



AKROBATSKI ROCK'N'ROLL KLUB

"MEGARock" - ZAGREB

CIMERMANOVA 20, 10000 ZAGREB, (ADRESA ZA DOSTAVU DOKUMENTACIJE: Denis Lilih, 3. Južna obala br. 5., 10020 ZAGREB)

HR69 2484 0081 1353 2581 0 ; MB 1894331 ; OIB 49510740967 ; RNO 0102877

info@megarock.hr | 091 590 2226

Zagreb, 17. lipnja 2025. godine

OŠ „RAPSKA“
n/p Ravnateljice

Predmet:

MOLBA ZA KORIŠTENJA TERMINA ŠKOLSKOG PROSTORA U SVRHU ODRŽAVANJA TEČAJA I TRENINGA AKROBATSKOG ROCK'N'ROLL-a

Poštovani,

Akrobatski rock'n'roll klub „MEGARock“ – Zagreb nastavlja tradiciju održavanja škola akrobatskog rock'n'roll-a. Klub djeluje u okviru ZAGREBAČKOG ROCK'N'ROLL SAVEZA i HRVATSKOG ROCK'N'ROLL SAVEZA, a pod okriljem SPORTSKOG SAVEZA GRADA ZAGREBA (kroz Program javnih potreba u sportu Grada Zagreba) i HRVATSKOG OLIMPIJSKOG ODBORA.

Akrobatski rock'n'roll je mješavina plesnih figura, gimnastičkih akrobacija, lijepe glazbe i blještavih kostima. Ovaj šport već duže vrijeme okuplja sve više mladih ljudi koji treniraju, druže se, putuju, natječu, i na taj način stječu naviku rada i odgovornosti, a isto tako i temelje za korisno i svrsishodno ispunjavanje svojeg slobodnog vremena.

Klub je udruga građana i neprofitna organizacija kojoj je cilj okupiti djecu i mladež na programu akrobatskog rock'n'roll-a. Aktivnost kluba usmjerena je na rekreativno treniranje, ali i pripremu djece i mladih za natjecanja.

Upravo je niz međunarodnih natjecanja, Prvenstava Grada Zagreba i KUP-ova RH u kontinuirano održavanih u organizaciji našeg kluba od 2006. godine do danas, pokazao koliko je bitno da djeca uz kvalitetne treninge imaju mogućnost nastupa pred svojim prijateljima i roditeljima, naravno „na svom terenu“.

Kako smo višegodišnji korisnici prostora Vaše škole želja nam je i u slijedećoj školskoj godini s učenicima nastaviti kontinuirani natjecateljski proces, a novo zainteresiranima želimo ponuditi atraktivan sportski sadržaj, koji uvijek pronađe dovoljan broj zainteresiranih.

Planirani termin korištenja prostora škole za Školu i treninge akrobatskog rock'n'roll-a:

- **utorkom: 19:10 – 19:55 (hol škole ili adekvatna učionica)**
- **četvrtkom: 19:10 – 19:55 (hol škole ili adekvatna učionica)**



AKROBATSKI ROCK'N'ROLL KLUB

"MEGARock" - ZAGREB

CIMERMANOVA 20, 10000 ZAGREB, (ADRESA ZA DOSTAVU DOKUMENTACIJE: Denis Lilih, 3. Južna obala br. 5., 10020 ZAGREB)

HR69 2484 0081 1353 2581 0 ; MB 1894331 ; OIB 49510740967 ; RNO 0102877

info@megarock.hr 091 590 2226

PROGRAM TEČAJA AKROBATSKOG ROCK'N'ROLL-a

U nastavku dostavljamo točne podatke vezen za početni tečaj akrobatskog rock'n'roll-a koji radimo u osnovnim školama, po već ustaljenom planu i programu rada verificiranom od strane ZRRS-a.

Puno ime kluba	Akrobatski rock'n'roll klub „MEGARock“ – Zagreb
Adresa kluba	Cimermanova 20, Zagreb
e-mail adresa	info@megarock.hr
Web stranica	www.megarock.hr
Kontakt osoba	Denis Lilih (<i>tajnik kluba</i>)
Kontakt mobitel	091 590 2226
Mjesto održavanja tečaja	Aдекватna učionica ili hol škole
Vrijeme održavanja	19:10 – 19:55
Satnica	2 x 45 minuta tjedno
Cijena tečaja	Sukladno Programu javnih potreba u osnovnom odgoju i obrazovanju Grada Zagreba
Vrijeme trajanja tečaja	rujan – lipanj
Dan održavanja tečaja	Utorak i Četvrtak
Broj polaznika	Minimalno 10 polaznika
Ciljana dobna skupina	1. – 6. Razred
Plan rada	Osnove motorike, fleksibilnosti i vježbi snage, početne plesne figure i koreografija (planirano 30 školskih sati)
Oprema	Kao i za nastavu tjelesne kulture
Nastup	Djeca će imati mogućnost nastup na klupskoj priredbi, Prvenstvu škola grada Zagreba i Prvenstvu grada Zagreba koji se organiziraju pod okriljem Zagrebačkog Rock'n'Roll Saveza i Saveza Sportova Grada Zagreba, uz potporu HOO-a.



AKROBATSKI ROCK'N'ROLL KLUB

"MEGARock" - ZAGREB

CIMERMANOVA 20, 10000 ZAGREB, (ADRESA ZA DOSTAVU DOKUMENTACIJE: Denis Lilih, 3. Južna obala br. 5., 10020 ZAGREB)

HR69 2484 0081 1353 2581 0 ; MB 1894331 ; OIB 49510740967 ; RNO 0102877

info@megarock.hr | 091 590 2226

PLAN I PROGRAM TEČAJA AKROBATSKOG ROCK'N'ROLL-a (verificiran od strane ZRRS-a)

Tjedni fond sati : **1 x 1 = 1 školski sat**
Godišnji fond sati : **30 tjedana x 1 sata = 30 sati**
Ukupan broj nastavnih cjelina : **8**
Ukupan broj nastavnih tema : **35**
Ukupan broj frekvencija : **131**

Nastavne cjeline:

- 1.OSNOVNI KORAK**
- 2.RUKE**
- 3.SPINOVI (OKRETI)**
- 4.PROMJENE**
- 5.FIGURE**
- 6.VJEŽBE KOORDINACIJE**
- 7.VJEŽBE SNAGE**
- 8.PRAĆENJE I PROVJERAVANJE**

Redni broj	NASTAVNE TEME	Frekvencije
Nastavna cjelina: OSNOVNI KORAK		
1.	Hopovi	2
2.	Dizanje noge	3
3.	Kick	4
4.	Kick-ball-change	4
5.	Osnovni korak	3
Nastavna cjelina: RUKE		
6.	Odručenje rukama	2
7.	Uzručenje rukama	2
8.	"X" rukama	2
9.	Kombinacija ruku	2
10.	Kombinacija ruku uz osnovni korak	3
Nastavna cjelina : SPINOVI (OKRETI)		
11.	Zatvoreni spin u desno	1
12.	Zatvoreni spin u lijevo	1
13.	Otvoreni spin u desno	2
14.	Otvoreni spin u lijevo	2
15.	Spin na jednoj nozi	3
16.	Dvostruki spin	2



Nastavna cjelina : PROMJENE		
17.	Osnovna promjena	2
18.	Otvorena promjena	1
19.	Promjena ispod ruke	2
20.	Promjena sa spinom	2
Nastavna cjelina : FIGURE		
21.	Twist	1
22.	Lunch	1
23.	Košarica	1
24.	Figura kolone	2
25.	Figura vrste	2
Nastavna cjelina : VJEŽBE KOORDINACIJE		
26.	Dizanje nogu s kombinacijom ruku	3
27.	Osnovni korak s kombinacijom ruku	3
28.	Kombinacija koraka i rada ruku	4
29.	Promjene s radom ruku	5
30.	Okreti u kombinaciji s radom ruku	2
Nastavna cjelina : VJEŽBE SNAGE		
31.	Podizanje trupa	15
32.	Zakloni	15
33.	Sklekovi	15
34.	Čučnjevi	15
Nastavna cjelina : PRAĆENJE I PROVJERAVANJE		
35.	Finalno provjeravanje motoričkih sposobnosti i dostignuća	1
36.	Natjecanje i proglašenje	1

Nakon svladavanja osnova (3 mjeseca) djeca su spremna nastupiti i na školskim priredbama u dogovoru sa školom.

Prikazali smo Vam način rada na Tečaju akrobatskog rock'n'roll-a koji provodi naš klub. Nadamo se da ćemo i u slijedećoj školskoj godini surađivati uspješno kao i do sada.

U nadi pozitivnog odgovora,

Sa izrazitim poštovanjem,

Tajnik:
Denis Lilih v.r.