

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

ROK KONEČNIK

LJUBLJANA, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Visokošolski študij

Športna vzgoja

Kondicijsko treniranje

METODIKA UČENJA IZBRANIH ROLKARSKIH PRVIN

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR:

izr. prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.

RECENZENT:

doc. dr. Matej Majarič, prof. šp. vzg.

KONZULTANT:

Stanislav Štuhec, prof. šp. vzg.

AVTOR DELA:

Rok Konečnik

Ljubljana, 2014

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem svoji mentorici dr. Maji Pori za vso pomoč pri izdelavi diplomskega dela, predvsem za čas, ki mi ga je posvetila; dr. Mateju Majeriču, ki je kot recenzent prispeval h kvaliteti; konzultantu prof. šp. vzg. Stanislavu Štuhcu za vse konstruktivne nasvete in vzpodbudo. Dodatno pa bi se rad zahvalil mami in očetu, ki sta mi omogočila študij in mi z vso ljubeznijo ter potrpljenjem stojita ob strani, kakor tudi moji sestri, ki je vir moje inspiracije. Posebna zahvala gre ravnatelju Glasbene šole Slovenj Gradec, prof. Aleksandru Đukanoviću in učitelju klasične kitare prof. Milošu Dimitrijeviću za posebno izvirne in učinkovite načine motiviranja.

Rok Konečnik

Ključne besede: rolkanje, rolkarske prvine, priročnik, učenje, rolka, začetnik

METODIKA UČENJA IZBRANIH PRVIN NA ROLKI

Rok Konečnik

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014

Športna vzgoja – kondicijsko treniranje

Število strani: 69 Število slik: 37 Število virov: 18

IZVLEČEK

Diplomska naloga je zasnovana kot priročnik, ki je namenjen vsem začetnikom rolkanja in tudi tistim, ki osnove že poznajo. V diplomski nalogi smo natančno opisali metodiko učenja izbranih rolkarskih prvin. Za vsako prvino posebej smo podali izbor, oris in opis vseh metodičnih postopkov. Razložili smo terminologijo, ki je večinoma angleška in jo rolkarji po vsem svetu tudi uporabljajo. Prvine si sledijo po motorični zahtevnosti. Opisali in pokazali smo metodiko učenja osnovnih prvin, kot so vožnja in pozicija nog ter določitev vodilne noge. Nato smo te osnove postopoma nadgradili z zahtevnejšimi prvinami. Celoten izbor prvin smo prikazali po načelu piramide, kjer so temelj gradile osnovne prvine, katerih osvojitev je predpogoj za nadaljevanje. Na takšen način smo v logičnem zaporedju prišli do vrha piramide, kjer smo razložili tehnično najzahtevnejše prvine. K vsakemu opisu postopka smo dodali še kinogram, ki bo lahko služil kot povratna informacija. Hoteli smo čim jasneje predstaviti celoten učni proces, tako da bodo lahko začetniki dobili najboljše informacije o potrebni tehniki in o pravilnosti izvedbe, obenem pa skrajšali čas v procesu učenja.

Key words: *skateboarding, skateboard, skateboard elements, handbook, know-how, beginners.*

LEARNING METHODS FOR IMPLEMENTING SELECTED SKATEBOARD ELEMENTS

Rok Konečnik

University of Ljubljana, Faculty of Sports, 2014

Kinesiology

Number of pages: 69 Number of figures: 37 Number of sources: 18

ABSTRACT

The thesis will serve as a good tool for all the beginners and even for those who already know the basics. We precisely described the learning methodology for each skateboard element separately. We used English terminology, which most of the skateboarders all over the world use. All the elements downstream, based on their motoric complexity. We described and demonstrated the methodology for learning the basic elements, such as driving and determining the position of the feet and of the leading leg. Then we progressively upgraded these basics with more advanced elements. The entire range of the elements we demonstrated in this thesis is based on the principle of a pyramid. The conquest of the basic elements is a prerequisite for continuation of learning process. In this way and in a logical order till the top of the pyramid, at the end of this thesis we explained the most demanding technical elements. To each description of the process we added a sequence, which served as a valid feedback. We wanted to present the whole learning process as clearly as possible, so the beginners can get the complete information on the required technique and the correct implementation, while accelerating the learning process.

KAZALO

1 UVOD	9
1.1 ZGODOVINA ROLKANJA.....	13
1.2 PREDMET IN CILJ NALOGE	21
2. METODE DE LA	22
3. OSNOVE ROLKANJA	23
3. 1 SESTAVA ROLKE	24
3.2 OBMOČJA NA ROLKI	24
3.3 OPIS OSNOVNIH PRVIN NA ROLKI	25
3.3.1 STOJA NA ROLKI.....	26
3.3.2 VOŽNJA Z ROLKO	29
3.4 OSNOVNE ROLKERSKE PRVINE GLEDE NA ZAHTEVNOST IZVEDBE.....	33
3.4.1 OLLIE	35
3.4.2 FRONTSIDE 180.....	37
3.4.3 BACKSIDE 180	39
3.4.4 BACKSIDE SHOVE-IT.....	41
3.4.5 FRONTSIDE SHOVE-IT	44
3.4.6 KICKFLIP	46
3.4.7 HEELFLIP	48
3.4.8 VARIAL FLIP.....	50
3.4.9 360 FLIP	52
3.4.10 BACKSIDE FLIP.....	55
3.4.11 FRONTSIDE FLIP	57
3.4.12 HARDFLIP	59
3.4.13 WALLIE.....	61
3.4.14 HANDSTAND FINGER-FLIP	64
4. SKLEP	67

5. VIRI.....	68
--------------	----

KAZALO SLIK

<i>Slika 1. Koordinacijsko zahtevna prvina (osebni arhiv).</i>	11
<i>Slika 2. Ravnotežno zahtevna prvina (osebni arhiv).</i>	12
<i>Slika 3. Gibljivostno zahtevna prvina (osebni arhiv).</i>	12
<i>Slika 4. Historical Photos of Skateboarding (2014).</i>	13
<i>Slika 5. History of skateboarding (2014).</i>	14
<i>Slika 6. History of Skateboarding (2014).</i>	14
<i>Slika 7. Down on the Corner (Holland, 1975).</i>	15
<i>Slika 8. Tony Alva (Goodrich, 1977).</i>	17
<i>Slika 9. Alan Gelfand (Friedman, 1978).</i>	18
<i>Slika 10. Skating The Chin Ramp (Brittain, 1987).</i>	19
<i>Slika 11. Skateistan (Sames, 2010).</i>	20
<i>Slika 12. Sestava rolke.</i>	24
<i>Slika 13. Območja na rolki.</i>	25
<i>Slika 14. Stoja na rolki (osebni arhiv).</i>	27
<i>Slika 15. Stoja na rolki in na travi (osebni arhiv).</i>	27
<i>Slika 16. Stoja na ravni in trdi površini s pomočjo predmeta (osebni arhiv).</i>	28
<i>Slika 17. Odriv od objekta (osebni arhiv).</i>	28
<i>Slika 18. Zavijanje s pritiskom na prste (osebni arhiv).</i>	30
<i>Slika 19: Zavijanje s pritiskom na pete (osebni arhiv).</i>	30
<i>Slika 20. Poganjanje na rolki, pri katerem je vodilna leva noga (osebni arhiv).</i>	31
<i>Slika 21. Poganjanje na rolki, pri katerem je vodilna desna noga (osebni arhiv).</i>	32
<i>Slika 22. Ustavljanje na rolki (osebni arhiv).</i>	33
<i>Slika 23. Piramida prvin.</i>	34

<i>Slika 24. Prvina ollie (osebni arhiv).....</i>	<i>35</i>
<i>Slika 25. Prvina frontside 180 (osebni arhiv).....</i>	<i>37</i>
<i>Slika 26. Prvina backside 180 (osebni arhiv).....</i>	<i>39</i>
<i>Slika 27. Prvina backside shove-it (osebni arhiv).....</i>	<i>41</i>
<i>Slika 28. Prvina frontside shove-it (osebni arhiv).....</i>	<i>44</i>
<i>Slika 29. Prvina kickflip (osebni arhiv).....</i>	<i>46</i>
<i>Slika 30. Prvina heelflip (osebni arhiv).....</i>	<i>48</i>
<i>Slika 31. Prvina varial flip (osebni arhiv).....</i>	<i>50</i>
<i>Slika 32. Prvina 360 flip (osebni arhiv).....</i>	<i>52</i>
<i>Slika 33. Prvina backside flip (osebni arhiv).....</i>	<i>55</i>
<i>Slika 34. Prvina frontside kickflip (osebni arhiv).....</i>	<i>57</i>
<i>Slika 35. Prvina hardflip (osebni arhiv).....</i>	<i>59</i>
<i>Slika 36. Prvina wallie (osebni arhiv).....</i>	<i>61</i>
<i>Slika 37. Prvina handstand finger-flip (osebni arhiv).....</i>	<i>64</i>

1 UVOD

Rolkati sem začel leta 1996. Spominjam se svojega prvega dne. Dobil sem rolko Chocholate (Gabriel Rodriguez) s podvozjem Thunder in 54 mm velikimi kolesi, ki jo še danes hranim doma. Nikoli ne bom pozabil razburjenja, ko vso noč nisem zatisnil očesa in zgodaj zjutraj, samo nekaj metrov od doma, dobil tudi svojo prvo modrico. Navdajal me je občutek zadovoljstva, da nekam spadam, in premleval sem, kako bom izvedel vse tiste prvine, ki sem jih videl v rolkarskih filmih. Takrat še ni bilo interneta ali priročnikov o tem, kako izvesti določeno rolkarsko prvino. Vse, kar sem imel na razpolago, je bila revija o rolkanju, ki sem jo dobil v bližnji rolkarski trgovini. Ta revija je bila moj učbenik in hkrati edini stik s svetom rolkanja. Ničkolikokrat sem jo prebral, natančno preučil vse fotografije in sanjal, kako bom nekoč izvedel vse tiste prvine, ki so bile zame takrat še neizvedljive. Želel sem si, da bi imel natančen priročnik z razlago postopkov, kako izvesti vse te prvine, pa ga na žalost ni bilo. Zato sem bil obsojen na vztrajno poskušanje in učenje na napakah. Po tisočeri poizkusih se ti lahko le enkrat posreči. In ko mi je končno uspelo, sem vsakič doživel neizmerno veselje in motivacijo, ki me je gnala naprej.

Za metodiko učenja izbranih rolkarskih prvin smo se odločili, ker v Sloveniji še ni nobenih raziskav, pisnih učnih pripomočkov ali kakršnihkoli didaktičnih informacij o tej temi. Glede na to, da se sam z rolkanjem ukvarjam že 18 let, sem mnenja, da bi lahko dobra analiza in dober opis metodičnih korakov pripomogla k boljšemu in hitrejšemu razumevanju ter lažji izvedbi prvin, ki jih predstavimo v tej nalogi. Tako kot vsako gibanje človeka v prostoru in času, pa naj gre za šport ali preprosto gibanje od točke A do točke B, je tudi rolkanje močno povezano z gibalnimi sposobnostmi posameznika. Poudarek je na razvijanju natančno določenih gibalnih sposobnosti (odvisno od narave športa), ki jih prepoznamo skozi biomehanično, fiziološko in psihološko komponento.

Če pogledamo na časovnico konvencionalnih in družbeno sprejetih športov, lahko ugotovimo, da je rolkanje v primerjavi z njimi sorazmerno mlad šport. Rolkanje se je začelo šele v drugi polovici 20. stoletja, zato bomo v uvodu za lažje razumevanje predstavili še pojem rolkanja.

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (1997) je rolkanje opisano takole:

Definicija 1: rólka -e ž *podolgovata deščica s kolesčki, na kateri se stoji in z eno nogo poganja*: voziti se z rolko; *rólkar* -ja m *kdor se vozi z rolko*: v parku je bilo veliko rolkarjev in kotalkarjev; *rólkati* -am nedov. *voziti se z rolko*: celo uro rolkati / že več let rolka.

Obstajajo tudi druge definicije rolkanja.

Definicija 2: Rolkanje je ekstremni šport, pri katerem uporabljamo rolko za vožnjo ali za izvajanje trikov. Rolkanje je lahko tudi rekreacija, umetnost ali profesionalni šport. **Rólkanje** je vožnja ali kakšno drugačno manevriranje na rolki. Človek, ki rolka, je rolkar. Prav tako, kot rolamo, tudi rolkamo za rekreacijo ali šport. Rolkanje je primerno tudi za prevažanje (ker je hitrejše od hoje). Podobni (ekstremni) športi so deskanje na snegu, BMX in surfanje. (Rolkanje, 2014)

Rolkanje uvrščamo med ekstremne športe. Ekstremni šport je splošni pojem za športe, ki vključujejo veliko hitrost, višino, nevarnost ali kakšne druge akrobacije. Ekstremne športe pogosto izvajajo mladi, saj jih žene želja po doseganju lastnih mej v gibalnih in psihičnih sposobnostih ter premikanju mej v določenih športih. Velikokrat deluje skupina ekstremnih športnikov kot subkultura. Javnost mnogokrat označi pripadnike določenega ekstremnega športa za nore ali celo samomorilske, saj je njihova dejavnost lahko smrtno nevarna (Ekstremni šport, 2014).

Pistotnik (2011) je ugotovil, da je gibanje človeka pri dnevnih opravilih, profesionalnem delu ali pa pri športu odvisno od njegovih gibalnih sposobnosti, pa tudi od njegovih značilnosti in spretnosti. Nadalje navaja, da so sposobnosti naravne danosti človeka, ki so odvisne od nivoja delovanja različnih upravljaljskih sistemov v njegovem telesu in predstavljajo zmožnost izkoristka teh potencialov pri doseganju zastavljenih gibalnih ciljev. Lastnosti so tisti elementi, ki opredeljujejo videz človeka ter njegove reakcije na okolje in od katerih je odvisna njegova samopodoba ter gibalna učinkovitost. Spretnosti ter znanja pa predstavljajo z učenjem pridobljene gibalne obrazce, katerih izvedba je odvisna od sposobnosti in značilnosti človeka. Pistotnik (2011) tudi ugotavlja, da je stopnja razvitosti gibalnih sposobnosti pri različnih ljudeh na različni ravni, kar v največji meri povzroča individualne razlike v gibalni učinkovitosti posameznika. Tako posamezniki niso sposobni na enak način izvesti zastavljenih gibalnih nalog in se med seboj glede na uspešnost njihove izvedbe tudi razlikujejo. Kadar se govori o gibalni učinkovitosti človeka in dejavnikih, ki nanjo vplivajo, se ne more prezreti dejstva, da so

ravno gibalne sposobnosti tiste, ki so v osnovi odgovorne za uspešnost njegovih gibalnih akcij in reakcij. Gibalne sposobnosti se zato obravnavajo kot skupek notranjih dejavnikov, ki so odgovorni za razlike v človekovi učinkovitosti.

Ker ne moremo v veliki meri vplivati na sposobnosti in značilnosti človeka (v našem primeru rolnarja), smo se odločili, da se v diplomski nalogi osredotočimo predvsem na spretnosti (to so znanja, ki jih lahko človek pridobi) in na najpomembnejše gibalne sposobnosti v rolnanju, kot so koordinacija, ravnotežje, preciznost in gibljivost.

V spodnjem slikovnem gradivu bomo ponazorili, katere gibalne sposobnosti so ključne pri izvedbi rolnarskih prvin.



Slika 1. Koordinacijsko zahtevna prвина (osebni arhiv).

Slika 1 ponazarja uporabo gibalnih sposobnosti koordinacije in preciznosti.



Slika 2. Ravnotežno zahtevna prvina (osebni arhiv).

Slika 2 ponazarja izvajanje rolkarske prvine, pri kateri je ključna gibalna sposobnost ravnotežje.



Slika 3. Gibljivostno zahtevna prvina (osebni arhiv).

Slika 3 ponazarja izvajanje rolkarske prvine, pri kateri je ključna gibalna sposobnost gibljivost.

1.1 ZGODOVINA ROLKANJA

V tem podpoglavju bomo prikazali kratko zgodovino rolkanja. Pred tem bi želeli opozoriti na to, da so slike v tem poglavju pridobljene z angleških spletnih strani, zato so tudi naslovi slik v tujem jeziku; tj. v angleščini.



Slika 4. Historical Photos of Skateboarding (2014).

Slika 4 prikazuje rolkanje na ameriških ulicah okoli leta 1960.

Borden (2001) navaja, da se je rolkanje začelo v Kaliforniji med letoma 1930 in 1950. Zaradi slabih vremenskih razmer ni bilo valov na morju, zato so se tamkajšnji deskarji odločili, da kot alternativo deski za valove naredijo rolko. Izdelali so jo iz tedaj že znanega skiroja, tako da so odstranili leseno krmilo. Ostali so samo lesena deska, podvozje in kolesa, ki so bila iz železa (*Slika 6*). Weyland (2003) ugotavlja, da so nekateri rolkarji uporabili razžagana podvozja kotalk, ki so jih pritrdili na preprosto leseno desko (*Slika 5*). Te med seboj podobne »naprave« so jim služile za deskanje po kopnem, ko so bile razmere na morju slabe. Vse prvine, ki so jih izvajali, so bile zgolj posnemanje deskanja na valovih.



Slika 5. History of skateboarding (2014).

Slika 5 prikazuje izdelavo rolke iz lesene deske in starih kotalk.



Slika 6. History of Skateboarding (2014).

Na sliki 6 je prikazan skiro iz prve polovice 20. stoletja.

Hamm (2004) je ugotovil, da je okoli leta 1960 rolkanje postalo zelo priljubljeno. Začeli so proizvajati prve rolke za prodajo. Bile so brez sprednjega in zadnjega zavihka ter osnovne ovalne oblike. Imele so železna kolesa. Po nekaterih podatkih naj bi jih prodali več kot milijon. Način vožnje (zavijanje) je ostal enak vožnji po valu; tj. nizek center težišča in dotik rok s tlemi (*Slika 7*). Hamm (2004) nadalje navaja, da je bilo prvo rolkarsko tekmovanje leta

1963 v Hermosa Beach v Kaliforniji. Takšna in podobna tekmovanja so pripomogla k večji popularnosti in priznavanju rolkanja kot športne discipline. Takratni rolkarski disciplini sta bili slalom in prosti slog. V prostem slogu so občudovanje vzbujali pionirji, kot so bili Woody Woodward, Danny Berer in Torger Johnson, ki so izvajali stoje na rokah in različne gimnastične prvine.



Slika 7. Down on the Corner (Holland, 1975).

Slika 7 prikazuje oponašanje deskanja na valovih s pomočjo rolke.

Weyland (2003) je ugotovil, da je bil prvi rolkar, ki je dobil pokrovitelja, Patti Mcgee. Podjetje Hobie ga je plačevalo, da je potoval po Ameriki, predstavljal rolkanje in ozaveščal javnost o varni rolkarski vožnji. Zaradi tega je postal prepoznaven in je gostoval v številnih televizijskih šovih, kakršen je bil na primer The Tonight Show Starring Johnny Carson. To je pripomoglo k še večji priljubljenosti tega športa. Naštejemo lahko še naslednja velika imena tistega časa: Danny Bearer, Bruce Logan, Jim Fitzpatrick in Mark Richards. Weyland (2003) navaja tudi to, da je bila rast rolkanja razvidna tudi skozi finančno bilanco podjetja Makaha, ki je med letoma 1963 in 1965 prodalo več kot 10 milijonov rolk.

Leta 1965 je rolkanju upadel velik delež popularnosti. Poglavitni razlog gre pripisati slabi tehnologiji, tj. železnim ali keramičnim kolesom, ki so se velikokrat zlomila, kar je privedlo do številnih poškodb, pa tudi velikemu neodobravanju javnosti. Rolkarji so se namreč vozili po javnih površinah, prvotno namenjenih pešcem oziroma avtomobilom. Kot posledica tega je rolkanje med letoma 1965 in 1970 skoraj izginilo.

Naslednji veliki preobrat se je zgodil v začetku sedemdesetih let prejšnjega stoletja, ko je Frank Nasworthy začel razvijati rolnarska kolesa iz poliuretana. Ustanovil je svoje podjetje z imenom Cadillac Wheels (Skateboarding, 2014). Takšna kolesa so omogočala boljši oprijem, večjo hitrost in več udobja kot prejšnja kolesa iz keramike ali železa. Ta inovacija je pripeljala do novega zanimanja javnosti za rolanje in posledično so se naložbe v ta šport zopet povečale. Leta 1973 je Ronald Bennet izdelal prva podvozja, ki so bila namenjena izključno za rolke. Njegovo podjetje se je imenovalo Bennet Trucks. Ta podvozja so omogočila rolnarjem več možnosti za nastavitve trdote, boljše zavijanje in večji nadzor nad rolko. Ker se je oprema izboljševala, so tudi deske za rolanje postajale širše. Veliko podjetij je eksperimentiralo z različnimi materiali, kot so npr. les, plastika in steklena vlakna. S temi tehnološki inovacijami je rolanje do leta 1975 spet postalo bolj prepoznavno.

Istega leta so v kalifornijskem mestu Del Mar organizirali do tedaj največje rolnarsko tekmovanje, na katerega se je prijavilo skoraj 500 tekmovalcev (Skateboarding, 2014). Na tekmovanju je zmagal Russ Howell, ki je tedaj veljal za enega najboljših rolnarjev na svetu. Na istem tekmovanju se je prvič javnosti predstavila tudi ena najbolj vplivnih rolnarskih ekip v celotni zgodovini rolanja. Imenovali so se The Zephyr team. Sestavljalo jo je 12 rolnarjev. Najbolj znani med njimi so bili Jay Adams, Tony Alva in Stacy Peralta. Njihov stil rolanja in prvine, ki so jih izvajali, so se tako razlikovali od ostalih tekmovalcev, da jih sodniki niso mogli oceniti (Skateboarding, 2014). Čeprav se niso uvrstili med zmagovalce, so pustili velik pečat.

Kmalu zatem so se po vsej Kaliforniji začela organizirati nova tekmovanja z denarnimi nagradami in točkovnim sistemom ocenjevanja. Borden (2004) navaja, da sta bila leta 1976 v razponu enega tedna kar dve otvoritvi rolnarskih poligonov. Prvi je bil Skateboard City Skatepark v Port Orangeu na Floridi, drugi pa Carlsbad Skatepark v San Diegu v Kaliforniji. To sta bila prva dva rolnarska poligona od približno 200-ih, ki so jih zgradili do leta 1982. Ta velik razmah rolnarskih poligonov je bil tudi posledica člankov, objavljenih v finančnih revijah, v katerih so avtorji teh člankov ocenjevali, da je izgradnja poligona dobra investicija.

Zaradi boljšega obvladovanja rolke in vedno večjega tehnološkega napredka na tem področju se je povečala težavnost rolnarskih prvin. S tem se je pojavila tudi zahteva po strmejših in kakovostnejših rolnarskih poligonih.

Med letoma 1976 in 1978 je Kalifornijo prizadela suša. Zato so morali lastniki bazenov izsušiti svoje bazene. Kar naenkrat se je rolkarjem odprl nov svet zavijanja, ki se je začel prav v teh praznih bazenih. Ta novi stil je najbolj vplival na rolkanje, kot ga poznamo danes. Krivine bazena so omogočale izvajanje popolnoma novega spektra rolkarskih prvin, ki jih prej na ravnih površinah ni bilo mogoče izvajati.



Slika 8. Tony Alva (Goodrich, 1977).

Slika 8 prikazuje rolkarja Tonyja Alvo, ki je prvi izvedel prvino v bazenu, pri kateri se s pomočjo strme krivine, hitrosti in oprijema roke z rolko lahko skoči iz bazena in nato nazaj v krivino.

Leta 1978 je Alvi sledil Alan Gelfand - Ollie, ki je izumil podoben manever kot on, vendar s to razliko, da si ni pomagal z roko, da bi obdržal rolko pod nogami. Vertikalna krivina in pritisk noge na zadnji zavihani del rolke sta mu omogočila, da je lahko skočil iz bazena in nazaj vanj, ne da bi rolka izgubila stik z nogami (Slika 9). NHS (2004) navaja, da so to prvino poimenovali ollie. Za tisti čas je bil takšen način rolkanja revolucionaren in je za vedno spremenil dožemanje mogočega na rolki. Celotna evolucija rolkarskih prvin od tistega časa pa do danes izhaja iz tega gibanja in predstavlja temelj, ki ga mora osvojiti vsak rolkar, če želi napredovati.



Slika 9. Alan Gelfand (Friedman, 1978).

Na sliki 9 lahko vidimo prvo ollie, ki jo je leta 1978 izvedel Alan Gelfand.

Proti koncu sedemdesetih let prejšnjega stoletja je rolkanje ponovno doživelo padec v popularnosti. Vzrok za to so bile pogoste poškodbe, ki so se zgodile zaradi strmejšega in nevarnejšega terena. Zavarovalne premije, ki so za lastnike rolkarskih poligonov postale previsoke, so le-te prisilile, da jih zaprejo (NHS, 2004). Padec popularnosti je vplival tudi na podjetja, ki so se ukvarjala s proizvodnjo desk, koles in podvozij. Zato so številna med njimi zaprla vrata.

Borden (2001) navaja, da je bilo v začetku leta 1980 175 profesionalnih rolkarjev, na koncu istega leta pa jih je ostalo samo 15.

Vendar rolkanje ni izumrlo. Tisti, ki so ostali, so začeli graditi lastne poligone iz lesa, ki so bili podobni betonskim poligonom iz sedemdesetih. V prvi polovici osemdesetih je rolkanje počasi spet postajalo popularnejše. Rolkarji so ustvarjali svoja podjetja za prodajo desk, ležajev, podvozij, koles in oblačil. Organizirati so se začela nova tekmovanja.

Leta 1983 je Rodney Mullen izvedel prvi ollie na ravni površini, kar je bila ponovna prelomnica v načinu rolkanja. Rolkarji, ki niso imeli dostopa do predragih poligonov, so začeli rolkarske prvine izvajati kar na ulici. Takšno rolkanje na ulicah so poimenovali ulično rolkanje, ki je proti koncu osemdesetih let postajalo vedno bolj popularno. Za to so zaslužni omenjeni Rodney Mullen, ki je izumil večino rolkarskih prvin, in rolkarji, kot so bili Mark Gonzales, Neil

Blender, Natas Koupas, ki so te nove prvine uporabili na različnih objektih, ki jih ponuja ulica oziroma mesto.

V nasprotju z uličnim rolkanjem je rolkanje na krivinah. To rolkanje se imenuje »vert rolkanje«, predstavlja pa rolkanje na enem objektu, ki je na nasprotnih straneh sestavljen iz krivin poljubnih dimenzij.

S pojavom videorekorderja se je rolkarski svet odprl vsem, katerim je bil prej nedostopen. Stacy Peralta in George Powell sta zbrala ekipo najboljših rolkarjev tistega časa in tako je leta 1984 nastal prvi rolkarski film z naslovom *The Bones Brigade Show*. Ekipo je bila sestavljena iz številnih legendarnih rolkarjev, kot so Steve Caballero, Tony Hawk, Mike McGill, Lance Mountain, Rodney Mullen, Stacy Peralta in Kevin Staab (*Slika 10*). Stacy Peralta in George Powell sta nato z isto ekipo leta 1985 posnela še rolkarski film *Future Primitive* in leta 1987 rolkarski film z naslovom *Search for Animal Chin*.



Slika 10. Skating The Chin Ramp (Brittain, 1987).

Slika 10 prikazuje člane legendarne rolkarske ekipe The Bones Brigade.

Weyland (2003) ugotavlja, da je v začetku devetdesetih rolkanje zaradi globalne recesije ponovno doživelo padec v popularnosti, hkrati pa je rolkanje dobilo še tekmeča v rolanju. Enako kot v preteklosti so ključni rolkarji, ki so tvorili trdo jedro, ostali. Tudi padec v popularnosti ni bil tako očiten kot v preteklih letih, saj je razvoj množičnih komunikacijskih sredstev (npr. televizije in interneta) vplival na promocijo rolkanja po vsem svetu. Otroci

staršev prejšnje generacije so prihajali v najstniška leta. Vse to in velika kupna moč te generacije sta vplivala na velik porast roljanja. Tisti otroci, ki so rolkali v sedemdesetih letih, so imeli sedaj svoje otroke, na katere so prenesli svoje znanje o roljanju, predvsem pa dojemanje roljanja kot zabavnega športa, ki ti omogoča veliko svobode.

Oblike desk so se spremenile in premer koles se je zmanjšal. Deske so postale ožje in lažje, zato da je bila rotacija rolke po vzdolžni ali prečni osi lažja. Zaradi vseh teh značilnosti je bil tudi način roljanja skrajno tehnične in zahtevne narave. Leta 1995 je bilo roljanje deležno velike medijske pozornosti. Televizijska hiša ESPN je po vsem svetu predvajala največje rolkarsko tekmovanje, ki ga je poimenovala X-Games. Do leta 2000 sta se povečala tako število rolarjev kot tudi odmevnost roljanja. Vse več velikih podjetij je začela zanimati rolkarska tržna niša. Vključile so se velike korporacije, ki v zameno za reklamiranje svojih izdelkov profesionalnim rolarjem zagotavljajo dober zaslužek. Leta 2003 so 21. junij razglasili za svetovni dan roljanja.

Danes je roljanje razširjeno po vsem svetu. Populacija rolarjev iz leta v leto stalno niha, vendar ne v tako veliki meri kot v šestdesetih ali sedemdesetih letih. S pomočjo organizacij, ki skušajo zagotavljati otrokom in odraslim kakovostno preživljanje prostega časa, se na vseh koncih sveta gradijo rolkarski poligoni.



Slika 11. Skateistan (Sames, 2010).

1.2 PREDMET IN CILJ NALOGE

Kot predmet preučevanja v diplomski nalogi smo izbrali metodiko učenja izbranih rolkarskih prvin. Za to smo se odločili, ker v slovenski literaturi do danes še ni bilo opisanega natančnega postopka pri učenju le-teh. Izbrali smo nekaj prvin in jih podrobneje opisali. Vse rolkarske prvine so razvrščene po motorični zahtevnosti.

Najprej bomo opisali in pokazali metodo učenja osnovnih prvin, nato pa bomo te temelje nadgradili s postopno zahtevnejšimi prvinami. Tako si bodo prvine sledile od lažjih proti težjim. Pri vseh športih je pomembna demonstracija ali določena vizualna informacija o pravilni izvedbi. Tako bomo k vsakemu opisu postopka dodali še kinogram, ki bo lahko služil kot povratna informacija o pravilnosti izvedbe.

Cilj diplomske naloge je čim jasneje predstaviti celoten učni proces pri izvajanju izbranih prvin, tako da bodo začetniki dobili najboljšo informacijo o pravilnosti izvedbe. S smiselnim in sistematičnim prikazom pa bi radi tudi skrajšali čas, ki je potreben začetnikom za osvojitve določene prvine.

Rolkar mora biti pogumen, vztrajen in imeti določeno mero gibalnih sposobnosti. Na podlagi svojih izkušenj bi lahko trdil, da je vztrajnost ena ključnih značilnosti in psihološka komponenta posameznika odigra velik delež pri napredovanju. Rolkanje je za vsakogar, ne glede na starost ali spol. Vesel bi bil, če bi koga moja naloga pritegnila v ta neizmerno zanimivi rolkarski svet ali pa mu dala motivacijo za izboljšanje.

2. METODE DE LA

Pri pisanju diplomske naloge sem uporabil deskriptivno metodo, pri kateri sem podatke in informacije pridobil iz razpoložljivih domačih in tujih virov ter z interneta. Pri predstavljanju metodike učenja izbranih rolkarskih prvin sem izhajal predvsem iz lastnih izkušenj ter znanja o rolkanju, ki sem si jih pridobil z 18-letnim ukvarjanjem s tem športom.

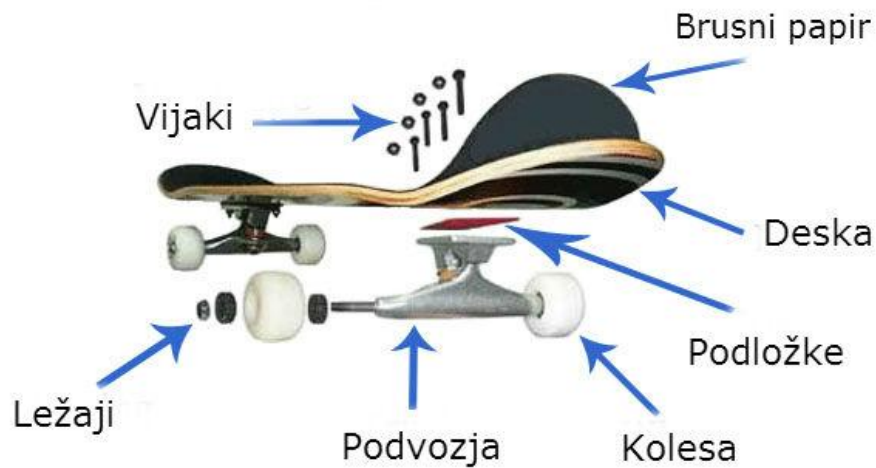
3. OSNOVE ROLKANJA

Tako, kot smo se v otroštvu naučili voziti kolo, tako se bomo morali tudi pri rolkanju v postopnih korakih seznaniti z novim gibanjem in novim orodjem. Največji problem pri začetniku predstavlja ravnotežje. Rolka je deska, ki ima preko podvozja pritrjena kolesa. Kolesa so okrogla in tako kot vsak okrogel predmet nestabilna. Človek pa lahko preko svojega telesa vpliva na tak predmet in ga stabilizira.

Pri poimenovanju posameznih rolkarskih prvin smo izhajali iz angleških poimenovanj, saj v slovenskem jeziku nismo našli ustreznih sopomenk. Kot smo že poudarili v uvodu, je rolkanje sorazmerno nov šport, ki se je prvotno razvil v Združenih državah Amerike. Pri njegovem širjenju so mladi po svetu posvojili že obstoječe rolkarske izraze v njihovi izvorni obliki, tj. z angleškimi poimenovanji.

Dodatno želimo opozoriti na varno učenje prvin, kar zahteva tudi uporabo zaščitne opreme (npr. čelada, ščitniki za kolena, ščitniki za komolce, ščitniki za zapestja itd.). Rolkar v predstavljenih kinogramih zaščitne opreme sicer ne uporablja, pa to kljub temu odsvetujemo ostalim rolkarjem, predvsem začetnikom.

3. 1 SESTAVA ROLKE

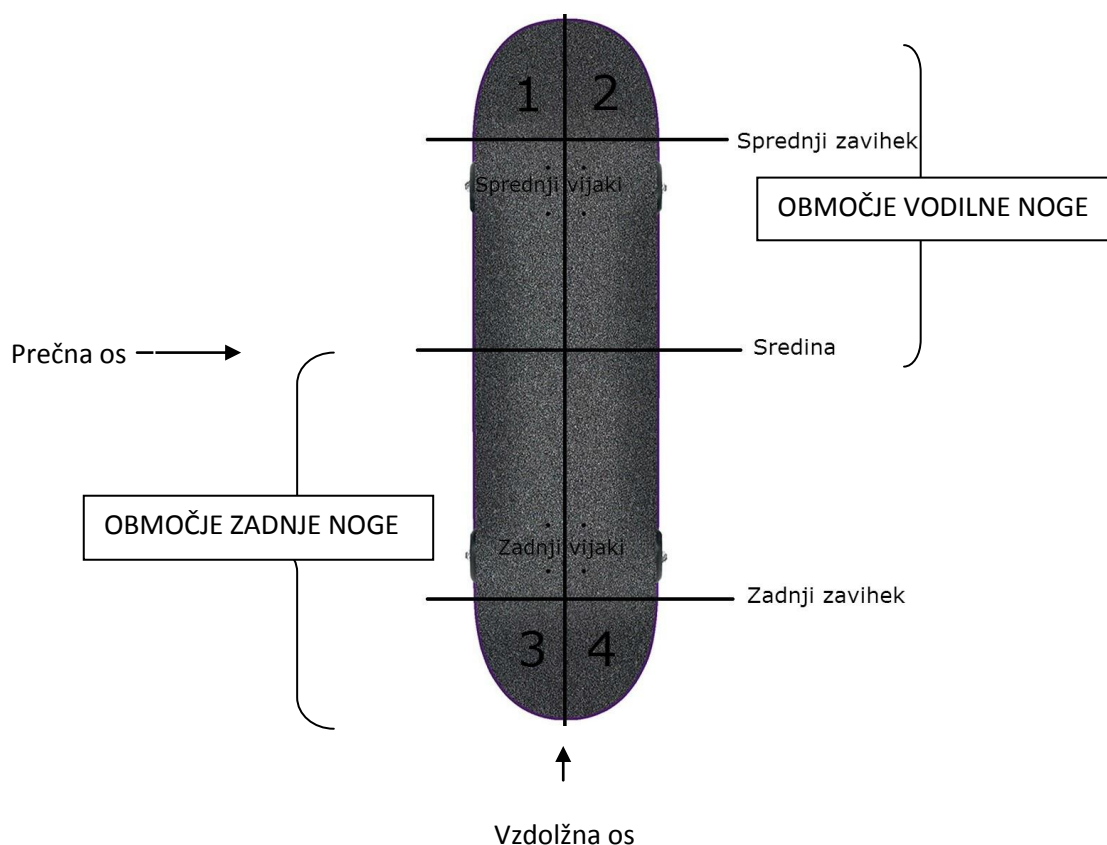


Slika 12. Sestava rolke.

Kot je razvidno iz Slike 12, je osnovni del rolke deska, prekrite z brusnim papirjem, na katero so pričvrščena podvozja (kolesa, ležaji).

3.2 OBMOČJA NA ROLKI

Zaradi boljšega razumevanja opisov rolkarskih prvin smo različna področja rolke razdelili na posamezne dele (Slika 13). Tako je pred sprednjim zavihkom (na sprednjih vijakih) vedno vodilna noga, zadnja noga pa se giblje med zadnjimi vijaki in zadnjim zavihkom. Ta postavitev nog se lahko spreminja glede na določeno prvino. Območja, ki so označena s številkami od 1 do 4, so pomembna pri izvajanju tistih prvin, pri katerih se bo rolka vrtela po svoji vzdolžni ali prečni osi.



Slika 13. Območja na rolki.

Slika 13 prikazuje območja na rolki. Območji 1 in 2 sta del sprednjega zavihka, območji 3 in 4 pa del zadnjega zavihka. Sredina rolke, ki jo tudi predstavlja prečna os, razmejuje območji vodilne in zadnje noge.

3.3 OPIS OSNOVNIH PRVIN NA ROLKI

Načini izvedbe rolkarskih prvin so naslednji:

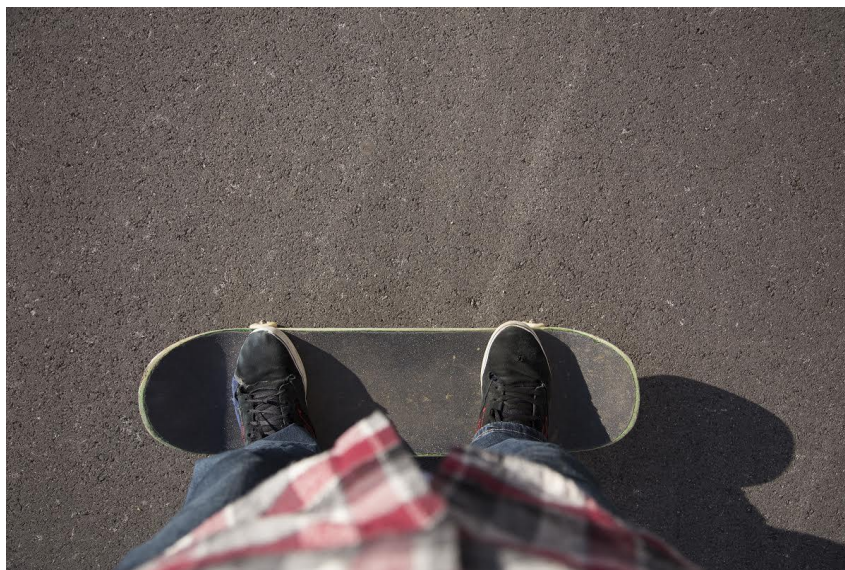
- skoki, pri katerih rolka ne zapusti nog in ostaja v enaki poziciji. Z rolko lahko manipuliramo z rotacijo trupa ali lovljenjem ravnotežja na obeh ali na samo eni osi, ki sta pritrjeni na spodnji strani deske;

- skoki, pri katerih rolka ni več v stiku z nogami in se lahko obrača po svoji vzdolžni ali prečni osi. Z rolko izvajamo prvine z različnimi gibanji in pozicijami nog, ki rolko pretvorijo v natančno voden projektil;
- zapleteni skoki, ki so kombinacija zgoraj naštetih skokov, pri katerih lahko uporabimo vse telesne okončine in različne rolkarske površine (rolkarski poligon, ulica).

3.3.1 STOJA NA ROLKI

Na začetku bomo onemogočili vrtenje koles in bomo rolko postavili na mehko površino. Lahko je trava, preproga ali kakršnakoli podlaga, ki preprečuje vrtenje koles (Slika 14). Nato bomo stopili na rolko z obema nogama. Leva noga bo nad vijaki leve osi in desna noga bo nad vijaki desne osi (Slika 13). Opazili boste, da se rolka giblje po vzdolžni osi. To gibanje omogoča zavijanje v levo ali desno. Ko stojimo na rolki, poskušamo biti čim bolj sproščeni, roke so ob telesu in z nogami uravnatežimo rolko ali pa jo nagnemo v levo ali desno, tako da pritisnemo na prste ali peto. To začetno spoznavanje naj traja 5-10 minut.

Po tej vaji položimo rolko na ravno in trdo površino. Zaželeno je, da je ta površina blizu stene ali katerega drugega predmeta, ki se ga lahko v primeru izgube ravnotežja oprimemo (Slika 16). Najprej z rokami preizkusimo gibanje rolke. Sedaj smo pripravljeni, da stopimo na rolko. Postopek je enak kot na mehki podlagi. Bodimo pozorni in osredotočeni na lovljenje ravnotežja. Opazili bomo, da se lahko rolka giblje naprej in nazaj ali levo in desno. Poskušamo čim dlje časa obdržati ravnotežje. Ko smo pripravljeni, se odrinemo od predmeta in se zapeljemo (Slika 16). Za to vajo porabimo približno 10 minut.



Slika 14. Stoja na rolki (osebni arhiv).

Na sliki 14 je predstavljen pogled na rolko iz rolkarjeve perspektive.



Slika 15. Stoja na rolki in na travi (osebni arhiv).

Slika 15 prikazuje stoji na rolki na eni izmed mehkih površin. V našem primeru je to trava.



Slika 16. Stoja na ravni in trdi površini s pomočjo predmeta (osebni arhiv).

Slika 16 prikazuje začetno fazo stoe na rolki, ki je na trdi površini.



Slika 17. Odriv od objekta (osebni arhiv).

Slika 17 prikazuje odriv od objekta in prvo vožnjo z rolko.

3.3.2 VOŽNJA Z ROLKO

Pozicija in rotacija telesa na rolki

Z rolko se vozimo po prostoru, tako da je pozicija telesa vedno prečna na smer vožnje, enako kot pri deskanju na valovih ali deskanju na snegu. Zato se izrazi za prvine, ki jih uporabljamo, vedno nanašajo na smer rotacije glave, trupa ali postavitve vodilne noge ter zadnje noge.

Postavitev in določitev vodilne noge

Vodilna noga je odzivna noga in vedno prva, ki je v smeri vožnje. Zato jo vedno postavimo pred zadnjo nogo. V primeru, da ne moremo ugotoviti, katera noga je vodilna, obstaja preprost preizkus, ki ga lahko opravimo s pomočjo partnerja:

1. prvi korak: brez rolke se postavimo v udoben stoječ položaj;
2. drugi korak: partner stoji za vašim hrbtom in vas rahlo in nenapovedano odrine, tako da izgubite ravnotežje;
3. tretji korak: tista noga, s katero zaradi lovljenja ravnotežja naredite prvi korak naprej, je vaša vodilna noga.

Ko smo določili vodilno nogo in se že udobno počutimo pri stoji na rolki na mestu, postavimo vodilno nogo na rolko (nad vijake sprednje osi), drugo nogo imamo na tleh in zadaj za vodilno nogo. Pogled in trup telesa je usmerjen naprej. Sedaj smo pripravljeni na našo prvo vožnjo. Z zadnjo nogo (vodilna noga je nad sprednjimi vijaki rolke), ki je na tleh, se poženemo in jo postavimo nad vijake zadnje osi (Slika 20 in Slika 21). Zelo pomembno je, da ne hitimo in se peljemo z nizko hitrostjo. Občutek, ki smo ga dobili na mehki podlagi, poskušamo sedaj prenesti na vožnjo, tako da pritisnemo na pete ali prste obeh nog (Slika 18 in Slika 19). Rolka bo naredila zavoj. Močneje ko pritisnemo, močnejši bo zavoj. Ustavimo se tako, da zadnjo nogo, ki ni vodilna, položimo na tla (Slika 22). Priporočal bi vam, da se vsaj teden dni vozite z rolko, zavijate in ustavljate, preden začnete z nadaljevalnimi prvinami.



Slika 18. Zavijanje s pritiskom na prste (osebni arhiv).

Slika 18 prikazuje način zavijanja, pri katerem pritisnemo na prste obeh nog.



Slika 19: Zavijanje s pritiskom na pete (osebni arhiv).

Slika 19 prikazuje način zavijanja, pri katerem pritisnemo na pete obeh nog.



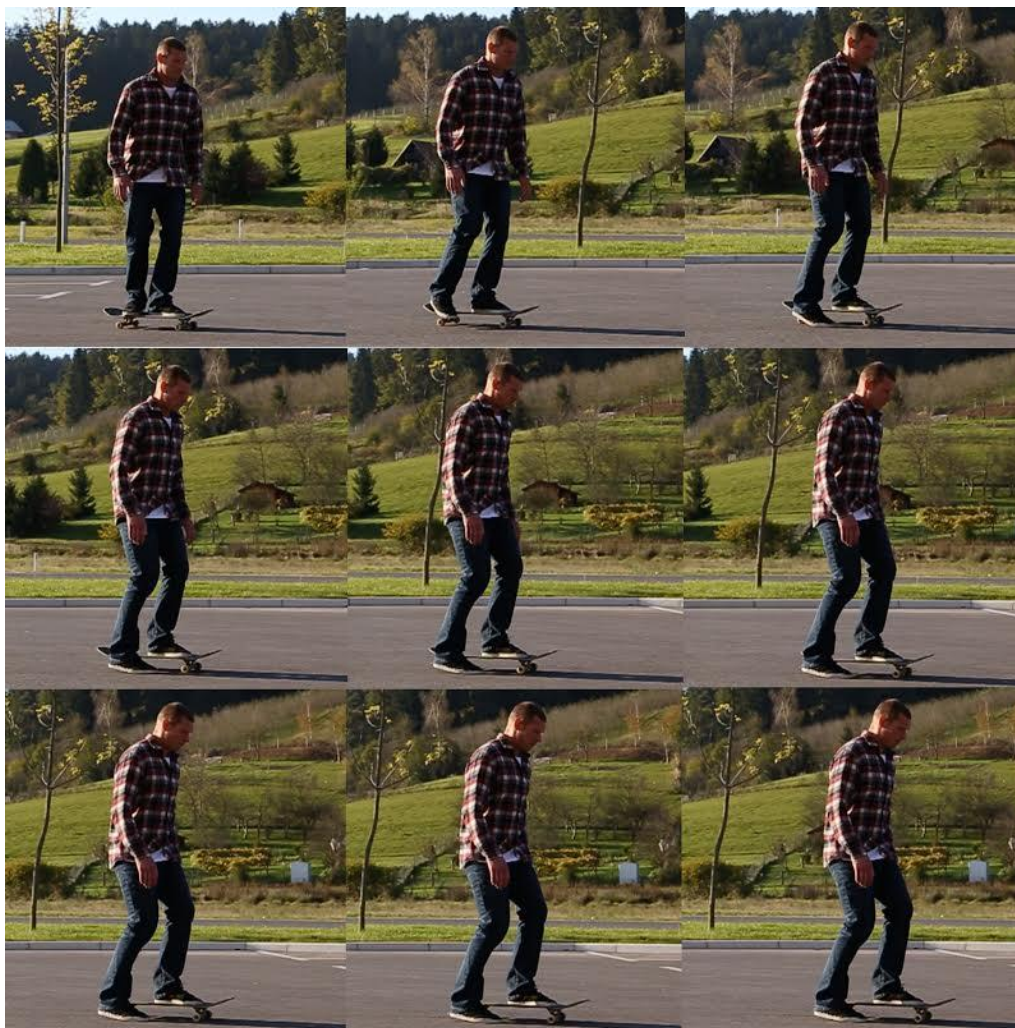
Slika 20. Poganjanje na rolki, pri katerem je vodilna leva noga (osebni arhiv).

Slika 20 prikazuje poganjanje na rolki, pri katerem je vodilna leva noga, t. i. »regular«.



Slika 21. Poganjanje na rolki, pri katerem je vodilna desna noga (osebni arhiv).

Slika 21 prikazuje poganjanje na rolki, pri katerem je vodilna desna noga, t. i. »goofy«.



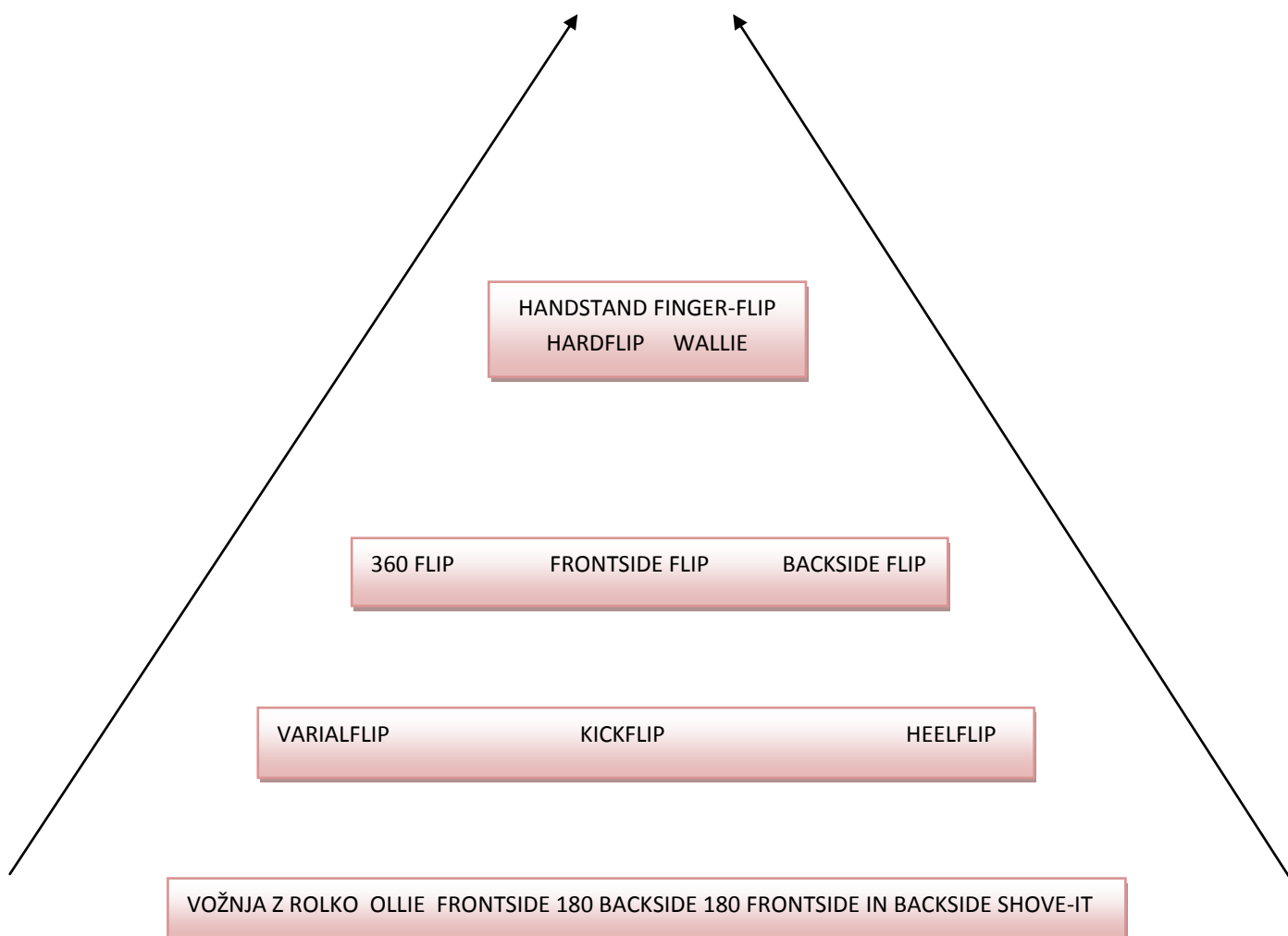
Slika 22. Ustavljanje na rolki (osebni arhiv).

Slika 22 prikazuje ustavljanje na rolki s pomočjo zadnje noge.

3.4 OSNOVNE ROLKERSKE PRVINE GLEDE NA ZAHTEVNOST IZVEDBE

Ker si rolkarske prvine, ki jih bomo predstavili v diplomski nalogi, sledijo v logičnem sosledju ob upoštevanju zahtevnosti izvajanja, vas bomo v uvodu najprej seznanili z vrednostno piramido teh prvin. Prvine, ki so na dnu te piramide, bomo obravnavali najprej in so osnovne, temeljne ter predpogoj za nadaljnje učenje. Pri izvajanju prvin v vrhu piramide se povečuje tudi njihova težavnost. Za začetnike je najbolj pomembno, da se naučijo prvin na dnu

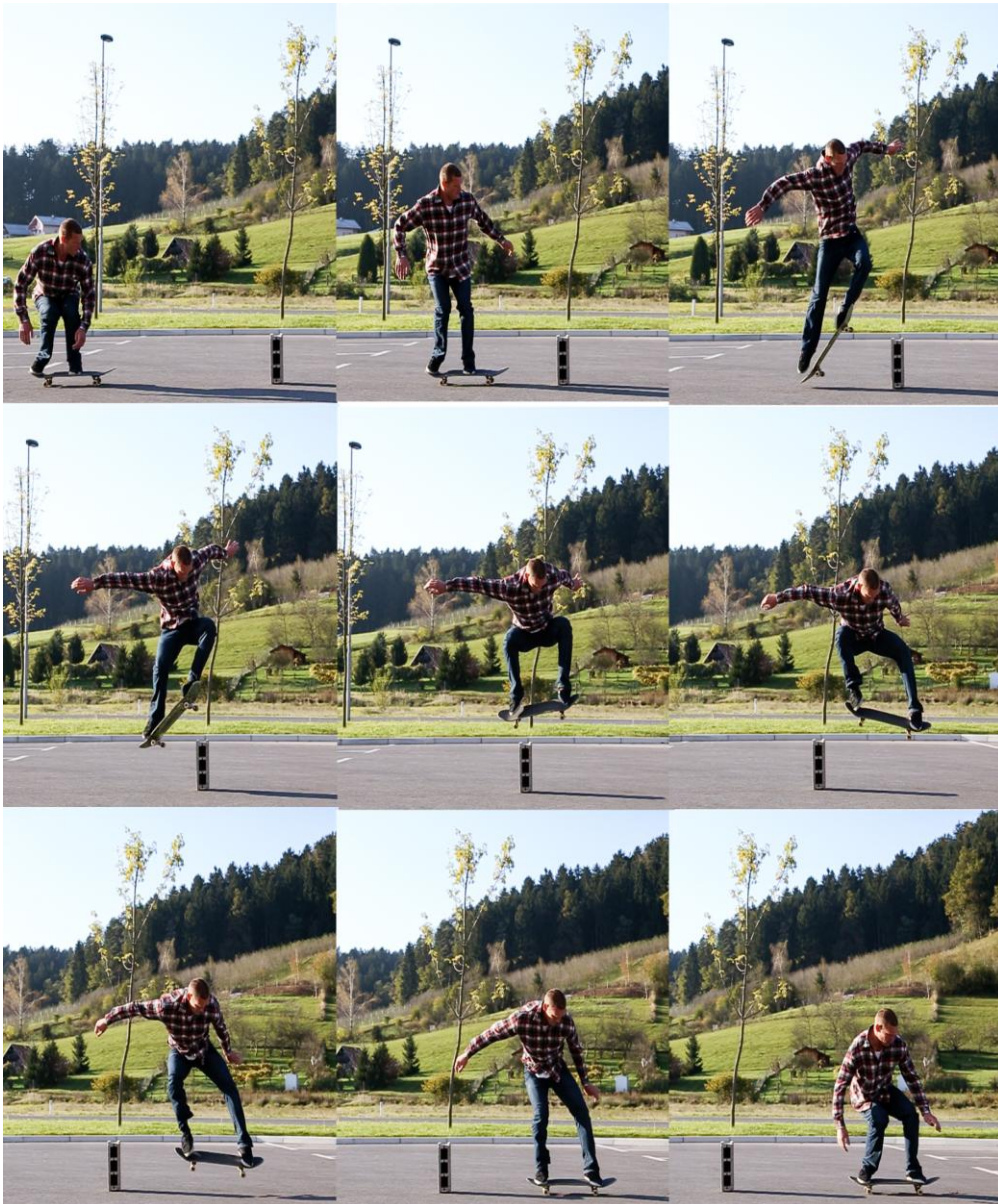
piramide in šele po osvojitvi le-teh poskušajo izvajati prvine, ki so v tej piramidi uvrščene višje (Slika 23).



Slika 23. Piramida prvin.

Na sliki 23 so predstavljene rolkarske prvine, ki si sledijo po gibalni zahtevnosti.

3.4.1 OLLIE



Slika 24. Prvina ollie (osebni arhiv).

Na sliki 24 je v kinogramu prikazana celotna izvedba prvine ollie.

Ollie je najpomembnejša prvina pri rolkanju, ker predstavlja osnovo za izvajanje vseh zahtevnejših prvin. Prvi ga je izvedel Alan Gelfand leta 1978. Prvina je uporabna pri vožnji na vseh terenih. Ko se naučimo to prvino, jo lahko uporabimo za varno preskakovanje ovir, kot so stopnice, ograje ali klopi. Ovire so lahko tudi robniki ali manjše razpoke v terenu. Čeprav primarno ollie uvrščamo med prvine, hkrati predstavlja tudi nepogrešljiv sestavni del vožnje z rolko. Vsem, ki bi želeli na rolki samo zavijati in vas druge prvine ne zanimajo, bi priporočali, da se naučite vsaj to prvino, kar bo prispevalo k večji varnosti med vožnjo.

Katero predznanje je potrebno za ollie?

Preden se začnete učiti prvino ollie, se morate na rolki počutiti udobno ter že znati zavijati in se ustavljati. V primeru, da ste še začetnik, vam priporočamo, da si vzamete vsaj teden dni časa za spoznavanje z rolko. Peljite se z njo v šolo, v službo in po vsakdanjih opravkih. Tako boste dobili boljši občutek in si povečali samozavest.

Kakšna je pozicija nog za prvino ollie?

Vodilno nogo postavite tik pred vijake sprednje osi (Slika 13). Načeloma velja, da bolj ko postavite nogo proti sredini rolke, višje boste lahko skočili. Za začetnike priporočamo, da stojijo malo širše zaradi boljšega ravnotežja. Zadnjo nogo pa postavite na sredino zadnjega zavihka (med območje 3 in 4) na rolki tako, da bo peta v zraku in se bo samo sprednji del stopala dotikal zavihka (Slika 13). Pozicija trupa je nad rolko, tako da je težišče telesa nekje na sredini deske. Kolena so pokrčena. Pazimo tudi, da se ne nagibamo preveč na levo ali desno stran rolke.

Opis gibanja (Slika 24):

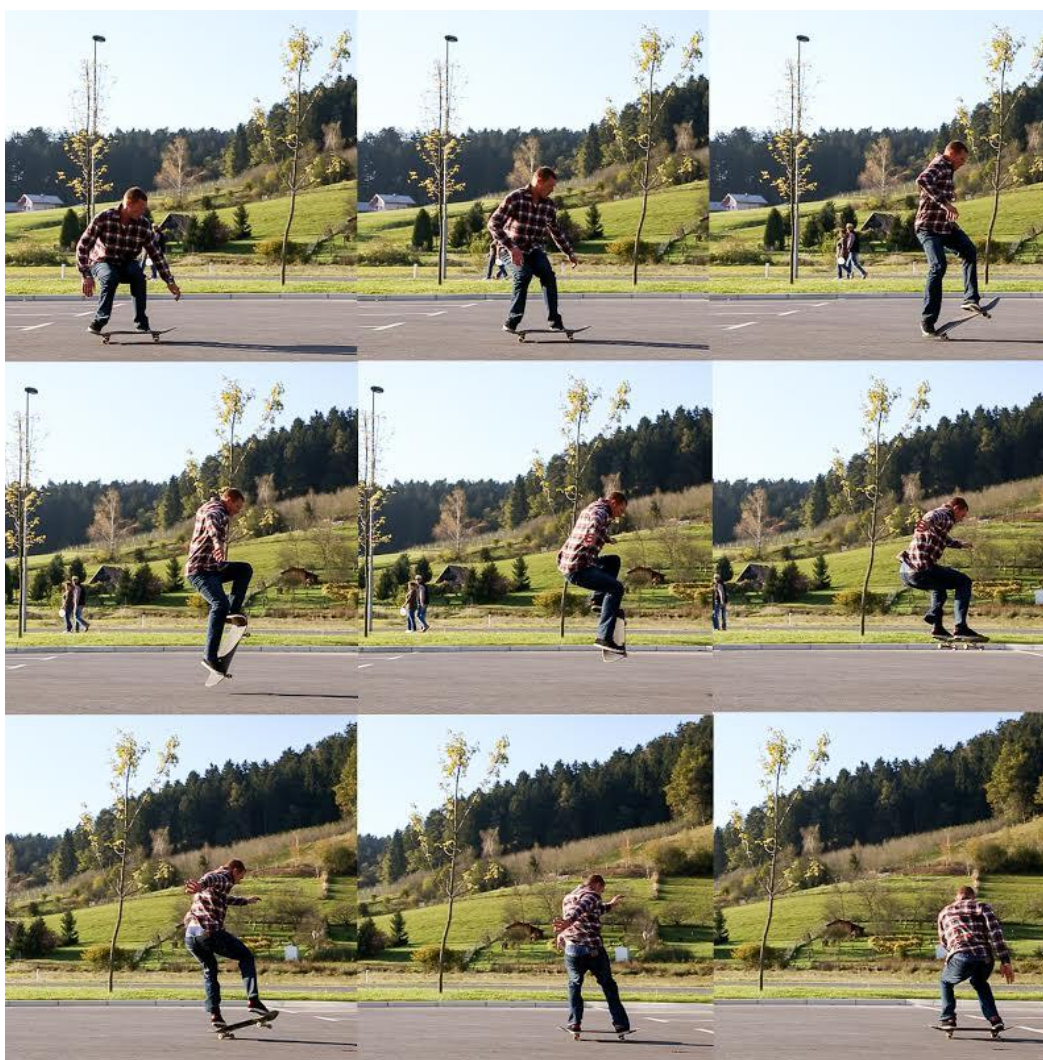
Najprej bomo izvajali ollie brez vožnje naprej in na mehki podlagi:

1. kolena so skrčena in težišče telesa je na sredini rolke;
2. tik preden se odrinemo, dodatno pokrčimo kolena,
3. pri odzivu moramo najprej dvigniti vodilno nogo in šele nato ji sledi potisk zadnje noge na zavihke v smeri proti tlom. Sledi poteg sprednje noge do konca sprednjega zavihka in hitro pokrčenje zadnje noge k trupu;
4. ko smo v zraku, skrčimo levo in desno koleno k trupu. Višje ko bomo dvignili kolena, višje bomo skočili;
5. doskočimo na skrčena in sproščena kolena.

Nasvet

Ko osvojimo ollie na mestu, lahko poskusimo tudi ollie med vožnjo (Slika 24). Seveda z nizko hitrostjo. V vseh fazah ollieja je pomembna koordinacija gibanja. Ne smemo pozabiti, da najprej skrčimo sprednjo nogo in šele nato skrčimo tudi zadnjo nogo. Večina začetnikov ima težave prav pri tem začetnem gibu. Dobro si pogledjte zgornji kinogram in si ga poskušajte čim bolj vizualizirati. Predstavljate si sebe na mestu rolkarja v kinogramu. Če vam ollie na rolki povzroča težave, lahko nekajkrat izvedete enako zaporedje z nogami, vendar brez rolke.

3.4.2 FRONTSIDE 180



Slika 25. Prvina frontside 180 (osebni arhiv).

Na sliki 25 je v kinogramu prikazana celotna izvedba prvine frontside 180.

Frontside 180 je po načinu gibanja skoraj popolnoma podoben ollieju. Razlika je samo v tem, da v drugi fazi skoka obrnemo trup v levo ali desno smer (Slika 25). Vse je odvisno od vodilne noge, ki je lahko desna ali leva. Rotacija frontside pomeni, da rotiramo trup in rolko, tako da so vaši prsti na nogah obrnjeni v smer rotacije. S tem povzročimo rotacijo trupa in rolke za 180 stopinj. V rolkarskem svetu je ta prvina osnova za tehnično zahtevnejše prvine, kot sta frontside flip ali frontside heelflip. Brez pravilne tehnike prvine frontside 180 boste imeli težave pri vseh zapletenih prvinah, ki zahtevajo rotacijo v to smer.

Katero predznanje je potrebno za prvino frontside 180?

Dober ollie je vsekakor pogoj za dobro izvedbo te prvine. Tistim, ki pa imate težave z olliejem, vseeno priporočam, da poskusite frontside 180. Možnosti za poškodbo so enake kot pri ollieju. Prvine frontside 180 se moramo lotiti po korakih. Najprej na mehki podlagi, nato na trdi podlagi in nazadnje v vožnji. Priporočamo vam, da vadite dve podobni prvini, kot sta ollie in frontside 180, saj tako navajate telo na rolko na način, da ga postavljate v različne motorične situacije. Ko boste osvojili to prvino, boste lažje osvojili tudi način vožnje na rolki, pri katerem je zadnja noga spredaj. Takšna vožnja se imenuje switch stance.

Kakšna je pozicija nog za prvino frontside 180?

Vodilno nogo postavite na vijake sprednje osi. Pri ollieju smo jo postavil pred vijake. Zadnjo nogo postavite, za razliko od ollieja, bolj na rob zavihka (območje 3) (Slika 13).

Opis gibanja (Slika 25):

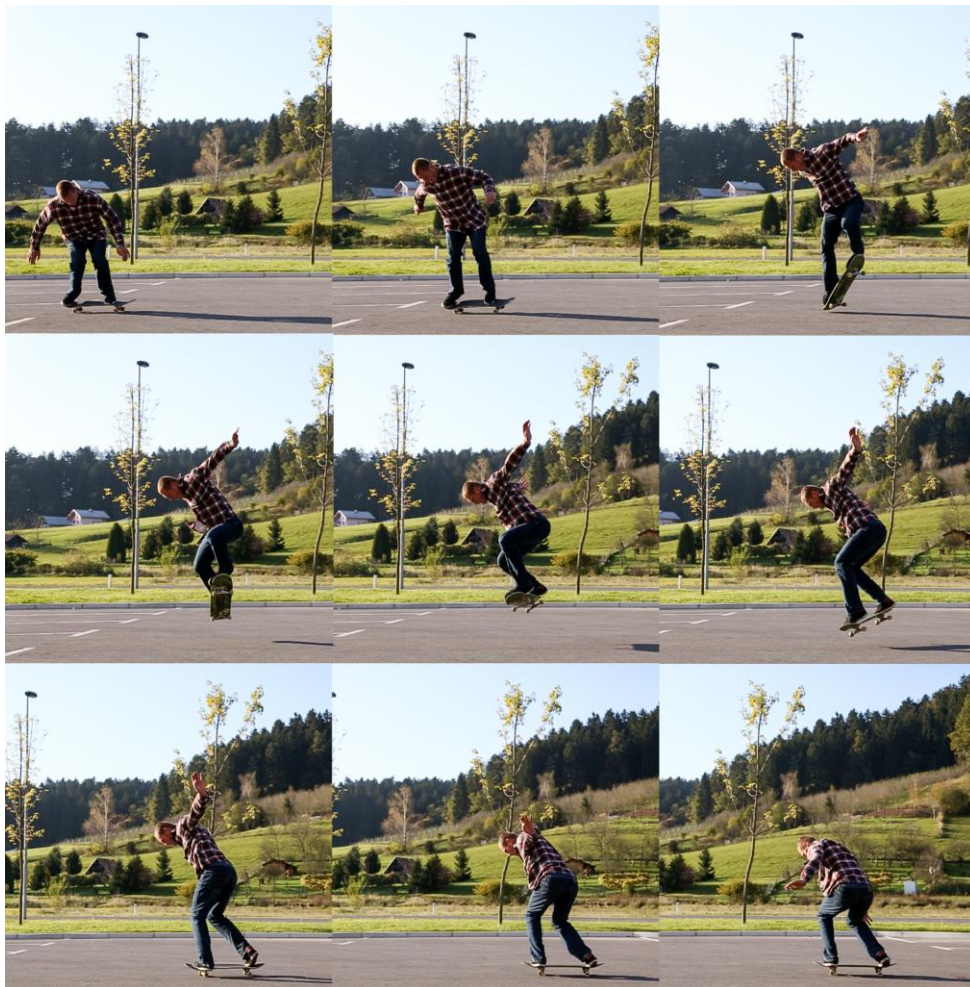
1. kolena so skrčena in težišče telesa je na sredini rolke;
2. tik pred odzivom še dodatno pokrčimo kolena;
3. v trenutku odziva rotiramo trup v smeri frontside. Spodnji del telesa ostaja v enakem gibanju kot pri prvini ollie. Najprej dvignimo vodilno nogo in šele nato ji sledi zadnja noga;
4. ko smo v zraku, bomo opazili, da rotaciji trupa sledi tudi rotacija spodnjega dela telesa;
5. pri 180 stopinjah ustavimo rotacijo;

6. doskok je na skrčene noge.

Nasvet

Če imate težave pri skoku za celih 180 stopinj, vam priporočamo, da najprej poskusimo skok za 90 stopinj. To pomeni, da se bomo prvine naučili v dveh fazah, ki ju bomo nato sestavili v enotno in tekoče gibanje. V večini primerov je vzrok za neuspeh prešibka predhodna rotacija trupa. Bodimo pozorni na odziv in na rotacijo. Pri rotaciji odigrajo pomembno vlogo roke in glava. Vedno gledamo v smeri gibanja. Za začetek lahko frontside 180 poskusimo izvesti tudi na mestu in brez rolke.

3.4.3 BACKSIDE 180



Slika 26. Prvina backside 180 (osebni arhiv).

Na sliki 26 je v kinogramu prikazana celotna izvedba prvine backside 180.

Frontside 180 in backside 180 sta zelo podobni prvini, ki pa se razlikujeta po smeri rotacije ter po položaju telesa pri izvajanju. Rotacija backside pomeni, da rotiramo trup in rolko v smeri tako, da so pete obrnjene v smeri rotacije (Slika 26). To pomeni tudi to, da ne bomo mogli opazovati poteka gibanja v srednjih fazah skoka, saj nam bo trup zakrival mesto pristanka. Zato je ta prvina tudi zahtevnejša in potrebovali bomo več časa, da se privadimo na to novo gibanje.

Katero predznanje je potrebno za prvino backside 180?

Obvladati moramo ollie, frontside 180 ter med vožnjo znati zavijati v levo oziroma v desno. Več časa bomo preživeli pri učenju teh osnovnih prvin, lažje se bomo navadili novih gibov, ki jih zahtevajo vedno težje prvine.

Kakšna je pozicija nog za prvino backside 180?

Vodilno nogo postavite na vijake sprednje osi. Prsti zadnje noge so postavljeni na območje 4 zadnjega zavihka (Slika 13). Če primerjamo položaj prstov pri tej prvini s položajem prstov pri frontside 180, lahko opazimo, da tokrat postavimo prste na nasprotno območje zadnjega zavihka rolke. Težišče telesa je na sredini rolke.

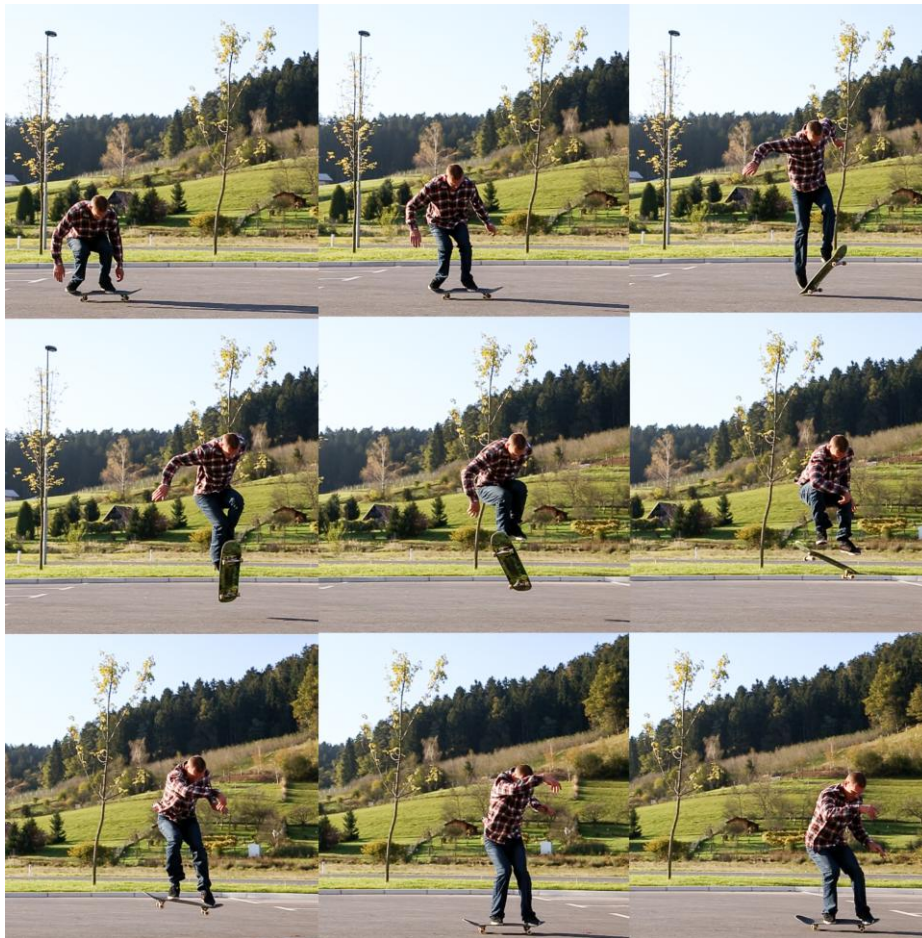
Opis gibanja (Slika 26):

1. kolena so skrčena in težišče telesa je na sredini rolke;
2. tik pred odzivom še dodatno pokrčimo kolena;
3. odziv začnemo z vodilno nogo. Za razliko od prvine frontside 180 bo pri tej prvini večji poudarek na rotaciji spodnjega dela telesa;
4. z zadnjo nogo potisnemo zavihek proti tlom;
5. ko smo v fazi skoka, moramo z vodilno nogo usmeriti rolko v pravilno smer rotacije (backside);
6. zdaj ko smo ustvarili pravilno rotacijo, pokrčimo kolena in se pripravimo na doskok;
7. doskočimo na sproščena in pokrčena kolena.

Nasvet

Bodimo pozorni na vodilno nogo. Ta je edina, ki usmerja rotacijo rolke. Zgornji del telesa je sproščen in sledi rotaciji. Lahko si tudi pomagamo z zadnjo nogo, s katero potisnemo zadnji zavihek v smeri rotacije. To pomeni, da potisk ni usmerjen naravnost proti tlom, ampak je pod rahlim kotom. Kot pri vsaki predhodno opisani prvini lahko tudi pri slednji uporabimo svojo domišljijo in si sami ustvarimo ugodnejše okoliščine za vadbo prvine. Npr. izvajanje prvine na preprogi, brez gibanja na trdi podlagi ipd. Lahko pa za začetek izvedemo rotacijo za samo 90 stopinj ter naknadno sestavimo prvino v povezano gibanje, da bi dobili končni rezultat, se pravi prvino backside 180. Ne pozabimo, da le vztrajnost in potrpežljivost prineseta dobre rezultate. Prepričan sem, da lahko vse doslej opisane prvine z malo volje izvede vsakdo.

3.4.4 BACKSIDE SHOVE-IT



Slika 27. Prvina backside shove-it (osebni arhiv).

Na sliki 27 je v kinogramu prikazana celotna izvedba prvine backside shove-it.

Backside shove-it je prvina, pri kateri je položaj telesa enak kot pri ollieju. Razlika je le v tem, da bomo tokrat rolko zavrteli po prečni osi. Pri tej prvini bodo noge prvič zapustile stik z rolko (Slika 27). Rolka postane naš projektil. Na prečno vrtenje rolke vplivamo sami s preciznim potiskom zadnje noge navzdol in pod kotom ter nato s pravočasnim pristankom nazaj na rolki. Višino leta rolke nadziramo s pomočjo pritiska zadnje noge na zadnji zavihek. Shove-it je osnova za vse nadaljnje backside rotacije, pri katerih se v fazi leta noge ne dotikajo rolke. S pravilnim začetnim gibanjem nog, ki omogoča prečno rotacijo, vplivamo na vse ostale faze.

Katero predznanje je potrebno za prvino backside shove-it?

Predpostavljam, da ste se že naučili vijugati in lahko izvedete ollie med vožnjo. Frontside 180 in backside 180 vam še lahko povzročata težave, vendar bi bilo dobro, če bi vsako izmed teh prvin naredili vsaj nekajkrat.

Kakšna je pozicija nog za prvino backside shove-it?

Vodilna noga je lahko na vijakih sprednjega dela rolke ali še malo dlje proti sprednjemu zavihku. Zadnja noga je na območju 4 zadnjega zavihka tako, da s prsti zadnje noge občutimo rob rolke (Slika 13). Težišče telesa je na sredini rolke.

Opis gibanja (Slika 27):

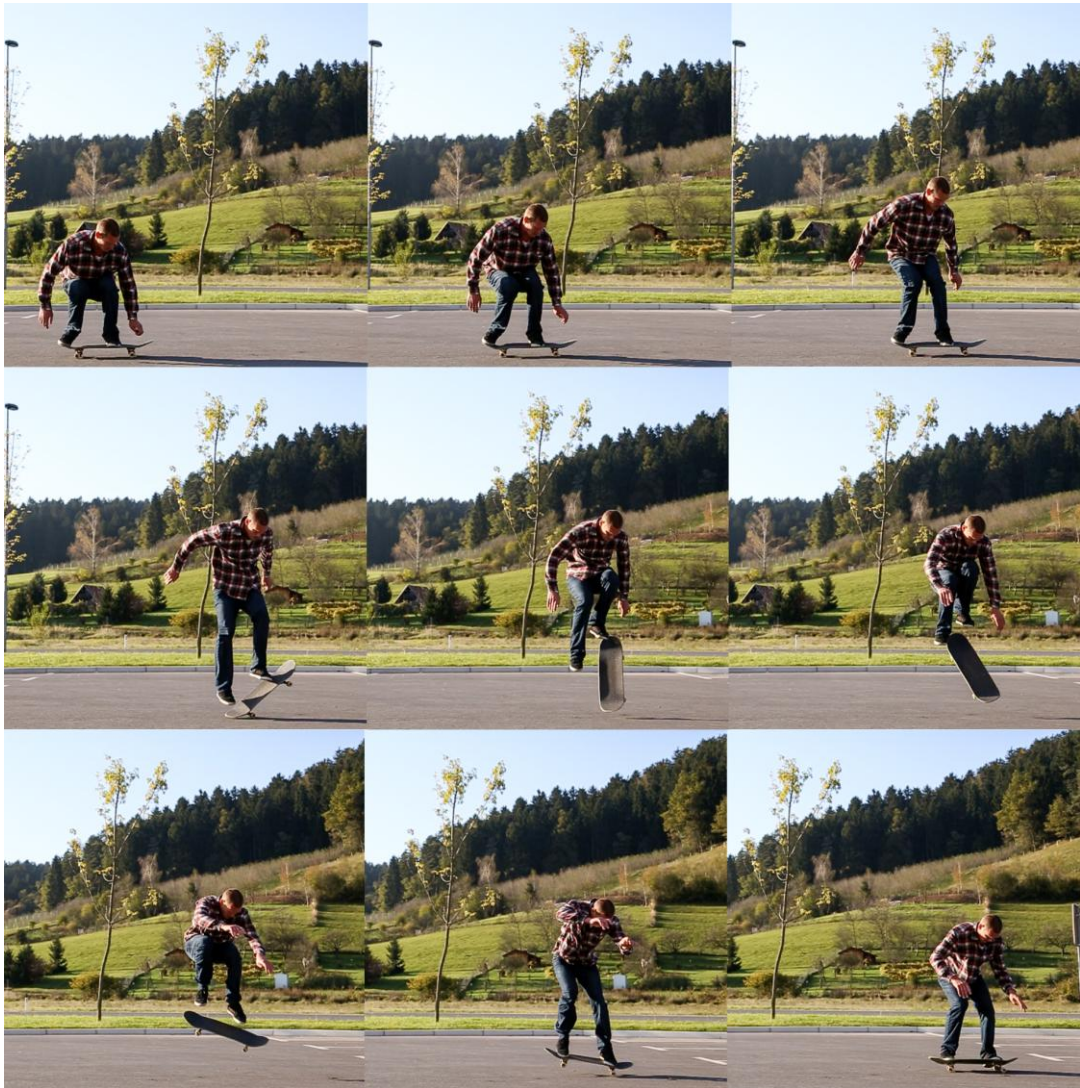
1. kolena so skrčena in težišče telesa je na sredini rolke;
2. tik pred odzivom še dodatno skrčimo kolena;
3. odziv začnemo z vodilno nogo, ki ji sledi zadnja noga. Pomembno je, da zadnja noga potisne na zadnji zavihek pod kotom, v smeri gibanja rolke. Trup ostane v enakem položaju. Prečno vrtenje rolke povzročimo najprej z vodilno nogo, ki jo usmerimo v smer gibanja, in s pritiskom zadnje noge na zadnji zavihek, ki mora biti pod takšnim kotom, da bo lahko rolka naredila obrat za 180 stopinj;
4. v fazi leta ne moremo vplivati na let rolke, zato njeno vrtenje spremljamo z očmi in se pripravljamo, da jo bomo ujeli z obema nogama;

5. ko se rolka zavrti za 180 stopinj, jo ujamemo na takšen način, da bo pozicija nog ista kot pri odzivu, tj. vodilna noga spredaj, zadnja noga zadaj;
6. pristanemo skrčeni v kolenih, s postavitvijo sprednje noge na sprednje vijake in z zadnjo nogo na zadnje vijake. Takšna postavitvev nam omogoča bolj nadzorovan in uspešnejši pristanek.

Nasvet

Pri tej prvini povzročata rotacijo rolke obe nogi, čeprav bo več rotacije povzročila zadnja noga, manj pa pri tem sodeluje vodilna. Ponovno poudarjamo, da začetno rotacijo vedno ustvarja zadnja noga, ki je na robu zadnjega zavihka v območju 4 (Slika 13). Tisti, ki vam ta prvina povzroča težave, lahko posnemate gibanje zadnje noge tako, da brez vodilne noge na rolki poskušate s potiskom zadnjega zavihka spraviti rolko v prečno rotacijo. To ponovite večkrat, preden spet poskusite z obema nogama na rolki. Tako kot pri vseh ostalih prvinah lahko tudi to vadite najprej na preprogi in šele potem na mestu ali v gibanju.

3.4.5 FRONTSIDE SHOVE-IT



Slika 28. Prvina frontside shove-it (osebni arhiv).

Na sliki 28 je v kinogramu prikazana celotna izvedba prvine frontside shove-it.

Pri prvini frontside shove-it je rotacija rolke enaka kot pri rotaciji prvine frontside 180, vendar brez spreminjanja položaja telesa. Rolka se obrne po svoji prečni osi za 180 stopinj, medtem ko telo ohranja enak položaj (Slika 28). Lahko bi rekli, da je začetno gibanje skoraj identično, razen drugačnih rotacij v kasnejših fazah. Osvojitve te prvine nam daje dobro podlago za številne druge prvine, kot so varial heelflip, frontside bigspin ali frontside flip.

Katero predznanje je potrebno za prvino frontside shove-it?

Poleg osnovnega ollieja in kontrole med vožnjo je zelo pomembno, da osvojimo predhodno prvino frontside 180. Razlogi za to so v podobni poziciji nog in podobnem začetnem gibanju trupa.

Kakšna je pozicija nog za prvino frontside shove-it?

Vodilna noga je na vijakih sprednjega dela rolke. Prsti vodilne noge segajo malce čez rob rolke. Več teže prenesemo na peto stopala vodilne noge. Prsti zadnje noge so pomaknjeni malce bolj na rob zavihka (na območje 3) kot pri ollieju (Slika 13).

Opis gibanja (Slika 28):

1. kolena so skrčena in težišče telesa je na sredini rolke;
2. tik pred odzivom še dodatno skrčimo kolena;
3. odziv začnemo z vodilno nogo. Poskušamo jo dvigniti tako, da vodilna noga ne ovira rotacije rolke, ki jo bomo povzročili z zadnjo nogo;
4. prečno rotacijo rolke povzročimo izključno z zadnjo nogo, ki pritisne na zadnji del zavihka tako, kot bi izvajali prvino frontside 180.
5. v fazi leta pustimo, da se rolka obrne za 180 stopinj. Spremljamo jo z očmi in se pripravimo na lovljenje rolke z vodilno in zadnjo nogo;
6. ko rolko ulovimo z nogami, ostanemo skrčeni in se pripravimo na pristanek. Pristanemo skrčeni v kolenih, s postavitvijo vodilne noge na sprednje vijake, zadnje noge pa na zadnje vijake.

Nasvet

Frontside shove-it je najtežji izmed vseh prvin, ki so na dnu piramide. Tega mnenja sem zaradi lastnih izkušen in izkušenj svojih prijateljev. Vsak rolkar z dolgoletnimi izkušnjami vam lahko pove, da je koordinirano gibanje nog pri tej prvini veliko težje kot pri backside shove-itu. Upamo, da vas to ne odvrne od osvojitve te prvine, saj ta prvina spada med osnovne in predstavlja temelj drugim, težjim prvinam.

3.4.6 KICKFLIP



Slika 29. Prvina kickflip (osebni arhiv).

Na sliki 29 je v kinogramu prikazana celotna izvedba prvine kickflip.

Kickflip je ena izmed tehnično zahtevnejših prvin, ki se jih lahko naučite kot začetnik. Prvi ga je izvedel Rodney Mullen leta 1983. Rodney Mullen je hkrati pionir in izumitelj vseh tehnično zahtevnih in kompleksnejših prvin, ki jih izvajamo še danes. Največji izziv kickflipa je v tem, da moramo rolko zavrteti po njeni vzdolžni osi. Vsakemu začetniku bo to zapleteno gibanje na začetku povzročalo težave. Predlagamo, da pred izvajanjem temeljito preučimo kinogram in opis gibanja.

Katero predznanje je potrebno za prvino kickflip?

Za kickflip je zelo pomembno, da že obvladamo osnovne prvine na dnu piramide (Slika 23). Osnove so zelo pomembne. Največ k tej prvini prispeva znanje ollieja. Višje ko bomo skočili, več časa bomo imeli, da rolko vzdolžno zavrtimo pod nogami in jo pravočasno ujamemo.

Kakšna je pozicija nog za kickflip?

Zadnja noga je na zadnjem zavihku in je v enakem položaju kot pri ollieju (Slika 24). Vodilna noga je postavljena rahlo za sprednjimi vijaki. Prsti vodilne noge so obrnjeni pod kotom 45 stopinj v smeri sprednjega zavihka. Cela vodilna noga je na drugi vzdolžni polovici rolke, tako da peta ni v stiku z rolko.

Opis gibanja (Slika 29):

1. kolena so skrčena in težišče telesa je na sredini rolke;
2. tik pred odzivom še dodatno skrčimo kolena;
3. dvignemo vodilno nogo in jo začnemo diagonalno vleči od začetne pozicije pa do konca območja 1 (Slika 13). Prsti vodilne noge izvajajo gib, ki je usmerjen stran od rolke. Za primerjavo, pri ollieju je bil ta gib usmerjen naravnost;
4. odrinemo se z zadnjo nogo in potisnemo na zadnji zavihok v smeri proti tlom;
5. ko smo v letu, opazujemo obračanje rolke;
6. takoj ko se rolka obrne za polni krog po vzdolžni osi, jo ulovimo in ustavimo njeno gibanje z nogami;
7. pristanemo na skrčena in sproščena kolena.

Nasvet

Kot smo že napisali, vam bo kickflip povzročil mnogo preglavic med učenjem. Prvi problem se bo pojavil, ker ne boste mogli rolke zavrteti po njeni vzdolžni osi. Zato vam svetujemo, da vadite to gibanje tako, da se osredotočite samo na vrtenje rolke. Pri vadbi te prvine se najprej naučimo izvajanja pravilne rotacije rolke in šele nato poskušamo izvesti celotno prvino. Za vsako novo gibanje potrebuje telo nekaj časa, da se ga navadi. Nekatera gibanja so

zahtevnejša od drugih in učenje kickflipa lahko traja več mesecev. Vse je odvisno od tega, kako dobro bomo razumeli njegov potek. Na podlagi izkušenj vam lahko zatrdimo, da bo po prvem uspelem poskusu vsako nadaljnjo izvajanje te prvine veliko lažje. Veliko rolkarjem, ki jih poznam, se jim je to zgodilo dobesedno čez noč. Pomembno je, da nikoli ne obupamo. Samo eno pravilo obstaja, in to je, da ne obupamo.

3.4.7 HEELFLIP



Slika 30. Prvina heelflip (osebni arhiv).

Na sliki 30 je v kinogramu prikazana celotna izvedba prvine heelflip.

Heelflip in kickflip imata v osnovi podobno gibanje. Razlika med njima je v tem, da pri kickflipu zavrtimo rolko s prsti vodilne noge, pri heelflipu pa s peto vodilne noge. Obema je skupen diagonalen potek proti sprednjem zavihku, vendar je ta potek pri heelflipu v drugo smer. Če smo pri kickflipu povlekli nogo proti levi strani sprednjega zavihka, jo sedaj pri heelflipu proti desni (Slika 30). Ko osvojimo to prvino, bomo lahko osvojili tudi težje prvine, kot so varial heelflip, inward varial heelflip, backside heelflip, frontside heelflip ali laserflip.

Katero predznanje je potrebno za heelflip?

Heelflip je edina prvina do sedaj, pri kateri predznanje drugih prvin ni potrebno. Edini pogoj za to prvino je dober in kvaliteten ollie (Slika 24). Pri učenju vrtenja rolke po vzdolžni osi se nekateri rolkarji lažje naučijo heelflip, drugi pa lažje kickflip. Zato svetujemo, da poskusimo oba in se šele nato odločimo, katerega se bomo naučili najprej.

Kakšna je pozicija nog za heelflip?

Zadnja noga je na zadnjem zavihku in ima enak položaj kot pri ollieju. Vodilna noga je pred vijaki sprednjega dela rolke. Prsti vodilne noge so malce čez rob rolke. Več teže prenesemo na peto stopala vodilne noge.

Opis gibanja (Slika 30):

1. kolena so skrčena in težišče telesa je na sredini rolke;
2. tik pred odzivom še dodatno skrčimo kolena;
3. dvignemo vodilno nogo in jo začnemo počasi vleči diagonalno od začetne točke pa do konca območja 2. Peta vodilne noge izvaja gib, ki je usmerjen stran od rolke;
4. odrinemo se z zadnjo nogo in potisnemo na zadnji zavihke v smeri proti tlom;
5. ko smo v letu, opazujemo obračanje rolke;
6. takoj ko se rolka obrne za polni krog po vzdolžni osi, jo ulovimo in z nogami ustavimo njeno gibanje;
7. pristanemo na skrčena in sproščena kolena.

Nasvet

Če bo heelflip vaša prva prvina, pri kateri se bo rolka vrtela po svoji vzdolžni osi, se bodo pojavljali enaki problemi kot pri kickflipu. Največji izziv bo zavrteti rolko po vzdolžni osi. Zato svetujemo, da vadite gibanje tako, da se osredotočite samo na vrtenje rolke. Namen te vadbe je pravilna rotacija in ne celotna izvedba prvine. Šele takrat, ko znate rolko pravilno vrteti, lahko poskusite izvesti celotno prvino. V primeru, da že znate kickflip, vam heelflip ne bo delal toliko preglavic, saj vam bo znano podobno gibanje vodilne noge.

3.4.8 VARIAL FLIP



Slika 31. Prvina varial flip (osebni arhiv).

Na sliki 31 je v kinogramu prikazana celotna izvedba prvine varial flip.

Varial kickflip je zelo zanimiva prвина in obenem preprostejša, kot je videti na prvi pogled. Nekateri rolkarji so celo mnenja, da je najlažja med vsemi prvinami, ki zahtevajo vrtenje rolke po vzdolžni in prečni osi. Varial flip je preprosta kombinacija backside shove-ita in kickflipa. Verjetno bi potrebovali podrobnejše raziskave, da bi znali pojasniti enostavnost izvedbe navidezno zapletenega gibanja. Za številne rolkarje je to prva na videz zapletena prвина, ki jo osvojijo.

Katero predznanje je potrebno za varial flip?

Treba je obvladati backside shove-it in ollie. Znanje drugih naprednih prvin ni predpogoj.

Kakšna je pozicija nog za varial flip?

Vodilna noga je postavljena za sprednjimi vijaki. Prsti vodilne noge so obrnjeni pod kotom 45 stopinj v smeri sprednjega zavihka. Celotna vodilna noga je na drugi vzdolžni polovici rolke, tako da peta ni v stiku z rolko. Zadnja noga je na območju 4 zadnjega zavihka tako, da s prsti zadnje noge občutimo rob rolke (Slika 13). Težišče telesa je na sredini rolke.

Opis gibanja (Slika 31):

1. kolena so skrčena in težišče telesa je na sredini rolke;
2. tik pred odzivom še dodatno skrčimo kolena;
3. dvignemo vodilno nogo in jo začnemo diagonalno vleči od začetne pozicije in do konca območja 1. Prsti vodilne noge izvajajo gib stran od rolke;
4. zadnja noga potisne na zadnji zavihke pod kotom, v smeri gibanja rolke. Trup ostane v enakem položaju. Prečno vrtenje rolke povzročimo najprej z vodilno nogo, ki jo usmerimo v določeno smer gibanja, in s pritiskom zadnje noge na zadnji zavihke, ki mora biti takšnim kotom, da bo lahko rolka naredila obrat za 180 stopinj;
5. ko smo v letu, opazujemo obračanje rolke;
6. takoj ko se rolka obrne za 180 stopinj po vzdolžni in prečni osi, jo ulovimo in ustavimo njeno gibanje z nogami;

7. pristanemo na skrčena in sproščena kolena.

Nasvet

Pri varial flipu moramo biti pozorni na gibanje vodilne noge, saj je prav ta v veliki meri odgovorna za rotacijo rolke po obeh oseh. Pravilno gibanje zadnje noge je pomembno samo v prvi fazi odrida, nato pa v vseh ostalih fazah prevzame funkcijo vodilna noga. Dobro je tudi, da imamo nekaj hitrosti, ker gibanje telesa in rolke v smeri vožnje olajša izvedbo te prvine.

3.4.9 360 FLIP



Slika 32. Prvina 360 flip (osebni arhiv).

Na sliki 32 je v kinogramu prikazana celotna izvedba prvine 360 flip.

360 flip je ena izmed najpriljubljenejših prvin v rolkanju. Poleg tehničnega vidika ta prvina predstavlja prvo veliko prelomnico v življenju rolkarja. Tako kot flip, ollie in heelflip je tudi to prvino izumil Rodney Mullen. Izvajamo jo lahko na ravnih površinah ali pa jo uporabimo za preskakovanje stopnic in drugih ovir. Pri izvajanju te prvine ni nobenih omejitev, vse je namreč odvisno od nas samih ter naše domiselnosti in spretnosti. Pri gibanju rolke in gibanju rolkarja se mora uskladiti več dejavnikov. Pravilna tehnika in preciznost sta pri 360 flipu ključnega pomena.

Katero predznanje je potrebno za 360 flip?

To je prvina, pri kateri se moramo že dobro seznaniti z rolko. Vožnja nam ne sme predstavljati nikakršnih težav. To pomeni, da lahko samozavestno preskočimo kakršnokoli oviro ter naredimo kickflip in backside shove-it skoraj v vsakem poizkusu. Poudarimo pa, da 360 flip ni nadaljevanje varial flipa, čeprav se tako zdi. Tehnika izvedbe je popolnoma drugačna, kar boste opazili tudi sami.

Kakšna je pozicija nog za 360 flip?

Zadnja noga je na območju 4 zadnjega zavihka in obrnjena rahlo pod kotom v smeri rolke. Poudarek je na tem, da s prsti zadnje noge občutimo celoten rob rolke na območju 4 zadnjega zavihka. Vodilna noga je postavljena za sprednjimi vijaki in na nasprotni vzdolžni polovici rolke kot zadnja noga (Slika 13). Postavitev vodilne noge je podobna kot pri kickflipu, razlika je le ta, da so prsti vodilne noge še bolj obrnjeni v vzdolžni smeri rolke. Težišče je na sredini rolke.

Opis gibanja (Slika 32):

1. kolena so skrčena in težišče telesa je na sredini rolke;
2. tik pred odzivom še dodatno skrčimo kolena;
3. dvignemo vodilno nogo in jo začnemo počasi diagonalno vleči od začetne poziciji pa do konca območja 1. Prsti vodilne noge izvajajo gib, ki je usmerjen stran od rolke;
4. zadnja noga pritisne na zadnji zavihkec pot kotom, ki je v smeri gibanja rolke. Trup ostane v enakem položaju. Prečno vrtenje rolke povzročimo z zadnjo nogo. Večjo

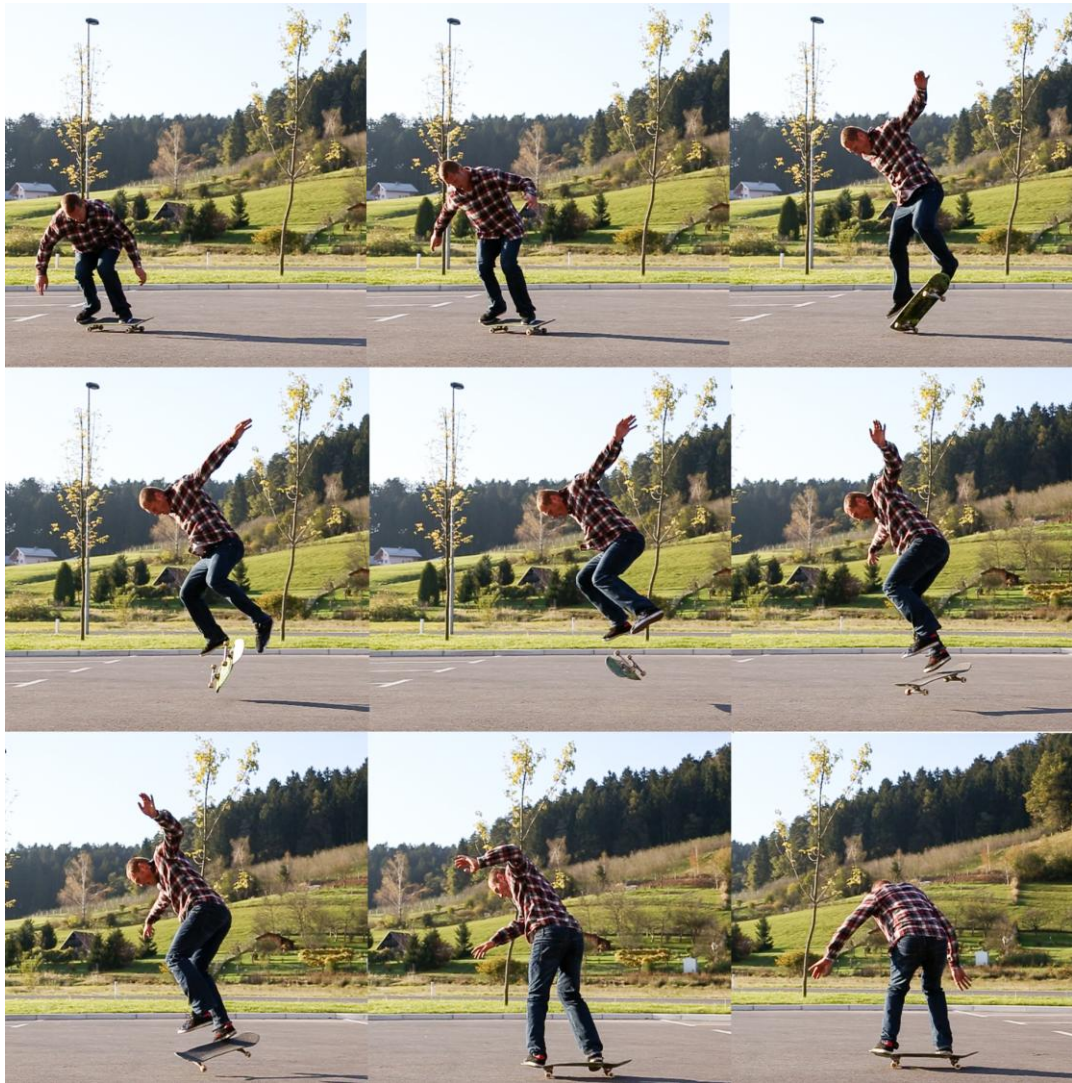
kotno silo ko bomo ustvarili na zadnji zavihek, več možnosti bomo imeli, da se bo rolka zavrtela za 360 stopinj. Ta faza je ključna pri izvedbi te prvine;

5. ko smo v letu, opazujemo obračanje rolke;
6. takoj ko se rolka obrne za 360 stopinj po vzdolžni in prečni osi, jo ulovimo in ustavimo njeno gibanje z nogami;
7. pristanemo na skrčena in sproščena kolena.

Nasvet

Kot smo že omenili, je za obvladovanje te prvine ključna zadnja noga. Ker že obvladamo kickflip in z njim povezano gibanje vodilne noge, se moramo tokrat osredotočiti izključno na močan pritisk na zadnji zavihek. Ne pozabimo na položaj zadnje noge, ki mora biti obrnjena malce bolj v smeri rolke in pod njo čutimo celoten rob zadnjega zavihka. Vsak rolkar ima na začetku težave s tem zapletenim gibanjem, zato svetujemo, da najprej poizkusimo izvesti samo prve štiri faze te prvine in še ne poizkušamo pristati na rolki. Pri tem opazujemo rotacijo rolke. Po potrebi lahko tudi minimalno prilagodimo pozicijo nog, tako da se bomo na rolki počutili udobno.

3.4.10 BACKSIDE FLIP



Slika 33. Prvina backside flip (osebni arhiv).

Na sliki 33 je v kinogramu prikazana celotna izvedba prvine backside flip.

Backside flip je prvina, ki od nas zahteva rotiranje trupa in rolke hkrati po vzdolžni osi. Kot ste lahko opazili, gre za kombinacijo prvine backside 180 in prvine kickflip. Na to prvino lahko gledamo kot sestavljanke. Kako bomo sestavili skupaj dva giba, ki ju že obvladamo? Na prvi pogled bi moralo biti preprosto, ampak ni tako. Vzrok za to je v gibanju, ki z majhnimi spremembami pozicij nog kot pri kickflipu ali backside flipu daje tej prvini novo specifično identiteto (Slika 33).

Katero predznanje je potrebno za backside flip?

Obvladati moramo kickflip in backside 180. Obenem moramo obvladati vožnjo v nasprotno smer, pri kateri postane, če gledamo v smeri vožnje, vodilna noga zadnja noga.

Kakšna je pozicija nog za backside flip?

Vodilna noga je postavljena rahlo na sprednjih vijakih. Prsti vodilne noge so obrnjeni pod kotom 45 stopinj v smeri sprednjega zavihka. Celotna vodilna noga je na drugi vzdolžni polovici rolke, tako da peta ni v stiku z rolko. Zadnjo nogo pa postavite na sredino zadnjega zavihka (med 3 in 4) na rolki tako, da bo peta v zraku in se bo samo sprednji del stopala dotikal zavihka (Slika 13). Pozicija trupa nad rolko je taka, da je težišče telesa nekje na sredini deske. Kolena so pokrčena.

Opis gibanja(Slika 33):

1. kolena so skrčena in težišče telesa je na sredini rolke;
2. tik pred odzivom še dodatno skrčimo kolena;
3. dvignemo vodilno nogo in jo začnemo počasi vleči diagonalno od začetne točke pa do konca območja 1. Prsti vodilne noge izvajajo gib, ki je usmerjen stran od rolke;
4. z zadnjo nogo potisnemo zavihek proti tlom in rotiramo trup v smer gibanja;
5. ko smo v fazi leta, moramo z vodilno nogo usmeriti rolko v pravilno smer rotacije (backside);
6. zdaj ko smo ustvarili pravilno rotacijo, skrčimo kolena in se pripravimo na doskok;
7. doskočimo na sproščena in skrčena kolena.

Nasvet

Čim bolje si poskušajmo vizualizirati zgornji kinogram. Naši začetni poskusi bodo verjetno neuspešni, vendar nam bodo hkrati služili kot koristna povratna informacija. Poskusite si prilagoditi položaj vodilne noge, zadnje noge ali obeh hkrati. Pri tem bi želeli poudariti, da so pri izvajanju vsake prvine majhna odstopanja, ki so posledica značilnosti posameznega rolkarja. Te značilnosti so lahko višina, teža, velikost nog in gibalne sposobnosti. Moramo se

zavedati, da univerzalno pravilo za izvedbo določene prvine ne obstaja, ampak si mora vsak rolkar z minimalnimi spremembami prilagoditi pozicije pri izvajanju prvin. Ko boste že nekaj časa rolkali, boste lahko opazili, da veliko uspešno izvedenih prvin izvedete malo drugače kot na začetku vaše rolkarske poti.

3.4.11 FRONTSIDE FLIP



Slika 34. Prvina frontside kickflip (osebni arhiv).

Na sliki 34 je v kinogramu prikazana celotna izvedba prvine frontside flip.

Frontside kickflip je kombinacija prvine kickflip in prvine frontside 180. Po težavnosti stopnji sledi backside flipu. Lahko rečemo, da je težji, čeprav je osnovno rotiranje rolke in obračanje

telesa pri obeh prvinah enako. Na splošno med težje prvine spadajo vse prvine, ki rotirajo rolko po vzdolžni osi in imajo enako smer rotacije trupa. Vzrok za to je predvsem v zahtevnejši koordinaciji teh gibanj.

Katero predznanje je potrebno za frontside flip?

Željeno bi bilo, da predhodno osvojimo ollie, kickflip in frontside 180. Za učenje te prvine je zelo pomembno tudi znanje frontside shove-ita.

Kakšna je pozicija nog za frontside flip?

Prsti vodilne noge so obrnjeni pod kotom 45 stopinj v smeri sprednjega zavihka. Cela vodilna noga je na drugi vzdolžni polovici rolke, tako da peta ni v stiku z rolko. Zadnja noga je točno na vrhu zavihka in na sredini 3 in 4 območja (Slika 13). Težišče ostaja na sredini rolke.

Opis gibanja (Slika 34):

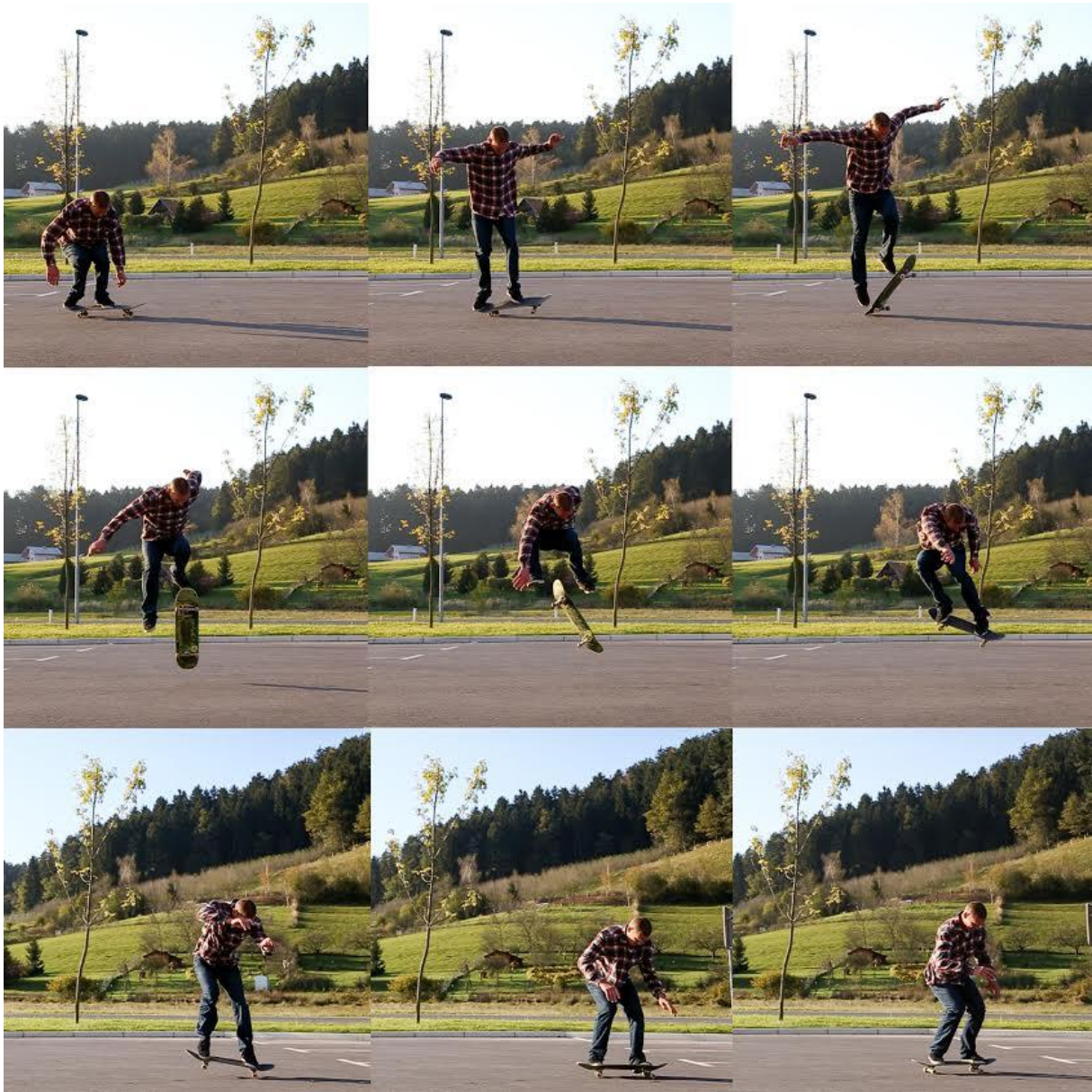
1. kolena so skrčena in težišče telesa je na sredini rolke;
2. tik pred odzivom še dodatno skrčimo kolena;
3. dvignemo vodilno nogo in jo začnemo počasi vleči diagonalno od začetne točke pa do konca območja 1. Prsti vodilne noge izvajajo gib, ki je usmerjen stran od rolke;
4. odrinemo se z zadnjo nogo, ki je na vrhu in na sredini zadnjega zavihka;
5. ko pridobimo višino, začnemo rotirati trup v smeri s prsti naprej (frontside);
6. tej rotaciji trupa bodo sledile noge in vzdolžno obračanje rolke;
7. spremljamo rolko in pazimo, da ohranjamo pozicijo telesa, le-ta mora biti nad njo;
8. ujamemo rolko z nogami in pristanemo na sproščena in skrčena kolena.

Nasvet

Opazili bomo, da bo največ težav pri izvajanju popolne rotacije za 180 stopinj. Pri večini poskusov pristanemo na 90 stopinj ali malo več. To pomeni, da ne ustvarimo dovolj potiska (na način frontside shove-it) na zadnji zavihke. Ker že znamo kickflip in frontside 180, se lahko najprej osredotočimo samo na pravilen potisk in gibanje zadnjega zavihka. Vodilna

noga spravi rolko v vzdolžno rotacijo, za vse ostalo pa je zadolžena zadnja noga s pravilno postavitvijo na zadnjem zavihku. Poskušamo lahko tudi z različnimi rotacijami trupa. V prvem primeru lahko rotiramo trup že pred začetkom odrida, v drugem primeru pa damo poudarek na zadnjo nogo, počakamo da se rolka obrne in nato, z malo zamude, poravnamo rotacijo trupa s položajem rolke.

3.4.12 HARDFLIP



Slika 35. Prvina hardflip (osebni arhiv).

Na sliki 35 je v kinogramu prikazana celotna izvedba prvine hardflip.

Če izhajamo iz delnega prevoda angleške besede hardflip, bi to v slovenščini pomenilo otežen kickflip. Ta prvina je na vrhu piramide prvin z razlogom. Gibanje rolke in gibanje telesa se sicer navezuje na predhodne prvine, vendar je hardflip kategorija zase. Ta prvina je kombinacija kickflipa in frontside shove-ita. Kot za vsako drugo težjo prvino bomo tudi za vadbo hardflipa porabili veliko časa. Že sama faza pravilnega vrtenje rolke nam lahko povzroči veliko težav. Pomaga nam lahko dober odziv, ki se ga naučimo pri prvini ollie (Slika 24).

Katero predznanje je potrebno za hardflip?

Dobro bi bilo, če osvojimo ollie, kickflip, frontside 180 in frontside shove-it.

Kakšna je pozicija nog za hardflip?

Prsti vodilne noge so obrnjeni pod kotom 45 stopinj v smeri sprednjega zavihka. Cela vodilna noga je na drugi vzdolžni polovici rolke, tako da peta ni v stiku z rolko. Zadnja noga je točno na zadnjem zavihku in sredini 3 in 4 območja (Slika 13). Težišče ostaja na sredini rolke.

Opis gibanja(Slika 35):

1. kolena so skrčena in težišče telesa je na sredini rolke;
2. tik pred odzivom še dodatno pokrčimo kolena;
3. dvignemo vodilno nogo in jo začnemo počasi vleči diagonalno od začetne točke pa do konca območja 1. Prsti vodilne noge izvajajo gib, ki je usmerjen stran od rolke;
4. odrinemo se z zadnjo nogo, ki je na vrhu zadnjega zavihka, vendar rahlo pomaknjena proti sredini območij 2 in 4. Gib zadnje noge je enak kot pri frontside shove-itu;
5. s trupom naredimo majhno rotacijo v smeri frontside. Samo toliko, da lahko vodilna noga neovirano zapusti sprednji del rolke;
6. pozicijo telesa ohranjamo nad rolko;
7. ko opazimo, da se je rolka obrnila, jo ujamemo z nogami in se pripravimo na pristonek;
8. pristanemo na sproščena in skrčena kolena.

Nasvet

Za hardflip bi bilo dobro, da si zagotovimo dovolj višine. S tem imamo v mislih visok položaj telesa nad rolko. Zato bi vam priporočili, da ga najprej poskušate na majhnih skakalnicah, ki so na rolkarskem poligonu, ter šele nato na ravni podlagi. Najtežji del te prvine je faza lovljenja rolke z nogami. Ko boste osvojili to gibanje in ga povezali s pristankom, vam hardflip ne bo več predstavljal težav. Vztrajnost ter dobra analiza zgornjega kinograma in opisa sta ključnega pomena (Slika 35).

3.4.13 WALLIE



Slika 36. Prvina wallie (osebni arhiv).

Na sliki 36 je v kinogramu prikazana celotna izvedba prvine wallie.

Wallie je ena zanimivejših prvin v svetu rolkanja. Če smo se prej učili rotirati rolko po vzdolžni in prečni osi, se bom zdaj naučili, kako se lahko peljemo po objektu, ki ima naklon 90 stopinj. Kot že samo ime pove, je ta prvina kombinacija zidu (ang. wall) in skoka ollie. Prvina zahteva izredno veliko mehkoobe in sproščenosti v nogah. Mehanika gibanja je podobna prvini ollie, vendar se v fazah po odzivu močno razlikuje od njega. Pred seboj imamo 90-stopinjski objekt. Namen je spraviti rolko na objekt in preko njega (Slika 36). Nihče ne ve, kdo je bil pionir te prvine, vemo samo, da se je pojavila nekje v osemdesetih letih prejšnjega stoletja.

Katero predznanje je potrebno za wallie?

Imeti moramo visok ollie in dobro ravnotežje na rolki. Pomagalo bi tudi, da se naučimo vse prej opisane prvine na naši piramidni lestvici (Slika 23).

Kakšna je pozicija nog za wallie?

Vodilno nogo postavimo tik pred vijake sprednje osi. Načeloma velja, da bolj ko postavimo nogo proti sredini rolke, lažje bomo spravili sprednji zavihek na objekt. Zadnjo nogo postavimo na sredino zadnjega zavihka (med območji 3 in 4) na rolki tako, da bo peta v zraku in se bo samo sprednji del stopala dotikal zavihka. Pozicija trupa je nad rolko, tako da je težišče telesa nekje na sredini. Kolena so pokrčena in močno sproščena. Pazimo tudi, da se ne nagibamo preveč na levo ali desno stran rolke.

Opis gibanja (Slika 36):

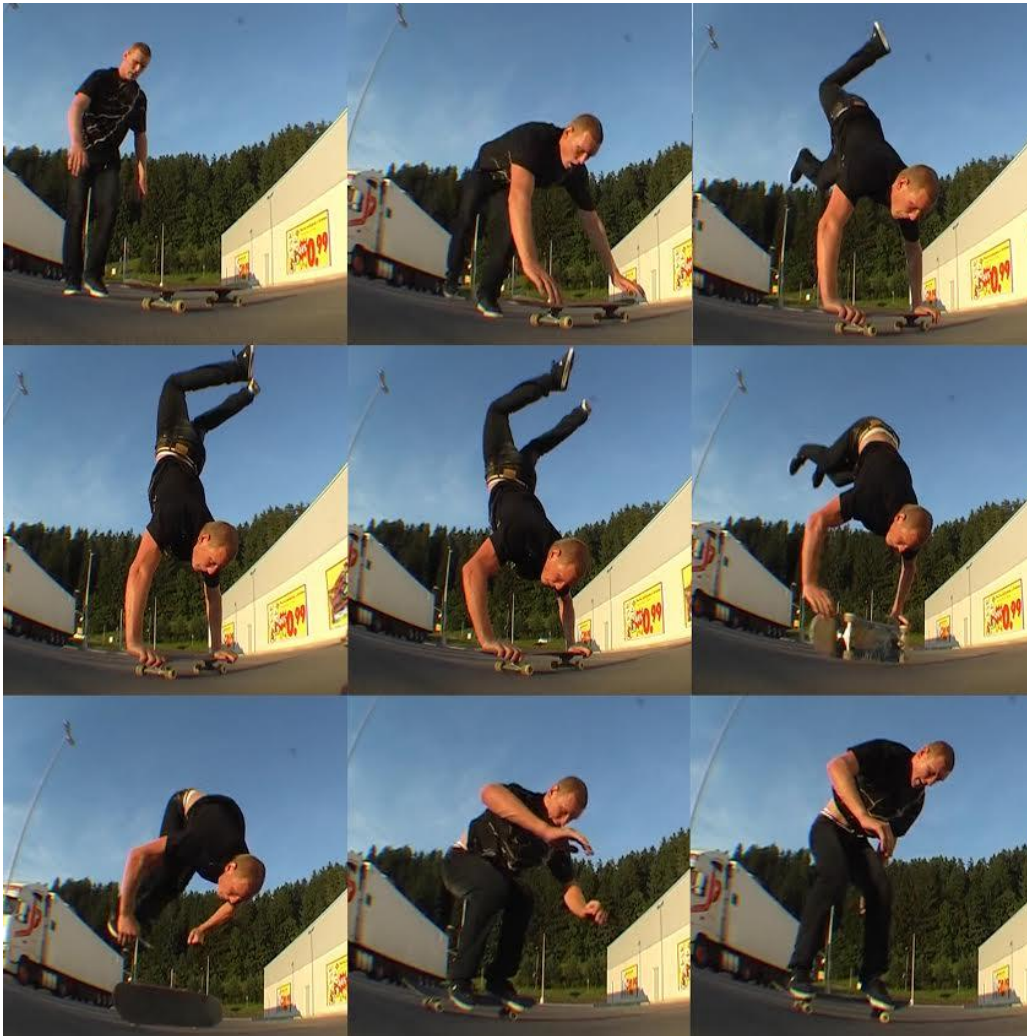
1. kolena so skrčena in težišče telesa je na sredini rolke;
2. tik preden se odrinemo, še dodatno skrčimo kolena;
3. tik pred objektom moramo dvigniti vodilno nogo in šele nato ji sledi potisk zadnje noge na zavihek v smeri proti tlam in proti objektu. Rolka se mora vdati naklonu stene. Sledi poteg sprednje noge do konca sprednjega zavihka in hitro skrčenje zadnje noge k trupu;
4. ko smo na objektu, skrčimo levo in desno koleno k trupu. Višje ko bomo dvignili kolena, lažje bomo prešli oviro;

5. doskočimo na skrčena in sproščena kolena.

Nasvet

Wallie je ena izmed tistih prvin, pri katerih potrebujemo kar nekaj časa za vadbo. Ko jo enkrat obvladamo, pa ta prvina ne predstavlja nobene težave več. Seveda pa je odvisno od tega, koliko časa smo pripravljeni posvetiti vadbi. Največji izziv predstavlja to, kako spraviti rolko na 90-stopinjski zid. Predlagamo vam, da o tej prvini ne razmišljate, kot da gre samo za ollie, temveč se osredotočite bolj na sproščenost vodilne noge. Manj teže ko bomo čutili na vodilni nogi, lažje bomo spravili območje sprednjega dela rolke na objekt. Ko nam uspe spraviti celotno rolko na objekt in je rolka vzporedna z njegovim naklonom, je pomembno, da takrat razbremenimo težo z obeh nog in skrčimo kolena. Zadnja faza bo vas in rolko ponesla preko zidu. Težišče telesa naj bo ves čas nad rolko, kljub temu da ne boste izvajali nobene sile na njo.

3.4.14 HANDSTAND FINGER-FLIP



Slika 37. Prvina handstand finger-flip (osebni arhiv).

Na sliki 37 je v kinogramu prikazana celotna izvedba prvine handstand finger-flip.

Handstand finger-flip je prvina, ki nam poruši celotno percepcijo rolkanja, kot smo se ga naučili do zdaj (Slika 37). Vse do sedaj spoznane rolkarske prvine smo izvajali z gibanjem telesa in pravilno postavitvijo in gibanjem nog. Pri tej prvini pa lahko vidimo, da rolkanje ne pozna meja. Imate orodje, ki je rolka. Meja je samo vaša kreativnost in dovoljeno je vse. Zato naj vas ne bo strah poskusiti česa novega, nečesa, kar bo produkt vas samih. Gibanje pri handstand finger-flipu lahko opišemo kot stojo na rokah in nato rotacijo rolke po vzdolžni osi z rokami. Glavna komponenta te prvine je stoja na rokah, ki bo vsem, ne glede na leta rolkanja, povzročala težave. Prva faza vadbe bo pravzaprav brez rolke. Šele po obvladovanju stoje na rokah bomo lahko poskusili s celotno izvedbo.

Katero predznanje je potrebno za prvino handstand finger-flip?

Celotno predznanje te prvine je vezano na obvladovanje stoje na rokah, ta pa je gimnastični element. Poskrbeti moramo za varnost in poznati vse metodične korake.

Kakšna je pozicija rok na rolki?

Leva in desna roka sta nad vijaki sprednjega in vijaki zadnjega območja rolke. Prsti obeh rok gledajo čez rob rolke in se ga oprijemljejo (Slika 37).

Opis gibanja (Slika 37):

1. rolko postavimo na ravno površino;
2. sami se postavimo približno 1 meter stran in prečno na rolko;
3. sledi zamah z zadnjo nogo (uporabljamo enako terminologijo, kot smo jo pri rolkanju) in hkratna postavitev iztegnjenih rok na vijake sprednjega in zadnjega podvozja;
4. zadnji nogi sledi vodilna noga, ki se ji mora priključiti tedaj, ko zadnja noga doseže pravi kot glede na rolko;
5. ko dosežemo ravnotežje v stoji na rolki, moramo v enem gibu rahlo pokrčiti komolce in pokrčiti kolena. Tako se bomo pripravili na odziv. Ne pozabimo na dober oprijem roba rolke;
6. sledi močan sunek z nogami v stran pod kotom 45 stopinj in hkraten sunek z rokami;
7. ko občutimo, da smo razbremenili težo telesa na rolki, moramo s hitrim pokrčenjem rok rolko zavrteti po vzdolžni osi;
8. opazujemo rotacijo rolke in se pripravimo na pristanek;
9. pristanemo na skrčena in sproščena kolena.

Nasvet

Priporočamo, da se najprej dobro naučimo stoje na rokah. Pri tem poskrbimo za svojo varnost. Najbolje bi bilo, če vadbo stoje na rokah izvajamo postopoma. Najprej poskrbimo za

vaje, ki krepijo naš ramenski obroč, kot so skleci, zajčji poskoki, plezanje in vese. Za pomoč pri izvajanju stoje vam svetujemo vadbo v naslednjih korakih:

1. v opori čepno se sonožno odrivamo z nogami, tako da bo prenos teže samo na roke;
2. v opori čepno na eni nogi. Druga noga je v zanoženju. Zamahujemo z iztegnjeno nogo navzgor in se sočasno odrivamo z nogo, na kateri čepimo. Prenášamo težo na roke;
3. samostojno se odrivamo v stojo na rokah ob zid;
4. samostojno se odrivamo v stojo na rokah brez zidu in poskušamo obdržati ravnotežje.

4. SKLEP

V diplomski nalogi smo predstavili metodiko učenja izbranih rolkarskih prvin, saj v Sloveniji do danes še ni razpoložljivih učnih pripomočkov ali didaktičnih informacij o tej temi. Ker je rolkanje razmeroma mlad šport, je nemalokrat deležno neenakopravne obravnave v primerjavi z drugimi priznanimi in bolj konvencionalnimi športnimi disciplinami. Zato želimo s to nalogo omogočiti vpogled v svet rolkanja vsem tistim, ki tega športa še ne poznajo in jih morda celo vzpodbuditi k prvim korakom.

Na koncu bi želeli poudariti, da rolkanje ni samo šport, temveč tudi način življenja, ki rolkarju omogoča veliko svobode za kreativno izražanje. Ker je bilo vedno del subkulture in močno povezano z glasbo, kreativnim izražanjem in »odpadniško« kulturo, se ni nikoli hotelo poistovetiti z družbeno sprejetimi normami, kot sta red ali disciplina. V ospredju je svobodomiselnost, raziskovalni duh, odprtost in dojemanje sveta malce drugače. Rolkanje živi v mestih, med ulicami, na poligonih in v zapuščenih prostorih, kjer si ustvarja svojo realnost. Prilagajanje prostoru in času je edino vodilo rolkarjev po vsem svetu, saj jim to zagotavlja eksistenco oz. preživetje. Rolkarji vedo, da so svet oni sami. Večja vztrajnost prinese večji izkupiček. Pa naj to pomeni, da izvedeš novo prvino po desetih letih poskušanja, ali pa, da si preprosto rolkarski poligon sestaviš sam, ker ga ni v tvojem mestu. Nikoli ne čakaš na druge, ampak preprosto zavihaš rokave in narediš nekaj novega.

5. VIRI

Borden, I. (2001). *Skateboarding, Space and the City - Architecture and the Body*. New York: Oxford.

Cliver, S. (2004). *DISPOSABLE – A History of Skateboard Art*. Ontario: Concrete Wave Editions.

Cliver, S. (2009). *The Disposable Skateboard Bible*. Berkeley: Ginko Press, Inc.

Ekstremni šport. (2014). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz http://sl.wikipedia.org/wiki/Ekstremni_šport

Hall od Fame Inductees. (30.9.2014). Skatelab. Pridobljeno iz <http://www.skatelab.com/inductees/alan-gelfand/>

Historical photos of skateboarding. (30.9.2014). Angryboard. Pridobljeno iz <http://www.angryboard.com/index.php/historical-photos-of-skateboarding/>

History of Skateboarding. (30.9.2014). Radical Skate Kids. Pridobljeno iz <http://www.radicalskatekids.com/history.html>

Holland, H. (2014). Hugh Holland. Pridobljeno iz <http://www.hughholland.com>

Hamm, K.D. (2004). *Scarred for Life - Eleven Stories about Skateboarders*. San Francisco: Chronicle Books LLC.

Kabul Skate School Turns 5. (30. 9. 2014). Skateistan. Pridobljeno iz <http://skateistan.org/blog/kabul-skatepark-turns-5>

NHS. (2004). *Built to Grind – 25 Years of Hardcore Skateboarding-From the Archives of Independent Truck Company*. Santa Cruz: High Speed Productions.

Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu - Osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Rolkanje. (2014). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/Rolkanje>

Slovenska akademija znanosti in umetnosti in Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša.
(1997). Slovar slovenskega knjižnega jezika. Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU.

Skateboarding. (2014). Wikipedija. The Free Encyclopedia. Pridobljeno iz
<http://en.wikipedia.org/wiki/Skateboarding>

Tony Alva - 2009. (30. 9. 2014). Skateboarding Hall of Fame and Museum. Pridobljeno iz
<http://www.skateboardinghalloffame.org/projects/tony-alva/>

The Kids Who Invented Big Air. (30. 9. 2014). The Wall Street Journal. Pridobljeno iz
<http://blogs.wsj.com/dailyfix/2012/11/01/bones-brigade-tony-hawk-the-kids-who-invented-big-air/>

Weyland, J. (2003). The Answer is Never. London: Arrow books.