri države (Italija, Francuska, Njemačka i Švicarska) osnovale su prvi rock'n'roll savez pod imenom European Rock'n'Roll Association (ERRA). Nedugo nakon osnivanja, pridružile su se i Austrija, Nizozemska, Danska i Švedska. Do osamdesetih godina pridružila se i Kanada pa se savez (tada ERRA) preimenovala u World Rock'n'Roll Association (WRRRA). (Bizilj, 2000)

U isto vrijeme, natjecanja u akrobatskom rock'n'rollu održavala je i organizacija Federation Mondial Dance de Jazz (FMDJ). Obje organizacije su, s ciljem razvoja ovoga plesa, združile snage 1984. godine i nastala je nova organizacija koja živi do

danas - World Rock' n' Roll Confederation (WRRC). Na ljeto 1994. godine WRRC postaje članica IDSF- a (International Dance Sport Federation), a u travnju 1995. zajedno s IDSF-om postaje članica Međunarodnog Olimpijskog Odbora. (Bizilj, 2000)

Nakon nekog vremena rock' n' roll postaje popularan i u Hrvatskoj. U počecima su to bili parovi rekreativci koji su osmišljavali koreografije prema onome što su vidjeli. Vježbali su bez adekvatne opreme te bez trenera i nastupali po otvorenim mjestima.

28. studenog 1991. godine osnovan je Hrvatski Rock' n' Roll Savez (HRRS) zahvaljujući pomoći vanjskih rock' n' roll suradnika. Kako bi HRRS postao članom WRRC-a trebalo je zadovoljiti određene uvjete. Nakon što je sakupljeno dovoljno članova za odbor i nakon što je sastavljen pravilnik, HRRS konačno 20. ožujka 1992.godine postaje članom WRRC- a. Nedugo zatim, točnije 10. rujna 1992.godine HRRS postaje članom Hrvatskog olimpijskog odbora. U početku HRRS su činila samo dva kluba rock' n' roll- a, te se kasnije proširili na četiri kluba. Danas je aktivno 14 klubova u Hrvatskoj, a jedan od daleko najuspješnijih je akrobatski rock' n' roll klub Buba.

Akrobatski rock' n' roll klub Buba osnovan je u Zagrebu 2001.godine. Klub danas broji oko 70 aktivnih i uspješnih natjecatelja. Klub Buba neprofitna je udruga građana koja djeluje u okviru HRRS- a, Zagrebačkog Rock' n' Roll Saveza, Zagrebačkog športskog saveza i Hrvatskog olimpijskog odbora. Klub se može pohvaliti brojnim osvojenim medaljama, odličjima te naslovima u rangu Hrvatske, ali i svijeta. Članovi Bube kao hrvatska reprezentacija našu zemlju predstavljali su u zemljama širom svijeta; Rusiji, Kini, Italiji, Mađarskoj, Češkoj, Poljskoj, Njemačkoj, Švicarskoj, Francuskoj, Austriji itd. Ono po čemu je klub Buba još poznat je jedinstvo te međusobna potpora svih plesača.

OSNOVNI ELEMENTI AKROBATSKOG ROCK ' N' ROLL- A

Akrobatski rock' n' roll je sport koji povezuje plesne i akrobatske elemente koji se izvode na glazbu. Glazba ima određen i prepoznatljiv tempo od četiri takta u jednoj dobi; odnosno radi se o četveročetvrtinskoj mjeri. Tempo glazbe može varirati; ovisno o uzrastu djece - mlađi uzrasti plešu na glazbu sa 40-46 t/m (taktova u minuti), dok stariji plešu na glazbu sa 46-52 t/m. Osnovni element u akrobatskom rock' n' rollu je tzv. osnovni korak. Uz osnovni korak, od ostalih plesnih elemenata postoje:

- figure držanja
- figure s 'kickovima'
- 'spinovi' (okreti)
- figure iz drugih plesova

Svaki par u svoj plesni program mora uključiti elemente iz ovih skupina, što na kraju tvori jednu cjelinu- koreografiju. Ta se koreografija na natjecanjima ocjenjuje od strane suca, pri čemu se gledaju i izvedba i težina iste. (Bizilj, 2000)

Glavni element; osnovni korak, traje 1 i ½ takt, a razdijeljen je na fraze na sljedeći način: +1+2+3+4+5+6. Pokrete koji čine osnovni korak nazivamo 'hop' i 'kick', a između njih se nalazi pokret nazvan 'ball change'. Svaki pokret izvodi se na određeni broj, odnosno u svojoj dobi. 'Kick' se izvodi na 1, 3 i 5. Osnovni korak započinje podizanjem koljena pred sebe pod pravim kutom u razini kukova, zatim slijedi ispucavanje 'kicka' tako da iz koljena izravnamo (pružimo) nogu sve do prstiju (sada bi noga trebala biti sasvim pružena i stajali pod pravim kutom u razini kukova), zatim se noga vraća istom putanjom dizanja (pogrči se nazad da koljeno stoji savinuto i podignuto pod pravim kutom) te se spušta na pod gdje se izvodi 'ball change' – pokret poskoka u među ritmu, odnosno promjena težine na drugu nogu. Zatim se ponavlja pokret 'kick' istom nogom, a zatim drugom nogom. Izvedba osnovnog koraka razlikuje se obzirom na spol partnera; muški korak izvodi se lijevom- lijevom- desnom nogom (LLD) dok se ženski korak izvodi desnom- desnom- lijevom (DDL) nogom. Svaki dio osnovnog koraka, tj. svaka fraza izvodi se poskakujući na ritam odnosno uz 'hopove'.



Slika 1. Osnovni korak
(držanje, podizanje koljena, ispućavanje 'kicka', pogrčena koljena, spuštanje noge)
izvor: H. Šćukanec, Zagreb, 2019.

Razlikujemo i nekoliko varijanti osnovnih koraka, poput francuskog - kada ženski i muški partner izvode duple 'kickove' bez okretanja bokova te ih izvode sasvim ravno, te npr. švicarski - kada ženski i muški partner izvode duple 'kickove' sa okretanjem bokova pa ih iz tog razloga izvode malo na stranu.

Svaki par kroz svoju koreografiju mora osnovni korak izvesti određeni broj puta, te razne plesne elemente, ali kroz različite figure držanja. Neke od tih figura držanja su ruka u ruci, jedan dlan oko zapešća partnera, te po jedan dlan na svakoj strani tijela partnera ali nikako oko vrata ili nogu. Razlikujemo i sigurno držanje kada je jedan dlan na dlanu ili u ruci partnera, ili kada su obje ruke oko tijela partnera. U čvrstom držanju najmanje jedna ruka mora biti oko tijela partnera.

'Spinovi' odnosno okreti, su elementi koji se izvode okretanjem cijeloga tijela ili bokova, a ne samo okretom nogu. Mogu se izvoditi jednostruki (jednostavan okret za 360°), dvostruki (zahtjevan okret za 720°), trostruki 'spinovi' (vrlo zahtjevan okret za 1080°) zavisno o mogućnosti plesača. Izvode se samostalno ili u paru. Njihova ocjena veća je što je izvedba bolja i što je 'spin' kompliciraniji, i obrnuto.



Slika 2. Etape 'spina' (početna pozicija, pripremna pozicija, okret, završna pozicija)
izvor: H. Šćukanec, Zagreb, 2019.

Zavisno o načinu držanja među partnerima, izvode se figure s 'kickovima'. One se izvode s različitih pozicija, ali najviše sa strane, tzv. 'shadow' pozicije. Podijeljeni su na 'kickove' s ravnim nogama u oba smjera ili u križ, te 'kickove' s podizanjem nogu (koljena) ili 'kickovi' koji se izvode s jedne strane na drugu stranu, npr. s lijeva na desno) te dupli 'kickovi' u ritmu glazbe.

Figure iz drugih plesova pokazuju kako su i na rock' n' roll utjecale druge plesne kulture. Ove figure koriste se u svrhu poboljšanja koreografija, a samim time i dojma. Ne smiju trajati duže od dva takta, a ako se izvode figure s podizanjem, njihova izvedba dozvoljena je samo u starijim kategorijama. (Hrvatski Rock' n' Roll Savez, 2008)

Svi nabrojani plesni elementi uče se već od najranijih dana kako bi se s vremenom usavršili. Djeca kroz godine uče sve zahtjevnije elemente te zbog toga treba od najranijih dana kod njih razvijati ne samo osjećaj za ritam, već i snagu i gimnastičke sposobnosti. Određeni elementi zahtijevaju i određen nivo fleksibilnosti, koju je najlakše razviti kod mlađe djece zbog većih predispozicija. Sve ove vježbe potrebno

je pravilno ukomponirati u treninge za djecu kako ne bi došlo do ozljeda, pretreniranosti ili gubitka volje za treningom.

Rock' n' roll je kroz povijest dobio dodatak u svome nazivu; akrobatski rock' n' roll. Akrobatski elementi izvode se u starijim kategorijama koje se dijele prema težini dopuštenih akrobatskih elemenata, te godinama plesača. Kategorije su određene po sigurnosnim nivoima kojih ima sedam, a što je kategorija viša, odnosno "teža" to je i akrobatika zahtjevnija. Prije samostalnog izvođenja akrobatskih elemenata plesači moraju proći obuku kako bi savršeno usvojili te elemente. Pri samom početku učenja izvode se pripremne vježbe, odnosno predvježbe koje partneri izvode uz pomoć trenera. Zavisno o težini akrobacije, određeni elementi mogu se vježbati na strunjačama, špagama ili na podu uz pridržavanje od strane trenera. Nakon savladanih osnovnih pokreta i dijelova akrobacije, sve se povezuje u jednu cjelinu, dodaje se u koreografiju i par može početi vježbati akrobaciju. Ponavljanje akrobacije ključno je kako bi je plesači mogli samostalno, sigurno i savršeno izvesti. Kada trener procijeni da je akrobacija dobro usvojena, par s njome može izaći na natjecanju. Uz učenje predvježbi, svaki od partnera radi dodatne vježbe kako bi što prije i bolje usavršili akrobaciju. Dečki rade dodatne treninge snage u teretani, dok djevojke imaju gimnastičke treninge na kojima dodatno razvijaju snagu, eksplozivnost mišića i fleksibilnost.

Sigurnosni nivoi akrobatike:

- Nivo 6 - dozvoljava sve figure koje pri čitavom toku izvedbe figure dotiču tlo.
- Nivo 5 – dozvoljava sve figure koje pri čitavom toku izvedbe figure dotiču tlo, sve figure kod kojih su bokovi ispod visine ramena partnera, a glava je viša od vlastitih bokova; sve figure koje se mogu izvesti samostalno; dakle bez pomoći partnera.
- Nivo 4 – dozvoljava sve figure koje pri čitavoj izvedbi figure dotiču tlo; sve figure, kod kojih su bokovi ispod visine ramena partnera, a glava je viša od vlastitih bokova; a zabranjene su figure zaustavljanja preko visine ramena partnera; figure s kontaktom leđa- leđa; te figure njihanja među nogama ili pokraj njih.

- Nivo 3 – pripada kategoriji starijih juniora (SJ) – dozvoljava sve akrobatske figure koje tijekom čitavog izvođenja dotiču tlo; akrobatske figure sa čvrstim držanjem; akrobatske figure s držanjem; figure iznimke (dizane akrobatske figure- "dizanje/lift", kada partnerica može biti dignuta a tijelo joj je u okomitom položaju); a nije dozvoljen prelazak preko glave/ramena partnera, kao niti ispod njih.
- Nivo 2 – pripada kategoriji seniora C – dozvoljava sve figure koje pri čitavom toku izvedbe figure dotiču tlo; sve figure kod kojih su bokovi ispod visine ramena partnera, a glava je viša od vlastitih bokova; sve figure s čvrstim držanjem; te sve figure s držanjem; a nisu dozvoljene figure zaustavljanja preko visine ramena partnera; figure s kontaktom leđa- leđa; figure njihanja među nogama ili pokraj njih; te je zabranjen preskok partnera.
- Nivo 1 – pripada kategoriji seniora B - dozvoljava okrete oko vodoravne osi (salta) koji se moraju izvoditi najmanje s držanjem; a zabranjeno je visoko curenje ("Dead jump") iz običnog izbačaja (ulazak u akrobaciju; naskok partnerice stopalom na ruke partnera, koji ju tada izbacuje u zrak istovremenim radom ruku i nogu) ili iz Bettarini izbačaja (ulazak u akrobaciju; sijed partnerice na partnerova ramena, koji ju tada na principu poluge izbacuje u zrak).
- Nivo 0 – pripada kategoriji seniora A nacional (An) – par mora izvesti minimalno tri, a maksimalno pet akrobacija A kategorije, a moraju biti iz minimalno dvije akrobatske grupe; svaki jednostruki salto (bez okreta oko dužine osi), visoko curenje i rotacije; ostale akrobacije moraju biti iz seniorske B kategorije.
 - pripada kategoriji seniora A – dozvoljava akrobacije iz nabrojanih akrobatskih grupa; salto naprijed (sve varijacije), salto nazad (sve varijacije), visoko curenje (sve varijacije), rotacije (sve varijacije) te dozvoljava i akrobatske kombinacije.



sigurnosni nivo 0



sigurnosni nivo 1



sigurnosni nivo 2



sigurnosni nivo 3



sigurnosni nivo 4



sigurnosni nivo 5

Slika 3. Razlika sigurnosnih nivoa 0, 1, 2, 3, 4 i 5
izvor: D. Vuksanović, Zagreb, 2014. - 2019.

1. KATEGORIJE U AKROBATSKOM ROCK' N' ROLL- U

U akrobatskom rock' n' rollu razlikujemo tri vrste kategorija za natjecatelje

- kategorija profesionalnih plesača, odnosno natjecatelja koji su registrirani u Hrvatskom Rock' n' Roll savezu te se oni natječu na nacionalnim natjecanjima,
- kategorija početnika, odnosno natjecatelja koji do sada nisu nastupili na natjecanju Zagrebačkog Rock' n' Roll Saveza (ZRRS-a), te nisu ni prijavljeni u Hrvatskom Rock' n' Roll Savezu
- kategorija naprednih plesača, odnosno natjecatelja koji nisu registrirani i ne natječu se unutar Hrvatskog Rock' n' Roll Saveza, ali su nastupili na natjecanju pod okriljem Zagrebačkog Rock' n' Roll Saveza

U kategoriji profesionalnih rock' n' roll plesača natjecatelji se dijele u dvije skupine prema grupaciji; par i formacija. Par čine dječak i djevojčica dok formaciju čini grupa djevojčica točno određena brojem, zavisno o određenoj kategoriji. Formaciju također mogu plesati miješano dječaci i djevojčice ali oni se ne mogu kao formacija natjecati protiv formacije koji čine samo djevojčice, već su za njih određene različite kategorije razvrstane prema broju članova te dobi plesača. Plesači parovi se dijele u dobne skupine, juniore i seniore. U juniorskoj dobnoj skupini parovi se natječu u tri podskupine:

- Mini
- Mlađi juniore 1 (MJ1) i Mlađi juniore 2 (MJ2)
- Stariji juniore (SJ)

Plesni par Mini kategorije mora navršiti između 6 i 10 godina u godini u kojoj se natječe.

Za dobnu podskupinu mlađih juniore, plesni par mora u tekućoj kalendarskoj godini u kojoj se natječe navršiti između 8 i 14 godina. Ta se podskupina još dijeli na Mlađe juniore 1 i Mlađe juniore 2, te raspodjela ovisi o sakupljenom broju bodova na natjecanjima u kalendarskoj godini u kojoj se natječu u toj kategoriji. Nakon prelaska iz kategorije Mini, par prelazi u kategoriju Mlađih juniore 2, te sa dovoljnim brojem bodova sakupljenima na natjecanjima par prelazi u kategoriju Mlađih juniore 1.

Plesni par u kategoriji Starijih juniora mora imati između 12 i 17 navršenih godina u godini u kojoj se natječe.

U seniorskoj dobnoj skupini parovi se natječu u slijedećim kategorijama:

- Seniori C
- Seniori B
- Seniori An
- Seniori A

Natjecatelji plesači seniorske C kategorije moraju u tekućoj kalendarskoj godini u kojoj se natječu navršiti najmanje 14 godina. Iznimno se može natjecati par u kojem mlađa osoba u paru u tekućoj godini navršava 13 godina. Za seniorsku B kategoriju ista je dobna granica kao i za C kategoriju; najmanje navršenih 14 godina. U An kategoriji par se može natjecati samo ako mlađa osoba iz para ima navršenih najmanje 14 godina. Natjecatelji A kategorije moraju u tekućoj kalendarskoj godini navršiti najmanje 15 godina.

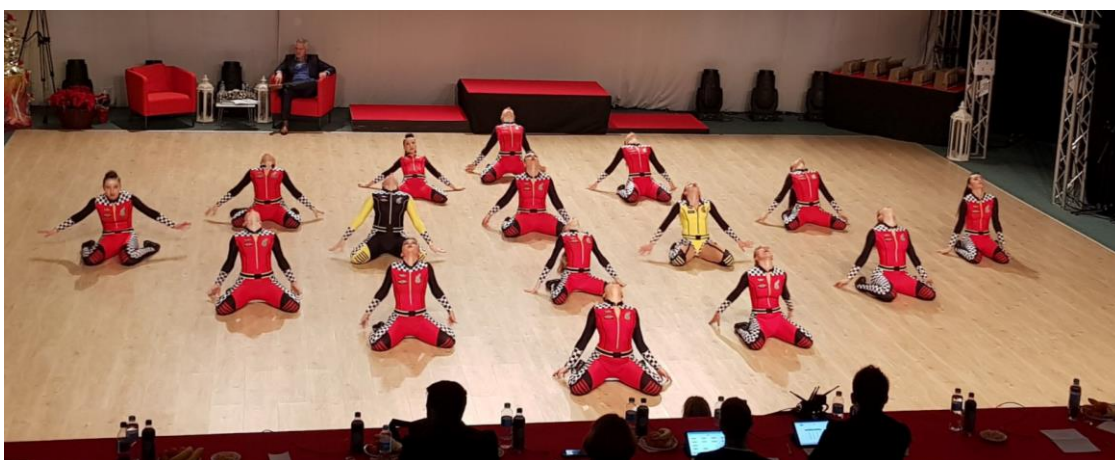
Formacije se isto dijele u dvije dobne skupine: juniorsku i seniorsku. Pripadnost određenoj formaciji isto je strogo određena prema navršenim godinama u tekućoj kalendarskoj godini. Formacije se dijele na sljedeće kategorije:

- Seniorske formacije (SF- mješoviti parovi)
- Ženske seniorske formacije (LF)
- Juniorske formacije (JF- mješoviti parovi)
- Ženske juniorske formacije (GF)
- VF- Velike formacije
- MF- Male formacije

(Hrvatski Rock' n' Roll Savez, 2008)

Seniorske miješane formacije (SF- mješoviti parovi) čine parovi seniori, maksimalno u formaciji može biti osam parova; dakle 16 plesača i to iz kategorija C, B, An, A. Svi seniorski parovi uz svoju zasebnu kategoriju (C, B, An, A) za par mogu se natjecati i u formaciji. Kada se par natječe kao par za sebe, imaju zaseban dres i zasebnu koreografiju, odnosno cijeli zasebni program za svoju kategoriju, dok sa formacijom ima drugačiju zajedničku koreografiju, temu i dres. U ovoj kategoriji

dopuštene su sve akrobacije C, B, An, i A kategorije. Kategoriju ženskih seniorskih formacija (LF) čini grupa od maksimalno šesnaest djevojaka starijih od 14 godina, dok gornje dobne granice nema. Također su dozvoljene akrobacije ali određenog sigurnosnog nivoa; to jest seniorskih kategorija C i B, te juniorske kategorije Starijih juniora . Juniorske formacije (JF- mješoviti parovi) čine mješoviti parovi juniorskih kategorija ; Mlađi juniori 1 (MJ1), Mlađi juniori 2 (MJ2) i Stariji juniori (SJ). U formaciji može biti maksimalno šest parova; dakle dvanaest plesača. Za vrijeme koreografije nisu dozvoljene nikakve akrobacije, ali su dozvoljene određene "akrobatske figure" – akrobatske pred vježbe ukomponirane u plesnu koreografiju.



Slika 4. Ženska seniorska formacija – Furious
izvor: D. Vuksanović, Zagreb, 2018.

Juniorske ženske formacije sastoje se od dvanaest djevojčica u dobi od 9 do 14 godina koje također ne smiju izvoditi akrobatske elemente. Kategorija Velikih formacija dijeli se na tri dobne podskupine:

- Velike formacije 3 (VF3)
- Velike formacije 2 (VF2)
- Velike formacije 1 (VF1)

Velike formacije 3 (VF3) čine grupu djevojčica od preko devet, do četrnaest plesača u dobnim granicama između 6 i 10 godina. Kategoriju Velikih formacija 2 (VF2) čini grupa od preko devet, do četrnaest plesača, dobne granice od 9 do 13 godina. Velike formacije 1 (VF1) čine grupe djevojčica od devet do četrnaest plesača sa najmanje navršениh 12 godina. Kategorija Velikih formacija brojčano se razlikuje od kategorije Malih formacija prema broju plesača u formaciji, pa tako razlikujemo:

- Male formacije 3 (MF3)
- Male formacije 2 (MF2)
- Male formacije 1 (MF1)

Za svaku od MF nabrojanih kategorija vrijede iste dobne granice kao i za VF, a jedina razlika je u dopuštenom broju plesača. Male formacije sastoje se od četiri plesača do najviše devet plesača.



Slika 5. Velika formacija 2 – Alise
izvor: D. Vuksanović, Zagreb, 2018.



Slika 6. Mala formacija 2 – Rock Cirkus
izvor: D. Vuksanović, Zagreb, 2018.

Kategorije početnika i naprednih plesača, pod okriljem Hrvatskog Rock' n' Roll Saveza i Zagrebačkog Rock' n' Roll Saveza, natječu se na zasebnim natjecanjima.

Početak čine natjecatelji koji pohađaju plesne tečajeve Akrobatskog Rock' n' Rolla, odnosno plesne škole, bilo u osnovnim školama ili čak vrtićima. Među njima razlikujemo nekoliko kategorija, ali po osnovnoj se također razlikuju prvenstveno na parove i formacije. Kod parova se razlikuju tri podskupine:

- Mlađi osnovci 2 (MO2)
- Mlađi osnovci 1 (MO1)
- Stariji osnovci (SO)



Slika 7. Mlađi osnovci 2
izvor: H. Šćukanec, Zagreb, 2018.

Ove kategorije ne dijele se prema dobi djece već po tome koji su razred osnovne ili srednje škole. Mlađe osnovce 1 i mlađe osnovce 2 čine učenici osnovnih škola do 5.razreda. Razlikuju se po tome što su mlađi osnovci 1 početnici koji se u toj kalendarskoj godini natječu prvi puta, dok su mlađi osnovci 2 napredniji, odnosno prethodnu su godinu već pristupili natjecanjima. Stariji osnovci su učenici škola viši od 5.razreda, ali još nisu spremna za profesionalna natjecanja. Formacije imaju jednaku dobnu podjelu, a sastoje se od sljedećih kategorija:

- Formacija Mlađi osnovci 2 (FMO2)
- Formacija Mlađi osnovci 1 (FMO1)
- Formacije Stariji Osnovci (FSO)



Slika 8. Mlađi osnovci 1 – Rock Kikići
izvor: D. Vuksanović, Zagreb, 2019.

2. ŠKOLA AKROBATSKOG ROCK' N' ROLLA

Škola akrobatskog rock' n' rolla djecu uči osnova ovoga sporta kroz zabavu i druženje. Kroz učenje ovoga ples, sporta djeca razviju smisao za glazbu, ritam, ljubav prema glazbi, zajedništvo, spretnost, koordinaciju, snagu, izdržljivost i ono što mnogoj djeci danas nedostaje; socijalizacija i međusobna suradnja.

Rock' n' Roll se kao sport mijenjao tokom godina što je utjecalo i na sam proces treniranja i odgoja djeteta u dvorani. U početku, tečajevi su bili dostupni polaznicima svih dobnih skupina što je predstavljalo problem pri strukturiranju treninga jer su se mogućnosti plesača uvelike razlikovale. Također, prvi treninzi odvijali su se u neadekvatnim prostorima, kao što su učionice u školama i igrališta, što je onemogućavalo kvalitetnu strukturu treninga. Osim toga, takvi prostori nisu nudili potrebnu opremu za vježbanje akrobatike (strunjače, švedske ljestve, "špage" za akrobacije). Ovakvi treninzi bili su pod vodstvom trenera koji nisu imali dovoljno znanja i iskustva, već ih je sve vodila ljubav prema plesu, što je predstavljalo veliki problem za unaprjeđenje kvalitete i kvantitete polaznika. Situacija se promijenila devedesetih godina kada su se otvorile prve radionice za trenere rock' n' rolla u svrhu njihove edukacije. (Bizilj, 2000) Današnji treneri obavezno moraju proći edukaciju za trenere koja se održava na Sportskom učilištu, edukacija se po završetku provjerava ispitima znanja te treneri dobivaju diplomu isključivo za trenera akrobatskog rock' n' rolla. Zahvaljujući boljem obrazovanju trenera, sama struktura

kvalitete treninga je porasla. Treninzi se bolje podređuju dobnim skupinama plesača i njihovim mogućnostima, koje iz dana u dan rastu. Osim bolje pripreme trenera osigurana su bolja i adekvatnija mjesta za treniranje. To više nisu otvorena igrališta, učionice, hodnici u školama već dobro opremljene dvorane. Prvi tečajevi u Hrvatskoj bili su otvoreni upravo u Zagrebu, odnosno zagrebačkim školama. Prije početka tečaja svi učenici škole mogli su se upoznati s ovim sportom kroz različite kratke radionice; kroz video zapise, razgovore s plesačima, razgovore s trenerima, kratkim oglednim satima gdje su iz prve ruke mogli vidjeti juniorske i seniorske većiskusne natjecatelje. Nakon što su zainteresirani polaznici škole s odobrenjem roditelja upisali tečaj, počeli su pohađati treninge koji su se odvijali dva puta tjedno u sportskim dvoranama njihovih osnovnih škola. Na treninzima su se prvenstveno učile osnove plesa koje su se kasnije prikazivale kroz koreografiju. Oblici treninga bili su prilagođeni dobnim skupinama djece. Djeci od 1. do 4.razreda treninzi su trajali 60 minuta, dok je za starije polaznike; učenike od 5. do 8.razreda trening trajao od 90 do 120 minuta. Upravo zbog različite dobi djece, različitih sposobnosti djece struktura treninga se razlikovala u intenzitetu rada te bržem ili sporijem svladavanju osnovnih elemenata plesa. Svi učenici od samih početaka pokazivali su veliki interes za treninge i ovaj sport, upravo zbog atraktivnosti imena, a i samih karakteristika, obilježja sporta. Svi natjecatelji početnici spremaju se za dva natjecanja koja imaju u školskoj godini. Veliku zainteresiranost oko toga pokazuju i roditelji polaznika tečajeva zbog niskih cijena tečajeva, održavanja programa u njihovoj matičnoj školi što za roditelje znači da nema vođenja djece na brojne aktivnosti posvuda u gradu. Zastupljenost tečajeva danas je puno veća nego prije 10 godina. Popularnost ovoga sporta rapidno raste te nam sve više škola otvara svoja vrata za održavanje tečajeva. Iz godine u godinu sve je bilo više polaznika tečajeva što je dovelo i do povećanja intenziteta treninga , što je dovelo do većeg broja izvrsnih plesača natjecatelja te boljih rezultata. Popularnošću ovog sporta otvorila su se nova mjesta otvaranja tečajeva; u vrtićima. Ovaj sport idealan je i za djecu predškolske dobi iz razloga što se djeca danas od malena sve manje kreću, sve više vremena provode u zatvorenom pred televizijom, računalom, mobitelima itd. Sve je veća brojka pretilih djece već od vrtićke dobi, te nezdravim i nekvalitetnim životom stječu te navike za cijeli život. Prilagođenim programom za predškolsku djecu poboljšava se njihovo tjelesno i zdravstveno stanje, s ciljem omogućavanja optimalnog razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kao i antropoloških karakteristika. Ovim programom djeca

od najranijih dana kreću na treninge, uče se kvalitetnom i zdravom načinu života, suradnji među ostalim polaznicima, važnosti aktivnosti i kretanja te je veća vjerojatnost da će i ostatak života više brinuti o svom zdravlju i biti aktivni, pa tako i jednoga dana to znanje prinijeti na svoju djecu. Tjelesni i zdravstveni odgoj u školama propisan je nastavnim planom i programom koji obuhvaća sve komponente potrebne za pravilan rast i razvoj djeteta, ali mnoga djeca već u osnovno školskim danima ne mogu izvesti brojne vježbe koje bi trebali moći izvesti. Program rock' n' rolla sve motoričke i koordinacijske sposobnosti djece dodatno povećava te se to jasno vidi na satovima tjelesnog u usporedbi s ostalim učenicima koji ne polaze tečaj akrobatskog rock' n' rolla ili kojeg drugog sporta.

3. ŠKOLE AKROBATSKOG ROCK' N' ROLL- A U EUROPI I HRVATSKOJ

Velika razlika vidljiva je između hrvatskog i svjetskog akrobatskog rock' n' roll-a. Rock' n' roll je popularnost u Hrvatskoj stekao kasnije te je samim time i njegov razvoj započeo mnogo godina kasnije nego u drugim zemljama Europe. U Svjetskom Savezu Rock' n' Roll- a (World Rock' n' Roll Confederation) događaju se brojne promjene i izmjene (mijenjaju se pravila, pravilnici, prilagođavaju se novim vremenima, granice rock' n' roll-a proširuju se na druge kontinente i sl.), dok se u Hrvatskoj sve promjene prihvaćaju teško, te jako dugo traje da se uvedu. Najosnovnije promjene koje su sad već i zastarjele u WRRRC-u, u Hrvatsku su uvedene tek prije pola godine; do prije šest mjeseci sudilo se na sudačkim listama jer još uvijek nije bilo uvedeno suđenje elektronskim načinom što se u ostalim zemljama Europe već dugo prakticira. Jedan od razloga tome je što su na čelu Hrvatskog Rock' n' Roll Saveza predstavnici "stare" škole rock' n' roll- a, koji se teško prebacuju na "novu, moderniju" školu. Tako novi pristupi rock' n' roll- u i nove ideje na žalost teško nalaze plodno tlo u Hrvatskoj. Takav način održavanja treninga "starom" školom odražava se i na uspjeh samih plesača, odnosno nema vidljivog napretka među većinom plesača. Srećom neki klubovi uvidjeli su problem u vodstvu, tj. predstavnicima Saveza te se samostalno pokušavaju načinom treniranja približiti vodećim Europskim zemljama u Rock' n' Roll- u, odnosno zemljama koje svakodnevno napreduju i primjenjuju nova pravila i ideje rock' n' roll- a. Razlika

između tih klubova već je nakon kratkog vremena bila jasno vidljiva među našim domaćim plesačima i njihovim rezultatima. Da i ostali klubovi krenu tim smjerom, uvedu nove ljude, prihvate nove metode, zatraže pomoć predstavnika svjetskih rock' n' roll škola došlo bi do vidljivog napretka u vrlo kratkom vremenskom periodu.

Na primjer, jedna od najboljih rock' n' roll škola nalazi se u Rusiji. Rock' n' Roll tamo ne predstavlja samo još jedan sport kojim se dijete bavi kao hobi već predstavlja važan dio života, odnosno gledaju ga kao karijeru od koje jednoga dana mogu živjeti, ako ostvare velike rezultate. Isto vrijedi i za plesače i trenere. Treninzi nisu podređeni školi već učenici, sportaši imaju rasporede i organizaciju dana takvu da stižu obaviti sve školske obveze, a uz to odraditi čak i do tri treninga dnevno. Takav način života vidljiv je u njihovom pristupu treningu, a naravno i u rezultatima. S treninzima se kreće od ranih dana. Programi kreću još u jasličkim grupama u vrtiću. Od samih početaka dijete se priprema na fizičke i psihičke napore koji ga čekaju u nadolazećim godinama treniranja. Uči se o pravilnom pripremanju tijela za rad, uči se osnovnim vježbama zagrijavanja, istezanja, o mogućim ozljedama, te posljedicama nepravilno izvedenih pokreta i nepravilnog načina treniranja. Dječaci rade na izdržljivosti i snazi, a djevojčice na gimnastičkim elementima i pripremi za akrobacije. Određene treninge vode plesni treneri koji ih podučavaju osnovama rock' n' roll- a; tj. kako izvesti pravilan osnovni korak, držanju tijela, ruku itd., što će im trebati kasnije u profesionalnom bavljenju sportom. Sa navršениh šest godina života provodi se testiranje djece. Ispituju se koordinacija, motorička razvijenost, psihička pripremljenost djeteta, gimnastički elementi, snaga i izdržljivost, odnosno sve na čemu se radilo od samih početaka treniranja. Nakon testiranja odabiru se djeca koja su spremna za "profesionalne vode". Odabrani odlaze u visoke škole akrobatskog rock' n' roll-a, te se tamo dalje pripremaju za svjetska i europska natjecanja. Sportaši koji ne budu odabrani, ostaju u svojim trenutnim školama i dalje se natječu ali ne na profesionalnom nivou. U visokim školama odabrani plesači imaju rigorozan sportski život, ali tako dostižu najbolje rezultate. Pogledavši jednog ruskog plesača, najboljeg trenera u klubu. Pa čak i predsjednika ruskog Rock' n' Roll Saveza, vidljiva je velika žrtva i predanost radu, što je ruske predstavnike rock' n' roll-a dovelo do jednih od najboljih predstavnika u Europi. Uz ruske predstavnike, u zadnjih nekoliko godina vrhunskim rezultatima počeli su se isticati i mađarski, te češki predstavnici. U Mađarskoj, na plesnoj akademiji akrobatski rock' n' roll jedan je od ponuđenih

sportova kao završavanje stručne spreme. Mađarski treneri time su dobili vrhunsko znanje koje su iskoristili na treninzima te su u nekim kategorijama prešli nivo ruskih predstavnika.

Jedna od teškoća u Hrvatskoj je što oni treneri koji su i željni napretka moraju ga sami pokušati ostvariti jer nemaju potpunu potporu Hrvatskog Rock' n' Roll Saveza. Može se reći da predstavnicima akrobatskog rock' n' roll- a nedostaje želje i energije za promjenama; za učenjem; za promoviranjem sporta, a od njih polaze sve promjene. Dok stoje oni, stoji i hrvatskih rock' n' roll. Uz želju i energiju, za ovaj sport važno je imati i dobru financijsku potporu. Svi plesači iz vlastitog džepa plaćaju svu potrebnu opremu; plesne cipele, plesne tenisice, dresove za natjecanja, klupsku odjeću, natjecanja, liječničke preglede, mjesečne članarine, određene prehrane, putovanja i smještaj na vanjskim natjecanjima i još mnogo toga. Financije su na žalost jedan od razloga zašto mnogo vrsnih plesača Hrvatske odustaje od ovoga sporta. Nedostatak sponzora ozbiljan je problem hrvatskog rock' n' roll-a, dok je plesačima u Rusiji sve plaćeno od strane Saveza koji potpomažu sponzori. Glavni problem dakle leži u samom središtu rock' n' roll-a, a to je Hrvatski Rock' n' Roll Savez. Boljim obrazovanjem, novostečena znanja i vještine mogle bi se iskoristiti u širenje rock' n' rolla u krugu svoje zajednice, te bi time i Hrvatska bila u boljoj situaciji i otvorila bi našim plesačima i predstavnicima nove mogućnosti.

U Hrvatskoj se najviše po napredovanju ističe jedan klub; akrobatski rock' n' roll klub Buba jedini je klub koji je započeo suradnju s mađarskim trenerima. U samo godinu dana, te jednogodišnji posjet mađarskog trenera, klub se može pohvaliti samo najboljim rezultatima. Klub Buba stoji već dugo kao jedan od najpoznatijih klubova u Hrvatskoj, te kao jedan od najuspješnijih. U želji da se predstavnici kluba Buba u najboljem svijetlu prikažu na svjetskim i europskim natjecanjima, plesačima je kroz treninge usadena mađarska tehnika plesa. Rezultati plesača već na europskim i svjetskim natjecanjima naglo su porasli, te se plesači mogu pohvaliti finalima na najzahtjevnijim i najvažnijim natjecanjima u svijetu akrobatskog rock' n' roll-a. Za taj napredak zaslužni su treneri kluba koji su se samostalno odlučili probiti i odmaknuti od "stojećeg" rock' n' rolla u Hrvatskoj. Uz više takvih pothvata, ostali klubovi, a i Savez bili bi prisiljeni pratiti napredak klubova u želji da njihov klub opstane, te bi se napokon počele događati promjene koje su vani već odavno aktualne.

4. PROGRAM TRENINGA AKROBATSKOG ROCK' N' ROLL-A ZA DJECU ŠKOLSKE DOBI OD 1. – 4. RAZREDA

Program treninga za djecu školske dobi od prvog do četvrtog razreda čine tri treninga tjedno. Treninzi traju zavisno o dobi djece, od 60 minuta do 90 minuta. Zbog povećanog broja plesača početnika na trening djeca dolaze u različito vrijeme kako bi se određeni dio treninga mogao izvesti individualno s grupama (formacijama), a određeni dio treninga nekoliko grupa (formacija) zajedno. Svaki trening u jednoj mjeri razlikuje se od idućeg kako se iste vježbe ne bi stalno ponavljale i da se djecu uči novim strukturama gibanja. Svaki trening prati nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u školskom odgoju. Metode rada koje se koriste na treninzima su najčešće metoda demonstracije i metoda usmenog izlaganja, te su nadzor nad plesačima i njihova sigurnost prioriteta.

Akrobatski rock' n' roll je dinamičan sport koji zahtjeva snagu i talent, zato polaznici tečaja od početka kreću sa treninzima plesa i kondicije. S obzirom na to, rock' n' roll se može smatrati primarno anaerobnom aktivnošću glikolitičkog tipa, i zbog te činjenice programi treninga su prilagođeni. Takvi treninzi inzistiraju na širokoj strukturi dječjih sposobnosti, kapaciteta i znanja. Od motoričkih sposobnosti prije svega to su koordinacija (koordinacija cijelog tijela i koordinacija u ritmu), zatim snaga (repetitivna i eksplozivna snaga), ravnoteža i fleksibilnost, a što se tiče kapaciteta to su primarno anaerobni, ali bazično i aerobni kapaciteti. Zbog kompliciranosti plesnih figura i koreografija kapaciteti znanja i brzine učenja također su neophodni. (Mihačić, 2008)

Zadaća ovog programa je da utječe na djetetov antropološki, obrazovni i odgojni razvoj. Antropološki gledano, na djetetov razvoj utječe se iz više aspekata. Što se tiče djetetovih antropometrijskih karakteristika treniranje ima pozitivno djelovanje na smanjenje potkožnog masnog tkiva i na povećanje mišićne mase i pokretljivosti koštano-mišićnog sustava, pospješuje djetetove motoričke sposobnosti kao što su razvoj brzine, koordinacije, preciznosti, ravnoteže i gibljivosti, a ujedno djeluje i na funkcionalne sposobnosti tako što potiče rad funkcija kardiovaskularnog, lokomotornog i respiratornog sustava. (Delija, 2001) Odgojno-obrazovna komponenta brine o tome da djeca nauče usvajati i usavršavati motoričke zadaće i time doprinijeti poboljšanju vlastitih motoričkih postignuća, usvoje teorijska

saznanja vezana uz plesne aktivnosti, da se utječe na djetetov razvoj discipline, samokontrole i pozitivnih crta ličnosti, kao i na usvajanje radnih navika, smisla za suradnju i poštivanje pravila. (Delija, 2001)

5.1.I.TRENING: Svladavanje osnovnih plesnih pokreta bez glazbe

Pokret je osnovno obilježje života kojim izražavamo naše osjećaje (mimika), uspostavljamo usmenu i pokretnu komunikaciju (govor, gestikulacija), ovladavamo prostorom i postizemo biološku samostalnost. Kako je "govor tijela" bio jedan od prvih načina sporazumijevanja među ljudima, prihvatljiva su razmišljanja onih stručnjaka koji polaze od toga da u svakom djetetu postoji potreba i želja da svoje osjećaje i svekolike osobnosti ličnosti izraze pokretom. (Kosinac, 2011)

Za svaki sport bitno je postaviti dobre i pravilne temelje na kojima će se graditi daljnje znanje sportaša. Stoga je glavna misao vodilja u rock' n' roll- u ta da svaki par mora znati plesati dobar rock' n' roll da bi mogao zaplesati dobru koreografiju. (Bizilj, 2000) U ovom sportu, dobre osnove su plesni elementi u koje je uključen cijeli lokomotorni sustav, a kod izvođenja tih plesnih figura najzastupljenija je miškulatura nogu (osnovna tehnika), zatim po zastupljenosti slijede mišići trupa (stabilizacija) te ruku i ramenog pojasa. (Mihačić, 2008) Na prvom treningu djeca počinju s učenjem plesne tehnike. Kreće se od najjednostavnijih pokreta i postepeno se ide ka kompleksnijima. Važno je uzeti u obzir da nemaju sva djeca iste mogućnosti, odnosno sposobnosti, te da neće svi pokrete usvojiti istim tempom. Makar se radi o najosnovnijim i najlakšim pokretima neka djeca trebat će više vremena za usvajanje istih. Neka djeca brzo će uvidjeti razlike u brzini usvajanja pokreta međusobno, te ih sve treba ohrabrivati i poticati na rad. Trener mora biti dobro obrazovan i treba znati pristupiti svakom djetetu kako djeca ne bi odustajala već u ranim počecima koji znaju biti teški. Usavršavanje plesne tehnike jača dječju koordinaciju, i to u više segmenata. (Mihačić, 2008) Prvi je koordinacija u ritmu definirana kao sposobnost koordiniranog izvođenja unaprijed definiranih kretnih struktura u zadanom ili proizvoljnom ritmu. Drugi je da se koordinacija promatra kroz koordinaciju cijeloga tijela ili jedne topološke regije. Treći segment koordinacije je brzina učenja novih plesnih zadataka koja se opisuje i kao sposobnost brzog učenja velikog broja novih kretnih struktura. (Mihačić, 2008)

Struktura plesnog treninga:

Treninzi akrobatskog rock' n' roll- a specifični su po svojoj strukturi.

- Svaki trening započinje igrom gdje se učenici lagano rastrče, to su igre poput ledene babe, lovice, potres – poplava, virus, itd...
- Nakon igre slijede opće pripremne vježbe bez rekvizita gdje se postupno prelazi s jedne mišićne skupine na drugu, kreće se od ramenog pojasa, zatim slijede mišići ruku gdje se postupno prelazi s jedne skupine mišića na drugu, krećući od vratnih mišića, preko mišića ruku i ramenog pojasa, pa mišića trupa, i završavajući na mišićima nogu
- Nastavlja se s vježbama snage koje čine sklekovi, 'leđnjaci', trbušnjaci i čučnjevi; svaka vježba izvodi se 8 do 10 puta, u dvije serije ponavljanja
- Djeca stanu u dva ili tri reda zavisno o broju plesača, svaki red nakon prvog stoji u proredu kako bi trener imao bolji pogled na svakog plesača

Trening uvijek vodi trener ili čak nekoliko njih. Od najranijih početaka najvažnije je da djeca svaki pokret dožive vizualno, stoga ga trener treba pravilno i točno demonstrirati nekoliko puta. Nakon što su djeca zaprimila vizualnu informaciju i sami kreću s praktičnim učenjem pokreta gdje trener pažljivo prati rad djece kako bi se eventualne greške ispravljale odmah na početku. Pokreti se uče postepeno po težini, prema planu i programu koji treneri prilagođavaju dobi djece. Na svakom treningu ponavljaju se prethodno naučeni pokreti te se nakon toga nauče jedan do dva nova pokreta, zavisno o sposobnostima djece.

Tijek treninga:

- 'Hopovi'

'Hopovi' su osnovna kretnja koju djeca prvu trebaju savladati. Kroz rock' n' roll koreografije 'hopovi' prate svaki korak, svaki pokret i figuru. Izvode se sa skupljenim nogama i to su mali poskoci koji se izvode na prstima; u svakom poskoku važno je odvojiti se od poda. Česta greška kod početnika je skakanje na petama, takvu grešku odmah treba ispravljati jer skakanjem na petama dolazi do opterećenja lumbalnog dijela kralježnice, što kasnije može dovesti do velikih ozljeda i problema. Važno je da su za vrijeme izvođenja 'hopova' djeci koljena ravna, kako kasnije ne bi bilo

teškoća u svladavanju osnovnog koraka. Počinje se od sporih 'hopova', te se nakon nekog vremena broj 'hopova' povećava i sve se ubrzava. Nakon što se usvoji osnovni 'hop' slijede varijacije 'hopova'; 'hopovi' na mjestu sa raširenim nogama, 'hopovi' u kojima se noge šire (u širinu ramena otprilike) i zatim opet skupljaju, 'hopovi' s malim kretnjama naprijed – nazad, lijevo – desno, 'hopovi' s okretom 360° ('hopovi' oko sebe).

- Pokreti rukama i ramenog pojasa

Pokreti rukama i ramenim pojasom, uče se bez poskakivanja, kako bi se djeca fokusirala samo na učenje novih pokreta. Radi se objema rukama, vrlo polako dok djeca ne nauče putanju i kretnje ruku, a zatim se s vremenom kretnje ubrzavaju. To su pokreti ruku koji se izvode u različitim smjerovima. Nakon savladanih pokreta, djeca moraju pokušati spojiti 'hopove' i pokrete ruku. Važno je da djeca, ruke u svakom pokretu ispruže do kraja, da laktovi nisu polusavijeni, te da su ruke zategnute sve do zglobova i vrhova prstiju. Svako pružanje ruku u odručenje treba biti u visini ramena, a uzručenje usko uz uši. Položaj prstiju u ovom sportu specifičan je, te se prsti drže ravno u ravnini zgloba dok je palac okrenut prema dolje. Varijacije ruku na osnovni pokret ruku mogu biti: raširi - skupi ruke u mjestu, raširi – skupi ruke u mijenjanju mjesta, raširi skupi ruke u smjerovima dolje, gore, u predručenje, dijagonalno itd.

- Osnovni korak

Najzahtjevniji za naučiti je osnovni korak koji se izvodi brzim pokretima nogu. Na njemu se baziraju svi pokreti koreografije, i njegovo učenje traje kroz cijelu karijeru plesača. Zbog kompleksnosti koraka, kreće se predvježbama kojima se djeci želi olakšati kompletno izvođenje koraka. Prvo što nauče jest dizanje koljena do razine kukova dok je stopalo pored koljena spuštene noge, s pruženim prstima prema podu. Naizmjenično se ponavlja podizanje desne pa lijeve noge, prvo bez 'hopova', a zatim s njima. Zatim se dodaju 'kickovi' – ispucavanje i vraćanje potkoljenice iz položaja podignutog koljena. Prsti moraju stajati čvrsti i ispruženi sve do kraja 'kicka', a noga koja je na podu također mora ostati ravna i čvrsta. Ukoliko je noga na kojoj se stoji skvrčena plesač gubi ravnotežu, kvari posturu tijela i pada. Pokret 'kickova' ponavlja se naizmjenice jedna noga pa druga. Osnovni korak djevojčice izvode sa dva 'kicka' desnom nogom pa jedan kick lijevom, a dječaci prva dva 'kicka' izvode lijevom

nogom, a zatim jedan 'kick' desnom nogom. Dok se 'kickovi' uvježbavaju dobro je da dječaci prvi 'kick' pucaju lijevom nogom kako se kasnije oko toga ne bi bunili. Kako bi dobili 'kostur' koraka djeci još preostaje naučiti najzahtjevniji dio koraka; 'kick ball change'. To je pokret koji se izvodi između prvog i drugog 'kicka' u međuritmju praveći prijenos težine s jedne snoge na drugu nogu u poskoku – 'hopu'. Djeca ga prvo uče bez ritma, a nakon što se spoji svaka vježba u cjelinu osnovnog koraka uvježbava ga se dok ne dođe do automatizacije izvođenja. Nakon što se korak može ponoviti nekoliko puta za redom uz poskoke bez glazbe, dodaje se prvo sporija glazba, a zatim i brža. Zbog kompleksnosti cijelog osnovnog koraka često se dogodi da djeca završe tečaj rock' n' roll- a bez naučenog kick ball change-a što u kasnijim počecima ozbiljnijeg treniranja predstavlja velike probleme i za plesača i za trenera. Nakon što se tijelo plesača automatizira pri izvođenju osnovnog koraka teško je nešto mijenjati u koraku, ispravljati ga ili dodavati 'kick ball change'. Svaki trener mora pomno pratiti napredak svojih plesača kako ne bi s težim elementima koraka krenuo prije nogu su plesači za to spremni.

Tablica 1. Opis osnovnog koraka u akrobatskom rock' n' roll- u (Hrvatski Rock' n' Roll Savez, 2008)

PLESAČ		PLESAČICA	
+	LN dizanje koljena, DN hop	DN dizanje koljena, LN	
1	kick LN kick	hop DN kick	
+	ball LN lagano opterećuje u natrag	DN lagano opterećuje u natrag	
2	change DN prijenos težine na mjestu	LN prijenos težine na mjestu	
+	LN dizanje koljena, DN hop	DN dizanje koljena, LN	
3	kick LN kick	hop DN kick	
+	LN dizanje koljena, DN hop	DN dizanje koljena, LN	
4	stop LN stop	hop DN stop	
+	DN dizanje koljena, LN hop	LN dizanje koljena, DN	
5	kick DN kick	hop LN kick	
+	DN dizanje koljena, LN hop	LN dizanje koljena, DN	
6	stop DN stop	hop LN stop	

- Spinovi (okreti)

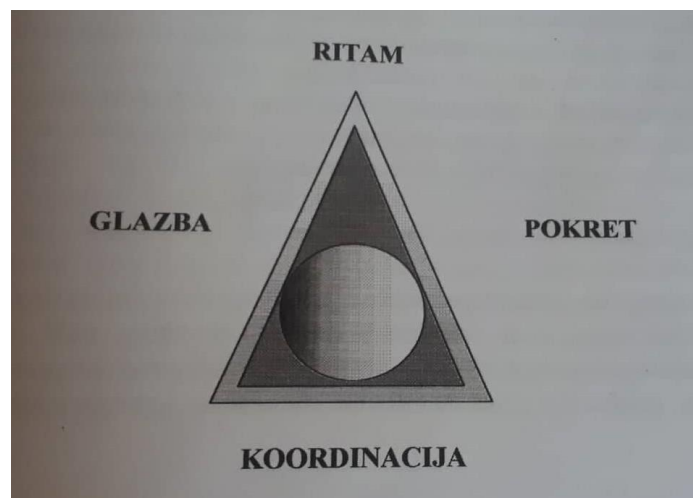
Nakon što djeca usvoje pokrete hopova i pokrete ruku koordinacijski su spremniji za zahtjevnije elemente. Prethodno je važno stvarno dobro uvježbati pokrete ruku i hopova kako djeca kasnije ne bi ispadala iz ravnoteže za vrijeme okreta, tj. spinova. Prvo se demonstriraju pokreti nogu ove figure jer su oni teži za shvatiti. Iz položaja stajanja spojenih nogu, desna noga stavlja se preko lijeve ('zapatljane su'), te se na vrhovima prstiju okrenemo u smjeru zapetljanih nogu ('odpetljale su se'), završava se ponovo u početnom položaju skupljenih nogu. Noge kada se križaju, križaju se u što manjem luku kako bi rotacija bila što brža. Nakon nekoliko ponovljenih okreta dodaju se ruke uz okret. U momentu križanja nogu, ruke se šire u odručenje, za vrijeme rotacije ruke se skupljaju na prsima, te se nakon okreta i vraćanja u prvotni položaj nogu ruke vraćaju u odručenje. Važno je djecu naučiti već u sporijim i jednostavnijim okretima naći fokus pri okretima kako bi im kasnije u dvostrukim i trostrukim okretima bilo lakše održavati balans. U pripremnom pokretu okreta treba naći točku (fokus) u koju će djeca usmjeriti pogled i zadržati ga što dulje prije samog okreta, te nakon okreta ponovo pronaći tu istu točku (fokus). Nakon svladavanja jednostrukog sporijeg okreta, djeca svladavaju jednostruki brzi okret, a zatim dvostruki i trostruki.

Djeca ove vještine uče tijekom cijele godine. Primjenjuju ih u daljnjem treniraju i usavršavaju ih iz godine u godinu. Koriste ih u treninzima snage, agilnosti, fleksibilnosti i u učenju koreografija.

5.2.II. TRENING: Plesni pokreti uz glazbu, ritam

Oblikovanje osobnosti djeteta u svim razvojnim uzrastima nezamislivo je bez mogućeg korisnog utjecaja glazbe i pokreta. Pokret uz glazbu mogućnost je da se jedna prirodna težnja, posebno naglašena u djece, poveže u funkcionalnu cjelovitost i tako postigne nazočnost glazbenog elementa u ono što je prirodno vezno uz čovjeka. Toj težnji u veliko pridonosi činjenica da je slušni aparat (vestibularni aparat) jedan od prvih organa u tijelu koji optimalno funkcionira (La Mark: „Funkcija razvija organ“). Ritam je onaj glazbeni element koji izaziva spontanu reakciju fizičke prirode – pokret, a glazba je

jedina umjetnost utemeljena na dinamici i ritmu koja stilizira tjelesne pokrete bojeći ih emocijama. Glazbeni pedagog E. Jacques-Delcroze je otkrio da pokret pomaže razvijanju osjećaja za ritam, te da pomoću pokreta djeca lakše i brže usvajaju glazbene pojmove i dobivaju aktivniji odnos prema glazbi. Dakle pokret i ritam su osnovni elementi koje moramo razvijati u učenika razredne nastave, kako bi mogli postići određene rezultate u izvedbi narodnih i društvenih plesova i igara. Ritam je poticaj pokretu, odnosno, kohezija koja ples i glazbu drži na okupu. (Kosinac, 2011)



Slika 9. Kohezija plesa i glazbe (prema E. Jacques-Delcroze)

Pri samom početku plesanja uz glazbeni ritam početnicima se pušta glazba sporijeg rock' n' roll ritma. Započinje se s različitim igrama i vježbama kako bi djeca mogla povezati svoj pokret i ritam, odnosno napraviti pokret u ritmu glazbe. Djeca moraju shvatiti duljinu trajanja pojedinog tona, pa su igre s pljeskanjem odlične za uvježbavanje slušanja. Trener plješće jednu osmicu u ritmu glazbe u istom trajanju tona (osam pljeskova - tonova jedan za drugim istog trajanja), a zatim se na njega odmah u idućoj osmici nadovezuju djeca, zatim sljedeću osmicu trener opet plješće sam, pa se na idućoj opet nadovezuju djeca. Nakon nekog vremena početnici će sami moći otpljeskati ritam glazbe. Kada govorimo o ritmičnom kretanju, podrazumijevamo stalnu izmjenu gibanja i mirovanja. Čestim vježbanjem upravo ritmičkog kretanja, kod djece i odraslih, oblikuje se "mišićno sjećanje", također i kod čestog ponavljanja koreografija ili istih pokreta mišići će stvoriti memoriju kretanja, tj. pokreta. Uz "mišićno sjećanje" slušni aparat također stvara memoriju često odslušanih ritmova pa se tako razvija i "tonsko

sjećanje". Sve veći broj djece nema dovoljno dobro razvijen osjećaj za ritam što treba uočiti što prije, kako bi se na tome moglo više raditi, kako plesač ili plesačica kasnije ne bi imali problema s jednom od osnovnih stvari u plesu – ritmom. Iz tog razloga s djecom je potrebno raditi što više ritmičkih raznolikih vježbi. Kao i pljeskanjem vježbanje slušanja ritma može se provoditi i kroz jednostavnije pokrete gdje će djeca uključiti svoje cijelo tijelo gdje ih se odmah uči i pravilna postura za vrijeme izvođenja pojedinog pokreta.

Nakon što početnici savladaju osnovne rock' n' roll pokrete na glazbu sporijeg ritma postupno se vježbe počinju izvoditi na glazbu bržeg ritma. Kao što se određeni pokreti usavršavaju godinama tako se i izvođenje istih pokreta godinama usavršava kroz različite ritmove rock' n' roll glazbe.

5.3.III. TRENING: Razvoj motoričkih sposobnosti

Motoričko učenje ili vježbanje odnosi se na proces formiranja motoričke vještine koja se prema Milanoviću (1997) može definirati kao sposobnost glatkog skladnog izvođenja nekog motoričkog zadatka. Učenje pokreta odvija se najprije u igri i oponašanju odraslih. Veliko značenje pri tome imaju oko, uho i percepcija u vremenu i prostoru. (Kosinac, 2011) Kako bi se kod djece razvile motoričke sposobnosti važno je da se djeca što više kreću i gibaju. Današnja djeca u ovom modernom dobu sve više vremena provode ispred računala, televizije i mobitela, umjesto na igralištu ili u parku, te se očito vide niže motoričke sposobnosti kod današnje djece.

5.3.1. Snaga, koordinacija, brzina i izdržljivost

Kondicijski zahtjevi ovog sporta su iznimni. Primarno zbog intenziteta same aktivnosti, kompleksnosti kretanja koje sadrže poskoke, okrete, skakući osnovni korak i akrobatske figure. (Mihačić, 2008) Iz tog razloga oko treninga snage javljaju se dvojbe kod trenera zbog nedovoljnog poznavanja utjecaja treninga snage na djetetov rast i razvoj.

Trening snage je vrlo široki pojam koji obuhvaća svladavanje raznih vrsta otpora, a taj otpor može biti otpor partnera, različiti prirodni oblici otpora (voda, pijesak, snijeg, vjetar, uzbrdice,...), utezi (u odraslim kategorijama), različita pomagala (elastične gume, medicinske lopte, vreće s pijeskom, švedske klupe,...), vlastita težina i sl. (Milanović,

2008) Djeca su dosta aktivna, vole se penjati, skakati, igrati, trčati te nesvjesno kroz svakodnevne aktivnosti treniraju snagu. U dvorani trening snage za djecu također treba biti proveden kroz igru te razne zabavne i zanimljive aktivnosti, a kroz godine polako uvoditi klasične vježbe snage poput podizanja trupa za jačanje trbušnih i leđnih mišića, sklekova, 'izdržaja' itd.

Kako bi plesač kvalitetno mogao izvesti koreografiju i sve tražene figure važno je da ima dobro razvijenu koordinaciju. Koordinacija je rezultat zajedničkog djelovanja mišića skeleta i živčanog sustava, tijekom procesa kretanja. Kod djece se također razvija igrom te kretanjem. Na treninzima je poželjno odigrati dvije – tri igre, npr. ledena baba, virus ili krokodil, ptice selice, lovice..., gdje djeca u kretanju naglo mijenjaju smjer, položaj tijela itd. Natjecateljski poligoni sa preskakanjima, provlačenjima, puzanjem, korištenjem lopti, vijača, obruča odlične su vježbe za razvoj koordinacije.

Iz treninga u trening zahtjevnost je sve veća i veća te plesači jako ovise o motoričkim sposobnostima; uz snagu i koordinaciju za dobro izvođenje koreografije važna je brzina. Da bi se kod djece uspješno razvijala brzina, potrebno je razviti snagu i koordinaciju. Kod plesača početnika brzina će se razvijati kroz igre koje igraju na početku treninga, štafete, razne igre s trčanjima, utrke...

U počecima treniranja djeca umor mogu osjetiti već nakon nekoliko minuta igranja, nakon nekoliko vježbi tehnike izvedenih u kraćem vremenskom razmaku, nakon odplesanih nekoliko figura koreografije jer nemaju razvijenu izdržljivost – kondiciju. Izdržljivost je snaga za dugotrajan rad, te se ona vježba svaki trening. Puno više vremena potrebno je kako bi dijete podigli na određeni nivo izdržljivosti dok su već dva propuštena treninga velika šteta i korak nazad u plesačevoj izdržljivosti.

5.3.2. Fleksibilnost, preciznost i ravnoteža

Fleksibilnost odnosno savitljivost je pokret jednog ili više zglobova. Jako je cijenjena i potrebna u akrobatskom rock' n' roll- u. S djecom se radi na fleksibilnosti od prvih dana jer savitljivost opada već u 12.-14.godini života. Fleksibilnost je najbolje početi raditi već u vrtićkoj dobi jer je onda razina savitljivosti veća, a ona se postiže raznim

vježbama za istezanje. U akrobatskom rock' n' roll- u važno da su i muški i ženski plesač fleksibilni pogotovo parovi koji izvode zahtjevnije akrobacije, dok je kod mlađih plesača to važno zbog plesnih figura koje to zahtijevaju, npr. prolaz kroz mušku špagu, prolaz iz jedne špage u drugu... Na kraju svakog treninga potrebno je napraviti pet minutno istezanje, kako bi se mišići prije oporavili od treninga i kako bi se radilo na savitljivosti.

Preciznost je sposobnost pogoditi cilj. Djeci na treningu treba pri izvođenju koreografija i vježbi. Na treningu s početnicima preciznost se usvaja i vježba kroz igru koja se zasniva na slaganjima, premještanjima, oponašanjem itd.

Ravnotežu djeca usvajaju već pri prvim koracima u svom životu. Potrebna im je kroz cijeli život, a posebno plesaču akrobatskog rock' n' roll- a. Za vrijeme izvedbe koreografije osim greške u ritmu, druga najveća greška je pad. Bilo pad iz okreta, skoka, akrobacije za njega će dobiti skoro najviše negativnih bodova.

Nakon što kod plesača razvijemo sve motoričke sposobnosti do određenog nivoa; snagu, koordinaciju, brzinu, izdržljivost, fleksibilnost, preciznost i ravnotežu, možemo reći da će plesač uspješno izvesti koreografiju i sve zadane elemente s manjom šansom za pogreškom. Važno je podjednako razvijati sve motoričke sposobnosti jer se one međusobno isprepliću i utječu jedna na drugu.

5.4.IV. TRENING: Svladavanje koreografije

U posljednjoj fazi škole akrobatskog rock' n' roll- a, nakon što su djeci pojačane motoričke sposobnosti i naučeni su osnovni elementi rock' n' roll- a, vrijeme je za spajanje istih u jednu koreografiju. Koreografija se može nadograđivati i mijenjati kroz cijelu godinu, prateći napredak djece.

Struktura treninga:

- Trening kao i svaki drugi započinje igrom, zatim slijede opće pripremne vježbe za zagrijavanje pa kratka snaga

- Kada su djeca dobro zagrijana započinje tehnika – ponavljanje osnovnih elemenata rock' n' roll- a bez glazbe, zatim uz glazbu
- Plesači se rašire po dvorani te gledaju trenera koji će demonstrirati figuru po figuru koju će oni zatim ponavljati – oponašati
- Kreće se od jednostavnijih figura, one se ponavljaju nekoliko puta; prvo polako bez glazbe na sporo brojanje trenera, a nakon što svi je svi uspješno savladaju, figura se izvodi uz brže brojanje trenera te zatim na glazbu.
- Prvo se nekoliko figura uči svaka zasebno, a zatim se spajaju te tako malo po malo nastaje koreografija. Važno je paziti da djeca dobro shvate i zapamte linije u kojima stoje, odnosno mjesto na koje se moraju pomaknuti u određenom dijelu koreografije. Nakon nekoliko figura važno je da djeca naprave osnovni korak.
- Nakon složene koreografije djeca isplesavaju koreografiju nekoliko puta na glazbu koja je odabrana za tu grupu. Koreografija se "čisti" tj. dovodi do savršenstva; ujednačavaju se pokreti djece u grupi, radi se na sinkronizaciji pokreta, brzini prijelaza iz linije u liniju, poziciji tijela i glave, kondiciji plesača itd.
- Pred kraj treninga slijedi kratka igra, npr. "Dan – Noć", "Pogodi koja životinja? (djeca se za vrijeme pjesme kreću kao odabrana životinja, kada glazba stane ostanu u zadnjoj pozi, a trener pogađa o kojoj se životinji radi)
- Na samom kraju treninga slijedi istežanje, kako bi se mišići što prije oporavili, te kako bi se radila fleksibilnost

Tablica 2. Primjer koreografije za kategoriju FMO2 (Formacija Mlađi osnovci 2)

(Bizilj, 2000)

1.	2x čučanj, dizanje gore
2.	1x hop, hop, osnovni korak na mjestu
3.	4x dizanja nogu do druge pozicije
4.	1x hop, hop, osnovni korak na mjestu
5.	4x ruke gore – dolje u X
6.	8x dizanja nogu do druge pozicije (jedna linija – jedan iza drugoga)
7.	1x čučanj, čučanj, pružanje noge, čučanj, čučanj, dizanje gore
8.	8x dizanja nogu do druge pozicije
9.	1x hop, hop, osnovni korak na mjestu
10.	1x kombinacija ruku (lijevo, gore, desno, ispred)
11.	1x čučanj, čučanj, muška špaga
12.	1x čučanj, čučanj, dizanje u pozu
13.	1x hop, hop, osnovni korak u mjestu
14.	4x dizanja nogu – ulazak u kraj
15.	kraj – svi mašu u zadnjoj poziciji, naklon

ZAKLJUČAK

Akrobatski rock' n' roll je po svojoj strukturi vrlo složeni sport. Uključuje znanje u plesnim, ali i u akrobatskim figurama koje se uče od malih nogu uz različite metode treninga koji zahtijevaju velike fizičke i psihičke napore. U radu sudjeluje cijeli lokomotorni sustav, a sastoji se od niza acikličkih kretnji. Sa stajališta funkcionalnih sposobnosti, radi se prvenstveno o anaerobnoj aktivnosti, ali je zbog uzastopnih ponavljanja aktivnosti (nastupa) neophodno osigurati i aerobnu bazu. (Mihačić, 2008)

Pravilan plan i program prema koje se provode treninzi akrobatskog rock' n' roll- a u školama pokazao je napredak u rastu i razvoju djece. Došlo je do povećanja snage mišića, izdržljivost i fleksibilnosti. Djeca su već od početaka usvojili i osnovno znanje o prevencijama sportskih i rekreativnih ozljeda, te o zdravom načinu života, te važnosti kretanja. Obzirom na okruženje djece za vrijeme treninga, djeci će treninzi pomoći i u socijalizaciji, tj. u društvenom aspektu, razviti će verbalnu i neverbalnu komunikaciju s vršnjacima, ali i odraslim osobama.

Treninzi te pripremanje za natjecanja već i djeci mogu predstavljati stres koji može utjecati pozitivno, ali kod neke djece negativno na njihov sportski razvoj. Važna je postupnost na treninzima kako bi djeca ostala motivirana i željna treniranja . Svaki trener zato treba paziti na brzinu učenja novih elemenata na treningu, te na pritisak koji može vršiti nad djecom u želji za bržim napretkom, kao i neadekvatnim opterećenjima kojima može izložiti djecu. Strogo pridržavanje plana i programa treninga zahtijeva disciplinu svakog trenera. Svako dijete je drugačije, svako dijete, pogotovo u školskoj dobi razvija se i raste drugačijim tempom te će se njihove sposobnosti u izvedbi raznih elemenata na treninzima razlikovati. Važno je spriječiti međusobnu usporedbu djece, tj. njihov uspjeh u treniranju jer će svi oni kad-tad doći do svoje točke uspješnosti. Također aktivnosti koje se provode na treninzima trebaju biti isključivo primjerene psihičkom i fizičkom razvoju djece. Važno je da svako dijete iskusi zadovoljstvo za svoj trud i rad, stoga je važno da se program započne laganim tempom te da se težina treninga povećava postupno kao i razvoj i napredak djece. Djeci je važno da svoj rad i trud

pokažu roditeljima, potrebno im je to omogućiti; putem natjecanja ili nastupa. Taj ponos i sreću, teško je obrisati s dječjeg lica.

Akrobatski rock' n' roll važan je faktor odrastanja kod plesača. Djeca često isprobavaju mnogo različitih sportova ali ovo je definitivno sport u koji će se zaljubiti. Zahvaljujući predanosti i žrtvi plesača ali i sportaša općenito zavidni rezultati neće nedostajati. Uz treniranje, djeca će naučiti što je zdrav način života, proputovati dio svijeta, ostvariti mnoga poznanstva (kako u Hrvatskoj, tako i u svijetu) ali i dobro se zabaviti, a to je jednako važno.

Popis slika

Slika 1. Osnovni korak (držanje, podizanje koljena, ispućavanje 'kicka', pogrčena koljena, spućtanje noge) izvor: H. Šćukanec, Zagreb, 2019.	7
Slika 2. Etape 'spina' (početna pozicija, pripremna pozicija, okret, završna pozicija) izvor: H. Šćukanec, Zagreb, 2019.	8
Slika 3. Razlika sigurnosnih nivoa 0, 1, 2, 3, 4 i 5 izvor: D. Vuksanović, Zagreb, 2014. - 2019.	11
Slika 4. Źenska seniorska formacija – Furious izvor: D. Vuksanović, Zagreb, 2018.	14
Slika 5. Velika formacija 2 – Alise izvor: D. Vuksanović, Zagreb, 2018.	15
Slika 6. Mala formacija 2 – Rock Cirkus izvor: D. Vuksanović, Zagreb, 2018.	15
Slika 7. Mlađi osnovci 2 izvor: H. Šćukanec, Zagreb, 2018.	16
Slika 8. Mlađi osnovci 1 – Rock Kikići izvor: D. Vuksanović, Zagreb, 2019.	17
Slika 10. Kohezija plesa i glazbe (prema E. Jacques-Delcroze)	28

Popis tablica

Tablica 1. Opis osnovnog koraka u akrobatskom rock' n' roll- u (Hrvatski Rock' n' Roll Savez, 2008)	26
Tablica 2. Primjer koreografije za kategoriju FMO2 (Formacija Mlađi osnovci 2) (Bizilj, 2000)	33

Literatura

- Ahmetović, Z. M. (2008.). Trening snage kod djece - izazovi i kontroverze. *Zbornik radova međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša "Trening snage"* (str. 311. - 314.). Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Bizilj, P. K. (2000). Akrobatski rock' n' roll: Od prvih korakova do svetovnih prvaka. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, ZPVUTS.
- Delija, K. F. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
- Hrvatski Rock' n' Roll Savez*. (2008). Preuzeto 28. veljače 2019 iz <http://www.hrrs-crra.hr/qs/default.asp?id=GFKFFL>
- Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
- Mihačić, V. M. (2008). *Specifična kondicijska priprema u akrobatskom rock' n' roll- u*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Milanović, L. (2008). Trening snage djece i mladih - najčešće dvojbe. *Zbornik radova međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša "Trening snage"* (str. 77-82). Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Savez, H. R. (2008). *Hrvatski Rock' n' Roll Savez*. Dohvaćeno iz <http://www.hrrs-crra.hr/qs/default.asp?id=GFKFFL>

Izjava o samostalnoj izradi rada

Izjava kojom ja, Helena Šćukanec, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, kao autorica diplomskog rada s naslovom: Akrobatski rock' n' roll kao izvannastavna aktivnost izjavljujem da sam diplomski rad izradila samostalno pod mentorstvom doc. dr. sc. Snježane Mraković. U radu sam primijenila preglednu/teorijsku temu i koristila literaturu koja je navedena na kraju rada.