

# METODIKA POUČAVANJA ELEMENATA IZ GRUPE ROTACIJE U AKROBATSKOM ROCK AND ROLLU

---

**Đurđević, Fabijan**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:854976>

*Rights / Prava:* [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-10-02**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

**Fabijan Đurđević**

**METODIKA POUČAVANJA ELEMENATA IZ  
GRUPE ROTACIJE U AKROBATSKOM ROCK  
AND ROLLU**

**diplomski rad**

**Zagreb, srpanj 2024.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

**Fabijan Đurđević**

**METODIKA POUČAVANJA ELEMENATA IZ  
GRUPE ROTACIJE U AKROBATSKOM ROCK  
AND ROLLU**

**diplomski rad**

**Zagreb, srpanj 2024.**

## TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

DIPLOMSKI RAD

**Sveučilište u Zagrebu**

**Kineziološki fakultet**

Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Hrvatska

**Naziv studija: Kineziologija; smjer: Kineziologija u edukaciji i fitness**

**Vrsta studija: sveučilišni**

**Razina kvalifikacije: integrirani prijediplomski i diplomski studij**

**Studij za stjecanje akademskog naziva: sveučilišni/sveučilišna magistar/magistra kineziologije u edukaciji i fitnessu (univ. mag. cin.)**

**Znanstveno područje: Društvene znanosti**

**Znanstveno polje: Kineziologija**

**Vrsta rada: Stručni rad**

**Naziv diplomskog rada:** je prihvaćen od strane Povjerenstva za diplomске radove Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini 2023./2024. dana 24. lipnja

**Mentor:** izv. prof. dr. dc. Tomislav Krističević

**Pomoć pri izradi:**

**Metodika poučavanja elemenata iz grupe rotacije u akrobatskom rock and rollu**

Fabijan Đurđević, 0034080925

**Sastav Povjerenstva za ocjenu i obranu diplomskog rada i diplomskog ispita:**

1. izv. prof. dr. dc. Tomislav Krističević      Predsjednik – mentor
2. izv. prof. dr. dc. Jadranka Vlašić      član
3. prof. dr. sc. Gordana Furjan - Mandić      član
4. doc. dr. sc. Marijo Možnik      zamjena člana

**Broj etičnog odobrenja:**

**Rad je u tiskanom i elektroničkom (pdf formatu) obliku pohranjen u Knjižnici fakulteta, Horvaćanski zavoj 15, Zagreb**

**BASIC DOCUMENTATION CARD**

**DIPLOMA THESIS**

**University of Zagreb**

**Faculty of Kinesiology**

Horvacanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Croatia

**Title of study program: Kinesiology; course Kinesiology in Education and Fitness**

**Type of program: University**

**Level of qualification: Integrated undergraduate and graduate**

**Acquired title: University Master of Kinesiology in Education and Fitness**

**Scientific area: Social sciences**

**Scientific field: Kinesiology**

**Type of thesis: Scientific-research/Professional work**

**Master thesis: has been accepted by Committee for Graduation Theses of the Faculty of Kinesiology of the University of Zagreb in the academic year 2023/2024 on June 24, 2024**

**Mentor: Tomislav Kristicevic, associate prof.**

**Technical support:**

**Methodology of teaching elements from the rotation group in acrobatic rock and roll**

Fabijan Durdevic; 0034080925

**Thesis defence committee:**

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1. Tomislav Kristicevic, associate prof.           | chairperson – supervisor |
| 2. Jadranka Vlastic, associate prof.               | member                   |
| 3. Gordana Furjan – Mandic, full professor tenured | member                   |
| 4. Marijo Moznik, assistant professor              | substitute member        |

**Ethics approval number:**

**Printed and electronic (pdf format) version of thesis is deposited** in Library of the Faculty of Kinesiology,  
Horvacanski zavoj 15, Zagreb

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završna verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

---

upisati titulu, ime i prezime

Student:

---

upisati ime i prezime

# METODIKA POUČAVANJA ELEMENATA IZ GRUPE ROTACIJE U AKROBATSKOM ROCK AND ROLLU

## **Sažetak**

Akrobatski rock and roll je sportski, natjecateljski oblik plesa, iznimno zahtjevan kako fizički tako i psihički. „Kickovi“, plesne figure i akrobacije su najznačajniji elementi ovoga sporta. Današnji rock 'n' roll teži što atraktivnijim elementima, bilo da se radi o plesnim figurama ili akrobacijama. Može se izvoditi u paru ili formaciji.

Ovim diplomskim radom pobliže će biti opisani elementi iz grupe rotacija. U početnom dijelu ovoga rada prikazan je povijesni razvoj i značajke akrobatskog rock and rolla te podjela plesnih parova unutar sporta prema kategorijama. Također, pobliže su opisana pravila i akrobacije unutar dvije seniorske kategorije, koje su prema rangu ujedno i završne dvije kategorije parova s najizazovnijim akrobacijama.

Najveća pozornost unutar ovog rada posvećena je elementima iz grupe rotacije, odnosno opisu pravilne izvedbe samih elemenata i postupku njihova poučavanja. Unutar metodskog postupka za poučavanje rotacija prikazane su i glavne pogreške prilikom izvođenja akrobacija i trenerska asistencija za vrijeme poučavanja.

**Ključne riječi:** metodski postupak, akrobacije, seniorske kategorije, plesni par, sport

# **METHODOLOGY OF TEACHING ELEMENTS FROM THE ROTATION GROUP IN ACROBATIC ROCK AND ROLL**

## **Abstract**

Acrobatic rock and roll is a sporty, competitive form of dance, extremely demanding both physically and mentally. „Kicks“, dancing figures and acrobatics are the most important elements of this sport. Modern-day rock 'n' roll tends to have more attractive dance figures and acrobatic elements. It can be performed in pairs or in formations.

This diploma thesis will describe in more detail the elements from the group of rotations. In the initial part, the historical development and significance of acrobatic rock and roll and the division of dance couples within the sport according to categories are presented. Also, the rules and acrobatics within the two senior categories, which according to rank are also the final two categories of couples with the most challenging acrobatics, are described in more detail.

The greatest attention in this work is devoted to the elements from the rotation group and to the description of the correct performance of the elements themselves and the procedure of their teaching. Within the methodological procedure for teaching rotations, the main mistakes when performing acrobatics and coaching assistance during teaching are shown.

**Key words:** methodical procedure, acrobatics, senior category, dancing couple, sport



## SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. POVIJEST AKROBATSKOG ROCK AND ROLLA</b> .....	2
<b>3. NATJECATELJSKE KATEGORIJE S ROTACIJAMA</b> .....	4
<b>4. METODIKA POUČAVANJA</b> .....	9
<b>5.ZAKLJUČAK</b> .....	21
<b>LITERATURA</b> .....	22

## 1. UVOD

Akrobatski rock 'n' roll ubrajamo u konvencionalne sportove iz razloga što sadrži niz standardnih kretnih struktura koje se izvode u zadanim ili varijabilnim uvjetima. Sastoji se od akrobatskih i plesnih elemenata, odnosno spaja akrobatske elemente, plesne korake i rock 'n' roll glazbu. Akrobatski rock 'n' roll danas poprilično se razlikuje od rock 'n' rolla u samim počecima iz razloga što se danas okrenuo prema natjecateljskom sportu, a ne prema rekreacijskom plesu kakav je nekada bio. To nam govori i činjenica da akrobatski rock and roll danas nosi status sporta. Natjecanja diljem svijeta uspješno se provode zahvaljujući krovnoj organizaciji, odnosno svjetskoj rock 'n' roll konfederaciji – World Rock 'n' Roll Confederation (Šćukanec, 2019).

U ovom sportu, ključne osnove čine plesni elementi koji angažiraju čitav lokomotorni sustav. Prilikom izvođenja plesnih figura, dominantno su aktivirani mišići donjih ekstremiteta, odnosno nogu, zatim mišići trupa (za stabilizaciju) te mišići ruku i ramenog pojasa. Rock 'n' roll primarno uvrštavamo i u grupu anaerobne aktivnosti glikolitičkog tipa. Od motoričkih sposobnosti, ključno je razvijati koordinaciju, snagu (repetitivnu i eksplozivnu), ravnotežu i fleksibilnost. S obzirom na složenost plesnih figura i koreografija, također su nužni i kapaciteti za brzo usvajanje znanja i brzinu učenja (Mihačić, 2008). Trening kvalificiranih sportaša u rock 'n' rollu predstavlja složen, višerazinski i višegodišnji proces. Jedan od najzahtjevnijih aspekata ovog treninga je postizanje optimalne ravnoteže između složenosti akrobacija i kvalitete plesa (Batieieva, 2014).

Rastuća konkurencija na natjecanjima akrobatskog rock and rolla na međunarodnoj razini od plesnih parova prvenstveno zahtijeva kombiniranje složenih i motorički izazovnih pokreta s virtuoznim izvedbama, ekspresivnošću i umjetničkom vrijednošću. Današnje vrijeme stoga zahtijeva kvalitativniji pristup tehničkoj pripremljenosti mladih plesača, temeljen na načelima individualizacije i naprednog razvoja u stalno mijenjajućoj atmosferi akrobatskog rock and rolla (Kyzim i suradnici, 2018).

Unutar ovog diplomskog rada posebna pozornost dat će se seniorskim kategorijama Main Class Contact i Free Style te na njihovu akrobatiku. Cilj diplomskog rada je pobliže objasniti rotacijske akrobatske elemente. Rotacija je akrobatski element bez faze leta unutar kojeg je partnerica cijelo vrijeme u kontaktu s partnerom tijekom izvođenja elementa. Rotacija se smatra u potpunosti izvedena kada partnerica izvrši najmanje tri vrtnje oko tijela plesača.

Rotacije se međusobno razlikuju po svojim tehničkim posebnostima i moraju biti izvedene od početka do kraja bez stanke (Pasqualin i suradnici, 2021).

## **2. POVIJEST AKROBATSKOG ROCK AND ROLLA**

Sami začeci ovoga sporta vežu se uz 1950. godinu i kulturu rock and roll glazbe koja je nastala u Sjedinjenim Američkim Državama. Rock and roll je isprva bio ples koji se izvodio u paru i njegova popularnost je rasla s usponom rock glazbe (Šćukanec, 2019). Plesni parovi izvodili bi veoma izazovne pokrete nogu i okrete uz energični ritam rock and roll glazbe, a najprepoznatljiviji pokret koji povezujemo uz ovaj ples je „kick“ (Aleksić, 2021). Rock 'n' roll sličan današnjem prvi put se pojavljuje osamdesetih godina 20. stoljeća kao sveza različitih plesnih struktura, ponajprije rock and roll-a i sportske gimnastike. Akrobatski rock and roll obilježavaju energični pokreti i vještine u zraku koje se vrše u ritmu vrlo brze glazbe (Bizilj, 2000). Za vrijeme 1980-ih, grupa entuzijastičnih plesača pokušala je akrobatskim i gimnastičkim elementima dovesti rock and roll na višu razinu (Aleksić, 2021). Tim događajem tadašnji akrobatski rock and roll počinje prikazivati elemente koji su danas zapravo srž ovoga sporta. Novim pokretima i eksperimentirajući s akrobatskim elementima kao što su dizanja, bacanja i rotacije plesači unose u akrobatski rock and roll dinamičnost i kreativnost (Bizilj, 2000).

### **2.1. Akrobatski rock and roll u svijetu**

1974. godine, europsku rock and roll organizaciju (European Rock and Roll Association - ERRA) osnovale su četiri države: Italija, Francuska, Njemačka i Švicarska. Ubrzo su se organizaciji priključile i druge zemlje poput Nizozemske, Danske i Švedske. Nakon što je Kanada postala član, ERRA se transformirala u Svjetsku rock and roll organizaciju (World Rock and Roll Association - WRAA). Istovremeno je postojala i Međunarodna organizacija za jazz ples (Fédération Mondiale de Danse Jazz - FMDJ). Ove dvije organizacije, FMDJ i WRAA, spojile su se 1984. godine te njihovo udruženje je dovelo do osnivanja Svjetske rock and roll konfederacije (WRRC) (Siber, 2005). World Rock 'n' Roll Confederation služi kao globalno upravno tijelo i promotor sporta. Tijekom godina, WRRC je uspješno organizirao više natjecanja i događanja. Akrobatski rock and roll stekao je međunarodno priznanje privlačeći sudionike iz raznih krajeva svijeta da se natječu na prvenstvima. Plesači su postigli značajan

napredak u tehničkom i umjetničkom pogledu, a ujedno i samu kreativnost koreografiranja podigli su na višu razinu. Plesni stil zadržava svoje temeljne elemente dok također prihvaća inovacije kroz uključivanje složenijih i odvažnijih dizanja, elemenata s fazom leta i sinkroniziranih akrobacija (Aleksić, 2021). Popularnost akrobatskog rock and rolla proširila se izvan plesne zajednice privlačeći pozornost kao sport za gledatelje. Također, vizualna atraktivnost rock 'n' rolla donijela je i veću medijsku zainteresiranost za ovaj sport (Bizilj, 2000).

Današnja rasprostranjenost akrobatskog rock and rolla je iznimno porasla te je rock 'n' roll zastupljen u gotovo svim zemljama. Osnovano je mnoštvo klubova, timova i rock and roll škola. Također, još je uvijek vidljiv aktivan napredak i širenje akrobatskog rock and rolla. (Šćukanec, 2019).

## **2.2. Akrobatski rock and roll u Hrvatskoj**

Akrobatski rock and roll u Hrvatskoj pojavljuje se 1984. godine istovremeno u Zagrebu i Splitu, što je dovelo do pojave rekreativnih parova koji su kreirali vlastite plesne rutine inspirirane onim što su vidjeli drugdje. Ovi su parovi svoju koreografiju uvježbavali bez luksuza odgovarajuće opreme ili osobnih trenera te su nastupali na otvorenim lokacijama. Interes je kasnije sve više rastao, što potvrđuje i organizacija prvog turnira u Zagrebu 1986. godine, na kojem su sudjelovali natjecatelji iz Hrvatske, drugih republika bivše Jugoslavije te iz Austrije. Nakon Splita i Zagreba, osnovan je klub i u Sisku, čime je Sisak postao jedan od vodećih centara u razvoju ovog sporta. Do osamostaljenja i međunarodnog priznanja Hrvatske, hrvatski klubovi djelovali su pod okriljem Zveze plesnih organizacija Slovenije, no tada se ukazala potreba za osnivanjem vlastitog saveza (Siber, 2005). Tako je 28. studenog 1991. u Hrvatskoj uz pomoć međunarodnih entuzijasta osnovan Hrvatski rock and roll savez (HRRS). Kako bi stekao članstvo u WRRC-u, HRRS mora pokazati svoj popis partnera i podružnica. Kako bi se ispunili zahtjevi, morao je biti ispunjen određeni skup uvjeta. Nakon što je povjerenstvo regrutiralo dovoljan broj članova i uspostavilo potrebne propise, HRRS je uspješno dobio članstvo u WRRC-u 20. ožujka 1992. Nedugo nakon toga, 10. rujna 1992., HRRS je također dobio članstvo u Hrvatskom olimpijskom odboru. U početku, HRRS se sastojao od samo dva rock and roll kluba, ali je kasnije proširio svoje dosege na četiri (Šćukanec, 2019). Danas Hrvatska broji četrnaest klubova akrobatskog rock and rolla. Većina klubova je stacionirana u Zagrebu,

a ostali gradovi unutar kojih je rasprostranjen rock and roll su Slavonski Brod, Split, Velika Gorica, Zaprešić i Križ.

### **3. NATJECATELJSKE KATEGORIJE S ROTACIJAMA**

Natjecateljske kategorije unutar akrobatskog rock and rolla smo podijelili na one u paru i formaciji. Kategorije parova su mini (Mn), mlađi juniori 2 (MJ2), mlađi juniori 1 (MJ1), stariji juniori (SJ), C-kategorija, Couple Dance Show (CDS), Main Class Contact Style (MCCS) i Main Class Free Style (MCFS).

Akrobatska grupa rotacija pojavljuje se isključivo u Main Class Contact i Free Style kategorijama parova te unutar formacijskih kategorija parova, a to su Quattro i seniorska formacija. Osim rotacija, ove kategorije zahtijevaju i niz drugih akrobatskih elemenata koji su raspoređeni unutar drugih grupa. Grupe akrobatike podijeljene su prema smjerovima izvođenja akrobacija.

#### **3.1. Pravila Main Class Contact Style kategorije**

Dobna granica za ulazak u MCCS kategoriju je kalendarska godina unutar koje starija osoba iz plesnog para navršava 18 godina, dok mlađa osoba iz para mora imati minimalno 14 godina (Natjecateljska komisija HRRS-a, 2022). Akrobatski elementi su podijeljeni prema nekoliko sigurnosnih nivoa. Sigurnosni nivo ove kategorije je nivo broj 1 koji dozvoljava okrete oko horizontalne osi (salto), koji se moraju izvoditi uz obavezno držanje; dok je strogo zabranjeno izvođenje visokog curenja („Dead jump“) iz standardnog izbačaja (početak akrobacije kada partnerica stupa stopalom na ruke partnera, koji je zatim izbacuje u zrak koristeći sinkronizirani pokret ruku i nogu) ili Bettarini izbačaj (početak akrobacije s partnericom koja sjedi na ramenima partnera, koji je potom izbacuje u zrak koristeći princip poluge) (Šćukanec, 2019).

Trajanje koreografije akrobatskog programa, koji se izvodi do polufinalne runde, iznosi od 1 minute i 30 sekundi do 1 minute i 45 sekundi te sadrži pet akrobacija. Polufinalna i finalna runda imaju nešto dužu koreografiju, a njeno trajanje iznosi od 1 minute i 45 sekundi do 2 minute, a mora sadržavati 6 akrobatskih elemenata. Također, finalna izvedba ove kategorije sastoji se od još jedne koreografije koju nazivamo plesni program. Unutar tog programa

zabranjena je izvedba akrobacija, pleše se na znatnije brži tempo glazbe, a vrijeme trajanja koreografije je 1 minutu i 15 sekundi.

Formacijska kategorija sačinjena od parova koja sadrži akrobatske elemente MCCC kategorije naziva se Quattro formacija. Istovremeno je izvode četiri para na plesnom podiju. Trajanje koreografije iznosi od 2 minute i 15 sekundi do 2 minute i 30 sekundi, a potrebno je izvesti šest akrobacija za vrijeme trajanja iste (Natjecateljska komisija HRRS-a, 2022).

### 3.2. Akrobatika Main Class Contact Style kategorije

Tablica 1. Akrobatske grupe Main Class Contact Style kategorije

Grupa 1	Grupa 2	Grupa 3	Grupa 4	Grupa 5	Grupa 6
Akrobatski element prema naprijed	Akrobatski element prema nazad	Curenje bez faze leta	Rotacije	Kombinacije akrobatskih elemenata	Ostali akrobatski elementi

Legenda: akrobatske grupe. Podaci su preuzeti iz „Treći prilog natjecateljskog pravilnika Hrvatskog rock 'n' roll saveza. Main Class Contact Style – Ocjenjivanje akrobatike (Tehnička pravila)“, Pasqualin F. i sur. (2021), str. 4

U akrobatskom rock and rollu, akrobatika je iznimno bitna stavka natjecanja i same izvedbe. Akrobatski elementi izvode se u starijim kategorijama i razlikuju se prema težini elementa. Prije izvođenja akrobacija plesni par mora proći određenu vrstu pripreme kako bio spreman i siguran za samostalnu izvedbu. Ovisno o zahtjevnosti, akrobatika se može vježbati na strunjačama, uz pomoć špaga ili uz trenerovu asistenciju. Nakon savladanih osnova, polagano se prelazi na spajanje akrobacije u cijelosti te se ponavlja onoliko puta koliko je paru potrebno da se osamostali. Uz dovoljnu pripremu za akrobatske elemente valja dobro pripremiti plesni par u plesnom i kondicijskom pogledu. Radi poboljšanja izvedbe same akrobatike partneru se preporučuje trening snage, većinom u teretani, a partnerica radi lakšeg svladavanja akrobatskih elemenata izvodi gimnastičke treninge (Novosel, 2014). Akrobacije su podijeljene u četiri glavne i dvije dodatne grupe što uvelike olakšava razumijevanje i ocjenjivanje.

Akrobatski elementi prema naprijed obuhvaćaju sve akrobacije koje se izvode kretanjem tijela partnerice prema naprijed. Mogu biti izvedeni oko transverzalne osi, lateralne osi ili bez okreta oko uzdužne osi (vijak/twist) s neprekidnim držanjem. Izvedba akrobatskih elemenata prema naprijed može biti izvedena kroz tri pozicije, a to su: grčena, pružena i sklonjena (Pasqualin i suradnici, 2021).

Akrobatski elementi prema nazad odnose se na sve akrobacije koje se izvode kretanjem tijela partnerice prema nazad. Jednaka pravila vrijede kao i kod akrobatskih elemenata prema naprijed, jedina razlika je početni smjer rotacije tijela partnerice.

Curenje bez faze leta je specifičan akrobatski element te mora biti izveden s neprekidnim držanjem. Treći prilog natjecateljskog pravilnika Hrvatskog rock and roll saveza, Main Class Contact Style – ocjenjivanje akrobatike (tehnička pravila) (2021) navodi da: „U curenju, faza spuštanja (faza kada partnerica „curi“ niz leđa partnera te izlazi kroz noge) započinje kada su stopala i kukovi plesačice viši od njezine glave, uz držanje partnera dok mu partnerica „curi“ niz leđa“ (str. 8).

Kod izvođenja rotacije potrebne su minimalno 3 vrtnje partnerice oko partnerovog tijela. Rotacije ubrajamo u akrobacije bez faze leta (Treći prilog natjecateljskog pravilnika HRRS-a, 2021).

Za kombinacije akrobatskih elemenata Treći prilog natjecateljskog pravilnika HRRS-a, Main Class Contact Style – ocjenjivanje akrobatike (tehnička pravila) (2021) govori: „Kombinacijom akrobacija smatra se kada plesačica koja ima kontakt ili držanje s partnerovim tijelom, prilikom doskoka iz prve akrobacije odmah nastavlja s drugom akrobacijom. U kategoriji MCCS kombinacija započinje ako tijekom pokreta nema prekida ili stanki (iznimkom se smatraju akrobatski elementi koji uključuju pozu)“ (str. 9).

Ostali akrobatski elementi uključuju akrobacije u kojima dolazi do vrtnje tijela partnerice oko uzdužne osi za 180 ili 360 stupnjeva, odnosno izvode se takozvani twist elementi uz potrebno sigurnosno držanje (Sports committee of WRRC, 2022).

Maksimalan broj bodova koji je moguće ostvariti izvodeći ove akrobatske grupe varira ovisno unutar kojeg stadija natjecanja se plesni par nalazi. Uzevši to u obzir, maksimalan broj bodova po akrobaciji do polufinalne izvedbe je 10, a unutar polufinalne i finalne izvedbe iznosi 12 bodova. Kada govorimo o bodovima punog programa akrobatike, akrobatski program do polufinala maksimalno iznosi 50, a u finalu i polufinalu 65 bodova.

U ovom diplomskom radu najveći fokus stavljen je na grupu rotacija, a rotacije koje su prisutne u ovoj kategoriji su elipsa, berliner, kugla, dulain, kravata i lateralna kravata. Navedene akrobacije rotacija je moguće međusobno kombinirati, odnosno povezati dvije rotacije unutar jedne akrobacije u svrhu ostvarivanja većeg broja bodova.

### 3.3. Pravila Main Class Free Style kategorije

Pravo prelaska u ovu kategoriju moguće je ostvariti na temelju broja bodova koji su skupljeni plasmanom na pojedinom natjecanju u Main Class Contact Style kategoriji, a bodovanje pojedinog turnira je izraženo na rang listi. Minimalna potrebna dob je 15 godina (Natjecateljska komisija HRRS-a, 2022). MCFS uz sebe veže sigurnosni nivo 0 koji dozvoljava izvođenje raznih vrsta akrobacija uz minimalna ograničenja, što znači da je sportašima omogućeno koristiti širok spektar akrobacijskih elemenata i kombinacija. Sigurnosni nivo 0 omogućava izvođenje akrobacija iz navedenih akrobatskih kategorija: salto naprijed (uključujući sve varijante), salto nazad (uključujući sve varijante), visoko curenje (uključujući sve varijante) i rotacije (uključujući sve varijante), kao i izvođenje akrobatskih kombinacija (Šćukanec, 2019).

Trajanje koreografije akrobatskog programa, koji se izvodi sve do polufinalne runde, varira između 1 minute i 30 sekundi i 1 minute i 45 sekundi i uključuje pet akrobacija. Za polufinalne i finalne runde koreografija traje od 1 minute i 45 sekundi do 2 minute i obuhvaća šest akrobatskih elemenata. U okviru plesnog programa koji se pleše isključivo u finalnoj rundi izvedba akrobacija nije dozvoljena, odvija se uz znatno brži ritam glazbe, a trajanje koreografije je 1 minuta i 15 sekundi.

Seniorska formacija sastoji se od četiri do šest plesnih parova koji zajedno na plesnom podiju, uz sinkronizirane elemente, izvode akrobatiku MCFS kategorije. Tijekom izvedbe koreografije u trajanju od 2 minute i 45 sekundi do 3 minute, plesni parovi imaju mogućnost prikazati maksimalno osam, a minimalno šest akrobacija (Natjecateljska komisija HRRS-a, 2022).

### 3.4. Akrobatika Main Class Free Style kategorije

Tablica 2. Akrobatske grupe Main Class Free Style kategorije

Grupa 1	Grupa 2	Grupa 3	Grupa 4	Grupa 5	Grupa 6
Akrobatski element prema naprijed	Akrobatski element prema nazad	Curenje s fazom leta	Rotacije	Kombinacije akrobatskih elemenata	Ostali akrobatski elementi

Legenda: akrobatske grupe. Podaci su preuzeti iz „Drugi prilog natjecateljskog pravilnika Hrvatskog rock 'n' roll saveza. Main Class Free Style – Ocjenjivanje akrobatike (Tehnička pravila)“, Pasqualin F. i sur. (2020), str. 4



Main Class Free Style kategorija također sadrži šest akrobatskih grupa kao i Main Class Contact Style. Neke od grupa dijele isto ime, no budući da je velika većina različita po akrobatskim elementima, valja pobliže objasniti i podjelu grupa akrobatike MCFS kategorije.

Za akrobatske elemente s rotacijom tijela partnerice prema naprijed i nazad vrijede jednaka pravila kao za Main Class Contact Style kategoriju, s iznimkom da prilikom izvođenja elemenata iz ove dvije grupe nema sigurnosnog držanja. Elementi iz prve i druge akrobatske grupe moraju biti izvedeni prema pravilima sigurnosnog nivoa 0 kako bi bili važeći.

Drugi prilog pravilnika Hrvatskog rock and roll saveza, Main Class Free Style – ocjenjivanje akrobatike (tehnička pravila) (2020) navodi za grupu curenje s fazom leta da: „Početna faza leta započinje odmah nakon što plesačica napusti ruke plesača nakon izbačaja. Faza leta ne smije biti na tlu kako bi bilo jasno da položaj tijela nije u nekoj drugoj akrobatskoj fazi. Faza slijetanja (doskoka) mora započeti tako da su stopala i kukovi plesačice viši od njezine glave, bez držanja sve do faze „curenja“ niz leđa plesača. Curenje se smatra završenim kada plesačica stane na svoje noge“ (str. 10 i 11).

Grupa rotacija je prema pravilima izvedbe kao kod MCCA kategorije, no iznimka je ta što određene rotacije nisu dozvoljene u MCFS kategoriji.

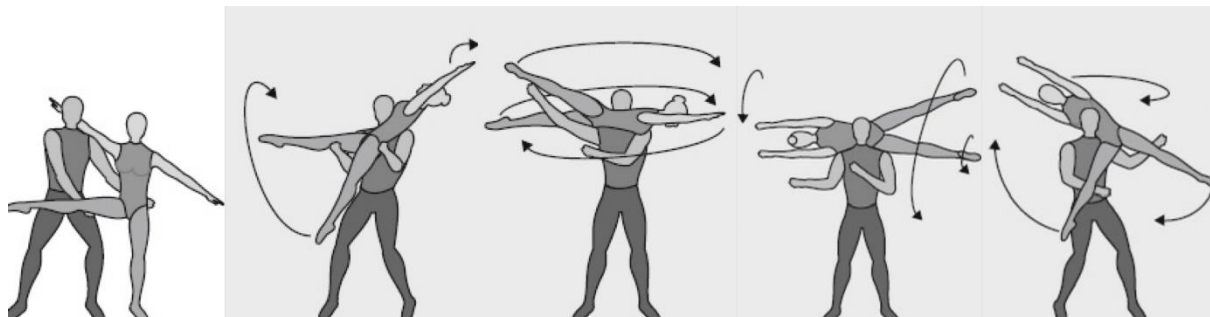
Za razliku od Main Class Contact Style kategorije, Drugi prilog pravilnika Hrvatskog rock and roll saveza, Main Class Free Style – ocjenjivanje akrobatike (tehnička pravila) (2020) govori: „Smatra se da je kombinacija započela ukoliko između dozvoljenih akrobatskih elemenata ne postoji nikakva stanka u trajanju dužem od jednog takta. Ukoliko je trajanje stanke između dozvoljenih akrobatskih elemenata duže od jednog takta, ili u slučaju bilo kakvog drugog oblika prekida u izvođenju, tada delegat neće priznati kombinaciju akrobatskih elemenata već će dodijeliti bodove samo prvom uspješno izvedenom elementu“ (str. 8).

Ostali akrobatski elementi u Free Style kategoriji obuhvaćaju „šraube“ bez kontakta, odnosno bez potrebe za sigurnosnim držanjem prilikom izvedbe elementa (Pasqualin i suradnici, 2020).

Ukupan broj bodova akrobatskog programa, kao i maksimalna ostvarena ocjena po akrobaciji je jednaka unutar ove MCFS i MCCA kategorije. Iako ima znatno vidljive razlike u samim grupama akrobacija, određene akrobacije iz grupe rotacije su jednake, a to su dulain, kugla, kravata i lateralna kravata.

## 4. METODIKA POUČAVANJA

### 4.1. Dulain



Slika 1. Dulain – jedan krug rotacije. Preuzeto iz „4. prilog natjecateljskog pravilnika HRRS-a, Pregled sigurnosnih nivoa (tehnička pravila), Kis K. i sportska komisija, 2022, str. 112

Početni položaj partnera prilikom izvođenja ovog rotacijskog elementa je taj da partner stoji u uspravnoj poziciji s blagim pretklonom trupa prema naprijed. Partner zauzima raskoračni stav u širini kukova, koljena su blago savinuta, a stopala su u potpunosti oslonjena o podlogu. Dlan partnerove desne ruke je opružen te se postavlja na donji dio stražnje strane natkoljenice, a dlan lijeve ruke partner postavlja na lijevi kuk partnerice. Partnerica u odnosu na partnera zauzima početni položaj na način da se nalazi bočno ispred tijela partnera. Svojim desnim kukom dodiruje partnerov trup. Desna noga partnerice je opružena u koljenom i skočnom zglobu te je postavljena na 90 stupnjeva u odnosu na lijevu nogu koja se nalazi na tlu i u potpunosti je opružena u koljenom zglobu. Početna pozicija nogu partnerice bi trebala izgledati u obliku slova „L“. Trup partnerice je opružen, glava je u produžetku kralježnice, a ruke su opružene u poziciji uzručenja.

Sama faza rotacije započinje eksplozivnim zamahom lijeve noge partnerice i blagim počučnjem partnera nakon kojeg partner usmjerava tijelo partnerice na svoje rame i nadlakticu te tada opruža noge u koljenom zglobu. U tom trenutku kada partnerica postigne gotovo ležeću poziciju na partnerovim ramenima, vrši rotaciju kukom kada je u blizini partnerovog desnog ramena, a također i svoje tijelo okreće oko čeine osi. Završni dio rotacije partnerica izvodi svojim ramenima, kada se nalazi bliže partnerovom lijevom ramenu, kako bi se vratila u početnu poziciju i pripremila se za novi krug rotacije. Bitna stavka za ovu rotaciju je da se vrši što bliže uz partnerov vrat iz sigurnosnih razloga, ali i radi postizanja veće brzine izvođenja.

Partnerov zadatak unutar ove rotacije je da paralelno lijevim dlanom gura stražnju stranu natkoljenice i lijevi kuk partnerice. Kada se partnerica nađe u ležećoj poziciji u visini njegovih ramena, glavni partnerov zadatak je da opruža desnu ruku i podiže ju prema poziciji uzručenja te na taj način svojom desnom nadlakticom pomaže partnerici u rotaciji. Kada rotacija partnerice stigne do njegovog lijevog ramena, zadatak partnera je blago otvaranje lijevog ramena, odnosno pomicanje u središnjoj ravnini. Nakon toga partnerica dolazi ponovno u početni položaj i može započeti novi krug rotacije. Izvedba elementa dulain je moguća i u suprotnom smjeru vrtnje rotacije.

### **Metodske vježbe**

1. Imitacija dulaina u stojećoj poziciji (zasebno od strane partnera i partnerice)
2. Izvedba prvog dijela rotacije (do desnog ramena partnera) na način da se partnerica zaustavi u potpuno opruženom ležanju oslonjena zdjelicom na ramenu i nadlaktici partnera
3. Usporena izvedba dulaina uz asistenciju trenera
4. Samostalna usporena izvedba dulaina
5. Izvedba dulaina sa zamahom lijeve noge partnerice u suprotnu stranu od smjera rotacije (često korištena vježba prilikom spajanja više krugova rotacije)

### **Asistencija i čuvanje**

Prilikom izvođenja elementa trener se nalazi iza leđa para frontalno okrenut prema njima i rukama prati poziciju tijela partnerice. Moguća pomoć prilikom izvođenja rotacije je da trener svojom rukom ubrza rotaciju usmjeravajući tijelo partnerice. Za vrijeme izvođenja treće methodske vježbe trener svojim rukama pridržava partnericu za dlanove te kruži oko para dok izvode rotaciju u cijelosti. Čitav methodski postupak moguće je izvoditi na mekšoj podlozi (strunjače, tatamiji) radi sigurnosti izvedbe.

### **Pogreške u izvedbi**

Mogućće pogreške partnera su prenisko držanje partnerice u početnoj i završnoj poziciji, zaklon trupa prilikom izvedbe, hodanje tijekom rotacije te nedovoljan potisak iz nogu koji rezultira pretjeranim radom i umaranjem ruku. Pogreške od strane partnerice mogu biti nepravilna početna pozicija tijela (ležeća pozicija umjesto pozicije slova „L“), savijanje noge u koljenom zglobu, nedovoljan zamah lijeve noge, preslaba rotacija kuka i ramena, nedovoljna



Partner započinje rotaciju paralelno gurajući desnu natkoljenicu i lijevi kuk partnerice usmjeravajući ju iznad svog desnog ramena, u istom trenutku opruža svoje blago savijene noge u koljenom zglobu radi ubrzanja rotacije. Takvom radnjom omogućuje se daljnji tijek pravilne putanje tijela partnerice oko vrata partnera te povratak u početnu poziciju. Zadatak partnera je da maksimalnom jačinom usmjeri partnericu prema prvom krugu rotacije kako bi ostali krugovi bili što pravilniji. Kravata se smatra pravilnom i ako je izvedena u suprotnom smjeru od navedenog.

### **Metodske vježbe**

1. Imitacija kravate u stojećoj poziciji (samo partner)
2. Zauzimanje pravilne pozicije tijela partnerice ležeći leđima na podu dok je trener drži za jednu nogu i izvodi zajedno s njom puni krug rotacije
3. Izvedba prvog dijela rotacije do razine desnog ramena partnera te povratak u početnu poziciju
4. Izvedba kravate uz ljuljanje partnerice u suprotnu stranu od smjera rotacije (često korištena vježba prilikom spajanja više krugova rotacije)

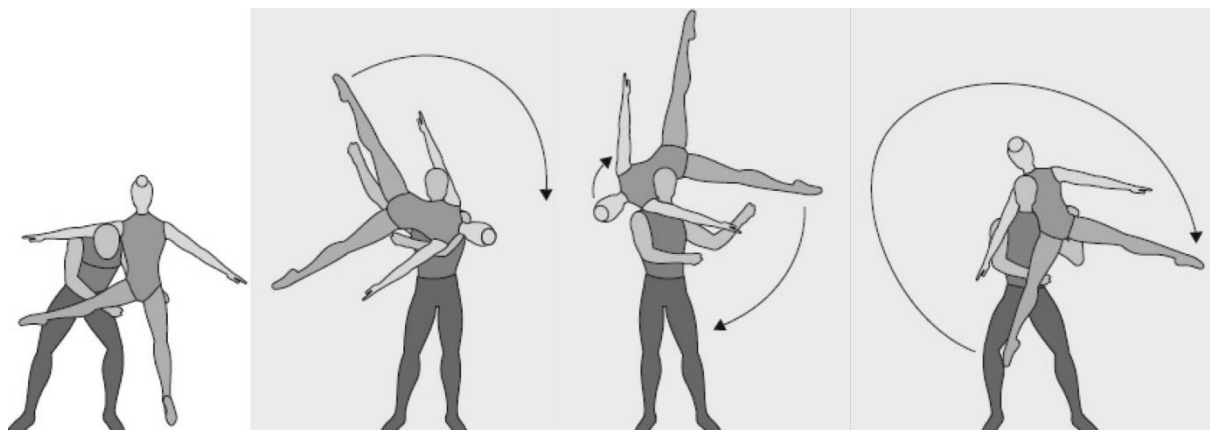
### **Asistencija i čuvanje**

Za vrijeme izvedbe rotacije trener stoji iza para, frontalno okrenut prema njima i rukama prati poziciju tijela partnerice. Ako je potrebna pomoć pri izvođenju rotacije, trener može ubrzati rotaciju tako što će rukom pogurati nogu partnerice. Cijeli metodski postupak može se izvoditi i na mekšoj podlozi (strunjače, tatamiji) zbog sigurnosti izvedbe.

### **Pogreške u izvedbi**

Pogreške koje partnerica može izvesti unutar ovog elementa su pregib u zglobu koljena, sklanjanje kuka, nedovoljno čvrst trup, zaklon vrata te preuzak hvat ruku. Moguće pogreške partnera uključuju prenisko držanje partnerice u početnoj i završnoj poziciji, zaklon trupa tijekom izvedbe, hodanje za vrijeme rotacije, nedovoljan potisak iz nogu i slaba eksplozivnost ruku.

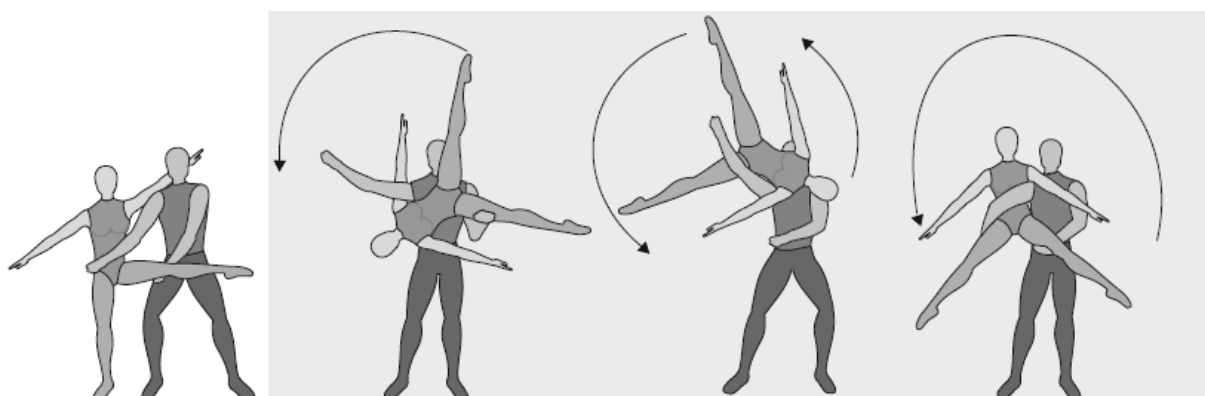
#### 4.2.1. Obrnuta kravata



Slika 3. Obrnuta kravata – jedan krug rotacije. Preuzeto iz „4. prilog natjecateljskog pravilnika HRRS-a, Pregled sigurnosnih nivoa (tehnička pravila), Kis K. i sportska komisija, 2022, str. 114

Obrnuta kravata sadrži identičnu tehniku izvođenja kao i kravata, no razlikuju se jedino po početnom položaju partnerice koji se izvodi na način da je partnerica okrenuta licem prema partneru. Kod poučavanja obrnute kravate mogu se koristiti iste methodske vježbe kao i za kravatu, s iznimkom druge methodske vježbe u kojoj partnerica leži prsima na podu, a trener je drži za nogu i izvodi rotaciju. Asistencija, čuvanje i pogreške su, također, jednake kao u kravati.

#### 4.2.2. Lateralna kravata



Slika 6. Lateralna kravata – jedan krug rotacije. Preuzeto iz „4. prilog natjecateljskog pravilnika HRRS-a, Pregled sigurnosnih nivoa (tehnička pravila), Kis K. i sportska komisija, 2022, str. 115

Vrlo rijetko viđena rotacijska akrobacija u akrobatskom rock and rollu je lateralna kravata. U izvedbi ovog elementa postoje sličnosti s kravatom, no ipak sadrži više različitosti nego obrnuta kravata. Partnerova izvedba započinje pozicijom raskoračnog stava nogu, nešto šireg od širine ramena s blago savijenim koljenima. Tijelo mu je uspravno i u minimalnom pretklonu. Partner lijevom dlanom pridržava lijevu natkoljenicu partnerice, a dlan njegove desne ruke nalazi se na njenom desnom kuku. U početnom položaju, partnerica stoji ispred plesača leđima okrenuta prema njemu. Desno stopalo partnerice podignuto je na prste, a lijeva natkoljenica koju partner pridržava nalazi se ispred središta njegova tijela. Lijeva noga partnerice formira kut od 90 stupnjeva u odnosu na njezinu desnu nogu, a taj položaj mora zadržati tijekom cijele akrobacije. Trup joj je konstantno u kontrakciji, a brada je spuštena prema prsima.

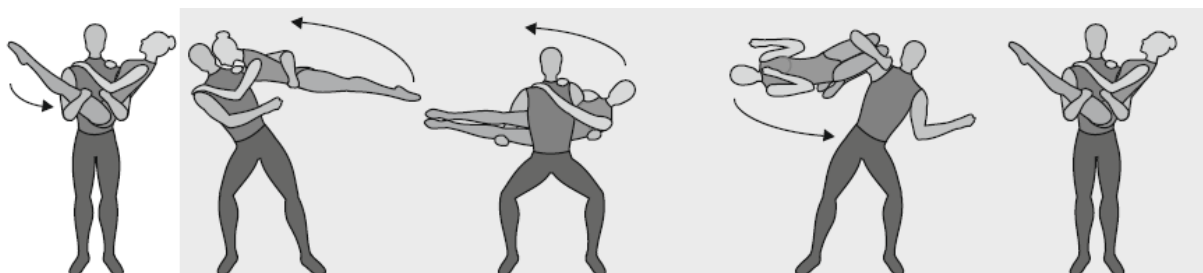
Rotacija započinje kada partner vrši potisak iz donjih ekstremiteta te paralelno svojom lijevom rukom gura natkoljenicu lijeve noge partnerice, a desnu ruku, oko čije nadlaktice partnerica vrši rotaciju, dovodi u poziciju predručenja. Za vrijeme rotacije, u većini slučajeva, partnerica zbog sigurnosnih razloga oslanja dlan svoje lijeve ruke o svoj lijev kuk. Desna ruka joj se nalazi u poziciji odručenja ili uzručenja. Kada desna noga partnerice kroz rotaciju stigne do lijevog ramena partnera, on svojim lijevom dlanom potiskuje natkoljenicu partnerice i usmjerava ju prema idućem krugu rotacije. Ova rotacijska akrobacija može se izvoditi i u suprotnom smjeru.

Metodski postupak poučavanja elementa lateralne kravate temelji se na istom principu vježbi kao i kod klasične i obrnute kravate. Asistencija i čuvanje, također se izvode istim načinom, a jedina razlika je da prilikom asistencije trener stoji ispred plesnog para.

### **Pogreške u izvedbi**

Pogreške koje partnerica može napraviti pri izvođenju ovog elementa uključuju savijanje koljena, pomicanje kuka, nedovoljnu čvrstoću trupa, zaklon vrata i pretjerano savijanje kralježnice unatrag. S druge strane, moguće pogreške partnera obuhvaćaju prenisko držanje desne ruke, koja bi trebala biti okomita na njegovo tijelo u početnoj i završnoj poziciji, zaklon trupa tijekom izvedbe, hodanje za vrijeme rotacije, nedovoljan potisak iz nogu i slabu eksplozivnost ruku.

### 4.3. Elipsa



Slika 4. *Elipsa – jedan krug rotacije*. Preuzeto iz „4. prilog natjecateljskog pravilnika HRRS-a, Pregled sigurnosnih nivoa (tehnička pravila), Kis K. i sportska komisija, 2022, str. 112

U rotacijskom elementu elipse, početni položaj partnerovih nogu je raskoračan, unutar širine kukova s minimalnim odstupanjem. Partner stoji na punim stopalima, blago savijenih koljena te uspravnog gornjeg dijela tijela. Partnerica mu se nalazi u naručju, a način na koji ju drži je taj da lijevi dlan ruke postavlja na lijevi kuk partnerice, dok mu je lijeva podlaktica naslonjena na lumbalni dio kralježnice partnerice. Dlanom desne ruke drži lijevu natkoljenicu partnerice, a podlaktica mu služi kao oslonac koji postavlja nešto iznad koljenog zgloba partnerice. Samim time partner i partnerica zauzimaju poziciju juniorskog akrobatskog elementa „princeza“. Za vrijeme dolaska u poziciju „princeze“ položaj nogu partnerice u odnosu na njezin gornji dio tijela je pod kutom od 90 stupnjeva, a koljena i stopala su maksimalno opružena. Način na koji partnerica postavlja svoje ruke na partnera je takav da desnu ruku postavlja na lijevo rame partnera sa stražnje strane, a lijevom rukom pridržava partnerovo desno rame, držeći ga s prednje strane, što je vidljivo i na slici. Drugi način postavljanja ruku partnerice je da se primi s obje ruke za partnerovo lijevo rame.

Sama faza rotacije započinje zamahom tijela partnerice u suprotnu stranu od same izvedbe rotacije. Nakon toga partner pušta noge partnerice, radi pretklon trupa, partnerica zamahuje svojim nogama i dolazi mu sa stražnje strane tijela. U tom trenutku partner prima noge partnerice svojom desnom rukom, a lijevom rukom pušta tijelo partnerice. Ovaj trenutak rotacije je ključan iz razloga što partnerica mora doći uz početni položaj koristeći snagu trupa, dok partner mora simultano uz pomoć kukova, snage desne ruke i optimalnog pretklona dovesti partnericu do pozicije „princeze“. Za vrijeme tog najizazovnijeg dijela ove akrobacije, idealna pozicija partnerice je da joj je tijelo paralelno s podlogom, a da su joj koljeni i lakatni zglobovi pogrčeni pod 90 stupnjeva. Ovaj rotacijski element moguće je izvoditi i u suprotnom smjeru od opisanog.



## **Metodske vježbe**

1. Imitacija elipse u stojećoj poziciji (samo partner)
2. Dolazak u poziciju „princeze“
3. Izvođenje prvog dijela akrobacije (do trenutka kada se tijelo partnerice nalazi iza leđa partnera)
4. Izvođenje drugog dijela akrobacije (od trenutka kada se partnerica nalazi iza leđa partnera do povratka u početnu poziciju)
5. Usporena izvedba akrobacije u cijelosti
6. Izvođenje akrobacije u cijelosti uz zamah u suprotnu stranu od izvedbe rotacije (često korištena vježba prilikom spajanja više krugova rotacije)

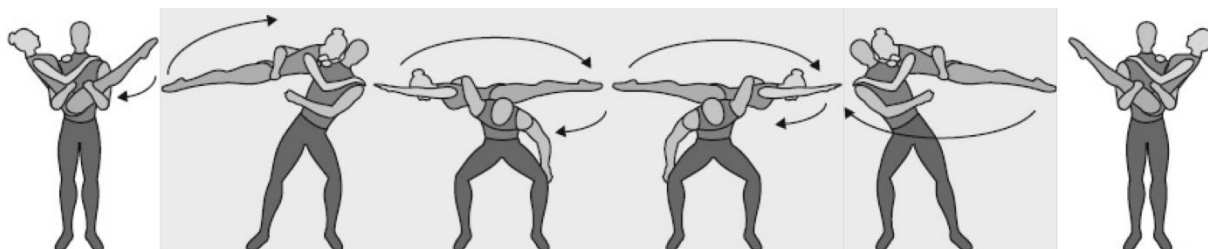
## **Asistencija i čuvanje**

Tijekom izvođenja rotacije, trener stoji iza para, okrenut prema njima i rukama prati položaj tijela partnerice. Pri izvođenju rotacije trener može asistirati na način da partnericu pridrži rukama kako joj tijelo ne bi otišlo prenisko u drugom dijelu rotacije (niže od dozvoljene paralele s podlogom). Cijeli metodski postupak poučavanja može se izvoditi i na mekšoj podlozi (poput strunjača ili tatamija) radi sigurnosti.

## **Pogreške u izvedbi**

Moguće greške partnera uključuju nedovoljno visoko držanje partnerice za vrijeme izvedbe, zaklanjanje trupa tijekom izvođenja, podizanje stopala od tla i nedostatak eksplozivnosti ruku. Pogreške koje partnerica može izvesti tijekom ove akrobacije su nedovoljno čvrst trup za vrijeme drugog dijela akrobacije koji joj omogućuje efikasan i brz povratak u početnu poziciju, nedovoljno čvrst hvat rukama i nedovoljno pogrčena koljena koja onemogućuju potpunu sigurnost izvedbe.

#### 4.4. Berliner



Slika 5. Berliner – jedan krug rotacije. Preuzeto iz „4. prilog natjecateljskog pravilnika HRRS-a, Pregled sigurnosnih nivoa (tehnička pravila), Kis K. i sportska komisija, 2022, str. 112

Izvedba rotacijskog elementa berlinera započinje zauzimanjem pozicije „princeze“. Kao i kod rotacijskog elementa elipse, sama faza rotacije započinje zamahom tijela partnerice u smjeru suprotnog od onog u kojemu će se izvoditi rotacija. Partner nakon zamaha pušta noge partnerice, a desnom rukom dovodi njeno opruženo tijelo u poziciju paralelnu s podlogom, a svoje tijelo blago otklanja u lijevu stranu. Nakon otklona tijela, partner odlazi u poziciju pretklona na način da mu je gornji dio tijela pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na noge te postavlja donji dio trupa partnerice na svoja leđa. Kad se tijelo partnerice rotira za 180 stupnjeva, partner pušta hvat svoje desne ruke, a lijevom rukom prima gornji dio leđa partnerice. Istom rukom povlači tijelo partnerice tako da se ono nalazi s njegove lijeve strane, paralelno s podlogom te je nakon toga dovodi do početne pozicije, odnosno „princeze“. Vrlo bitna stavka za pravilnu izvedbu rotacije je ta da u trenutku kad se partnerica nalazi na leđima partnera, ona mora imati maksimalno opruženo tijelo i ruke u poziciji uzručenja. Plesni par u mogućnosti je izvoditi ovu rotaciju i u drugom smjeru.

#### Metodske vježbe

1. Imitacija berlinera u stojećoj poziciji (samo partner)
2. Zauzimanje pravilne pozicije tijela partnerice u kojoj ona leži prsima na podlozi dok ju trener drži za noge i izvodi zajedno s njom puni krug rotacije
3. Dolazak u poziciju „princeze“
4. Izvođenje prvog dijela akrobacije (do trenutka kad se tijelo partnerice nalazi na leđima partnera)
5. Izvođenje drugog dijela akrobacije (od trenutka kad se partnerica nalazi na leđima partnera do povratka u početnu poziciju)
6. Usporena izvedba rotacije uz asistenciju trenera

## 7. Samostalna usporena izvedba rotacijskog elementa

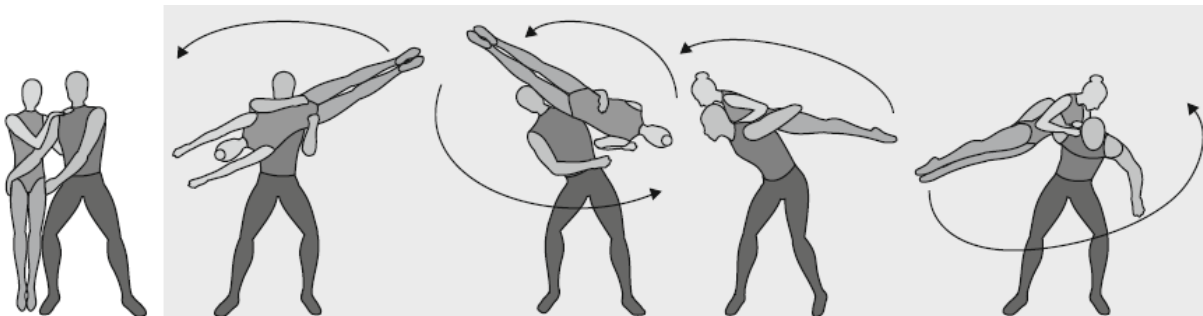
### Asistencija i čuvanje

Prilikom izvođenja elementa, trener se pozicionira iza para, frontalno okrenut prema njima prateći poziciju tijela partnerice svojim rukama. Za vrijeme izvođenja šeste metodske vježbe, trener pridržava partnericu za dlanove ili stopala kružeći oko para dok oni usporeno izvode rotaciju u cijelosti. Dodatna pomoć prilikom samostalnog izvođenja rotacije može uključivati ubrzanje rotacije rukom trenera usmjeravajući tijelo partnerice. Čitav metodski postupak moguće je izvoditi na mekšoj podlozi radi povećanja sigurnosti izvedbe.

### Pogreške u izvedbi

Moguće greške partnera za vrijeme izvođenja berlinera uključuju prenisko držanje tijela partnerice u početnoj poziciji, zaklon trupa tijekom izvedbe, nedovoljan pretkon trupa, odnosno zauzimanje previše uspravne pozicije tijekom rotacije, podizanje stopala od tla te nedovoljno brza zamjena hvata rukama. Pogreške koje partnerica može izvesti tijekom ove rotacije su sklanjanje tijela za vrijeme rotacije na leđima partnera te savijenost u koljenima.

### 4.5. Kugla



Slika 6. Kugla – jedan krug rotacije. Preuzeto iz „4. prilog natjecateljskog pravilnika HRRS-a, Pregled sigurnosnih nivoa (tehnička pravila), Kis K. i sportska komisija, 2022, str. 113

Rotacijski element kugla započinje na način da partnerica stoji uspravno, visoko na prstima s desne strane partnera, držeći se dlanovima za njegovo desno rame. Partner je u poziciji blagog pretklona, koljena su mu minimalno savijena, a rukama drži partnericu za kukove. Lijevu ruku postavlja na lijevi kuk, a desnu ruku pruža ispred tijela partnerice držeći ju dlanom za njezin desni kuk.

Sama rotacija započinje snažnim povlačenjem opruženog tijela partnerice prema naprijed nastojeći što kraćim putem dovesti partnericu do svojega lijevog ramena. Pravilna pozicija partnerice na partnerovom lijevom ramenu je takva da ona svojim tijelom zauzima dijagonalnu poziciju u odnosu na longitudinalnu os tijela partnera. Za vrijeme te pozicije, koljeni i skočni zglobovi partnerice su u potpunosti opruženi, a ruke su joj u poziciji uzručenja. U idućem dijelu rotacije partner pušta hvat desnom rukom, odlazi u poziciju dubljeg pretklona, a partnerica savija svoje ruke u laktu te se opružena rotira na svojem trupu po partnerovom gornjem dijelu leđa. Nakon toga, partnerica prima svojim dlanovima partnerovo desno rame, partner pušta hvat lijevom rukom i prima partnericu desnom rukom za gornji dio stražnje strane natkoljenice te povlačeći rukom partneričino tijelo i otklonom svojega trupa u desnu stranu nastoji dovesti partnericu u početni položaj. Rotaciju je moguće izvoditi i u suprotnu stranu od opisane.

### **Metodske vježbe**

1. Imitacija kugle u stojećoj poziciji (samo partner)
2. Zauzimanje pravilne pozicije tijela partnerice u kojoj ona leži prsima na podlozi dok ju trener drži za noge i izvodi zajedno s njom puni krug rotacije
3. Izvođenje prvog dijela akrobacije (do trenutka kada se tijelo partnerice nalazi na partnerovom lijevom ramenu)
4. Izvođenje drugog dijela akrobacije (od trenutka kada se partnerica nalazi na leđima partnera do početne pozicije)
5. Samostalna usporena izvedba rotacijskog elementa

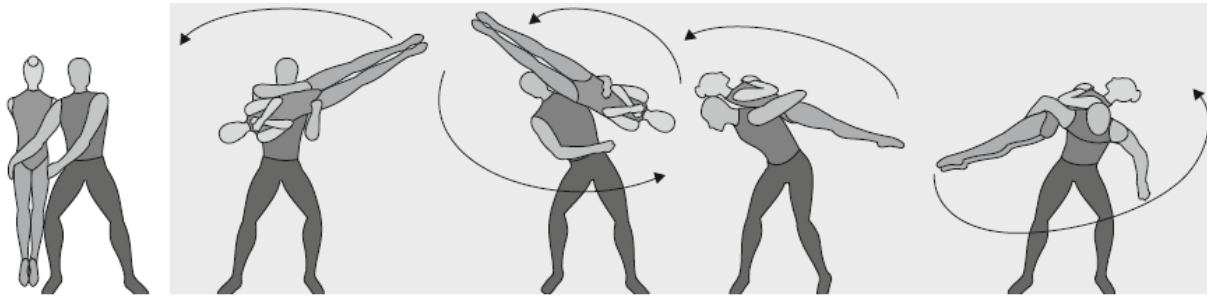
### **Asistencija i čuvanje**

Za vrijeme izvođenja kugle trener se nalazi iza para i frontalno je prema njemu okrenut. Pogledom prati partnericu i prevenira potencijalni pad hvatajući ju rukama. Metodske vježbe i element u cijelosti moguće je izvoditi na mekanoj podlozi.

### **Pogreške u izvedbi**

Potencijalne partnerove pogreške za vrijeme izvedbe kugle su nedovoljni otkloni tijela za vrijeme rotacije, zaklon trupa, dizanje stopala od podloge i prespora zamjena hvata rukama. Moguće pogreške partnerice su sklonjena pozicija tijela, savijena koljena te nedovoljno čvrst hvat rukama za partnerovo desno rame što dovodi do propadanja za vrijeme početne pozicije.

#### 4.5.1. Obrnuta kugla



Slika 7. Obrnuta kugla – jedan krug rotacije. Preuzeto iz „4. prilog natjecateljskog pravilnika HRRS-a, Pregled sigurnosnih nivoa (tehnička pravila), Kis K. i sportska komisija, 2022, str. 113

Obrnuta kugla koristi identičnu tehniku kao i kugla, ali se razlikuje po početnom položaju partnerice. U ovom slučaju partnerica je okrenuta licem prema partneru, izvodeći rotaciju oslonjena leđima o partnerova leđa, dok su joj ruke maksimalno savijene u laktovima i položene na prsa. Ruke mogu biti pozicionirane paralelno ili ukršteno. Pri poučavanju obrnute kugle koriste se iste methodske vježbe kao i za kuglu, osim druge methodske vježbe u kojoj partnerica, umjesto na prsima, leži leđima na podu, dok je trener drži za noge i izvodi rotaciju. Asistencija, čuvanje i greške u izvedbi također su identične kao kod kugle.

## 5. ZAKLJUČAK

Akrobatski rock and roll je izrazito kompleksan sport koji zahtijeva napredno plesno i akrobatsko umijeće, razvijano od ranog djetinjstva kroz raznolike fizički i psihički zahtjevne treninge. Angažira cijeli lokomotorni sustav te spada u acikličke sportove. Iako je primarno anaeroban, zbog učestalog ponavljanja aktivnosti, potrebna je i dobra aerobna baza (Mihačić, 2008).

U ovom diplomskom radu najveći naglasak prikazan je na seniorskim Main Class Contact Style i Free Style kategorijama te metodičkom postupku poučavanja rotacijskih elemenata unutar spomenutih kategorija. Jedan od problema, no ujedno i razloga izbora upravo ove teme za diplomski rad je zapravo manjak stručne literature vezane za ovaj sport, a pogotovo za metodiku poučavanja rotacijskih elemenata. Na taj način zapravo ideja ovog rada je približiti i informirati ostale o kompleksnosti i količini rada koja je potrebna prilikom učenja i bavljenja ovim sportom. Također, ovim radom nastoji se i samim trenerima, plesačima i budućim seniorskim plesačima olakšati sam postupak poučavanja rotacija.

Iako akrobatski rock 'n' roll ima priznat status sporta, većina ga ljudi povezuje s plesom. Ovim radom namjera je bila pokazati da je akrobatski rock and roll ozbiljan i izazovan sport koji zahtijeva ogromnu posvećenost prilikom poučavanja njegovih elemenata te kako je za vrhunski rezultat u ovome sportu potreban iznimno naporan rad i trud.

## LITERATURA

- Aleksić, K. (2021). Motoričke sposobnosti i bavljenje plesom djece predškolske dobi. (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
- Batieieva, N. P. (2014). Optimization of the training process with skilled athletes acrobatic rock and roll in the annual preparation of macrocycles based on model characteristics. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 18(8), 3-8.
- Bizilj, P. K. (2000). Akrobatski rock 'n' roll: Od prvih korakova do svjetskih prvaka. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, ZPVUTS.
- Kis, K. i suradnici Sportske komisije WRRC-a (2022). Četvrti prilog natjecateljskog pravilnika Hrvatskog rock 'n' roll saveza. Pregled sigurnosnih nivoa (tehnička pravila). Zagreb
- Kyzim, P., Humeniuk, S., & Batieieva, N. (2018). Influence of modern choreography means on the level of technical preparedness of athletes from acrobatic rock 'n' roll at the stage of preliminary basic training. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, (3(65)), 32-39.
- Mihačić, V. M. (2008). Specifična kondicijska priprema u akrobatskom rock 'n' roll-u. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Natjecateljska komisija Hrvatskog rock 'n' roll saveza (2022). Natjecateljski pravilnik Hrvatskog rock 'n' roll saveza. Zagreb
- Novosel, N. (2014). Osnovni plesni pokreti akrobatskog rock 'n' rolla za djecu predškolske dobi. (Završni rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.

Pasqualin, F. i suradnici Sportske komisije WRRC-a (2020). Drugi prilog natjecateljskog pravilnika Hrvatskog rock 'n' roll saveza. Main Class Free Style – ocjenjivanje akrobatike (tehnička pravila). Zagreb

Pasqualin, F. i suradnici Sportske komisije WRRC-a (2021) Treći prilog natjecateljskog pravilnika Hrvatskog rock 'n' roll saveza. Main Class Contact Style – ocjenjivanje akrobatike (tehnička pravila). Zagreb

Siber, I. (2005) Povijest akrobatskog rock and rolla u Hrvatskoj (Diplomski rad). Zagreb. Sveučilište u Zagrebu: Kineziološki fakultet.

Sports committee – World Rock 'n' Roll Confederation (2022). Acrobatic Rock 'n' Roll Elements – Code of points.

Šćukanec, H. (2019). Akrobatski Rock 'n' Roll kao izvannastavna aktivnost. (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.