

Poziom 0 (Pierwsze kroki)

Grupa dla tych, którzy **nigdy nie jeździli na rolkach**, ale chcą spróbować podczas wyjazdu!

Zadbamy o bezpieczeństwo, dobrą zabawę i solidne podstawy – krok po kroku nauczysz się czuć pewnie na rolkach.

Czego się nauczysz:

Bezpiecznych upadków, ruszania, jazdy do przodu i do tyłu, zakręcania (w pozycji A oraz krokiem odstawno-dostawnym, hamowania (pług, łuki płużne, grass-stop) i utrzymania równowagi.

Ta grupa nie wyjeżdża na skate park :)

Poziom 1 (poziom podstawowy)

Dla tych, którzy **opanowali podstawy z poziomu „Pierwsze kroki”** i chcą wejść na wyższy poziom jazdy!

To czas na rozwinięcie techniki, płynność ruchu i pewność na rolkach.

Czego się nauczysz:

Jazdy na jednej nodze, nożyc, manuala, becзки tyłem, półbeczki, różnych sposobów hamowania (przez obrót, t-stop podstawy), zakrecania (paralelne, przekładanka przodem, omega), figur takich jak fish, snake, cross, zmiany kierunku jazdy (palce, pięty, mohawk, skok 180) oraz pierwszych **skoków i naskoków na przeszkody**.

Ta grupa nie wyjeżdża na skate park :)

Poziom 2 (poziom podstawowy+)

Kontynuacja i doskonalenie rzeczy z grupy podstaw (1), z nastawieniem na zakręcanie i hamowanie przy większych prędkościach oraz z góry. W tej grupie będziecie wykonywać już pierwsze przeskoki niskich przeszkód (pachołki, tyczki, kije) czy wjedziecie na proste przeszkody znajdujące się na skataparku – niskie najazdy i podjazdy

Ta grupa już czasem wyjeżdża na skate park :)

Poziom 3 (Średniozaawansowany)

Dla tych, którzy **opanowali wszystkie podstawy** i chcą przenieść swoją jazdę na wyższy, bardziej techniczny poziom.

Tu zaczyna się **prawdziwa zabawa z precyzją, dynamiką i stylem!**

Czego się nauczysz:

bardziej zaawansowanych technik hamowania (powerslide, soul, powerstop),

półbeczek na pięcie i palcu, jazdy i manuala tyłem, zakręcania przeplatanką (tyłem) a także prostych trików slalomowych cross, snake, fish, crazy, italian, mexican), cyrkla, gazelle, obrotów i skoków – również **nad niskimi przeszkodami**, w tym 180° przodem i tyłem oraz pierwszych elementów freestyle jak **med spin**.

W tej grupie czasem wyjedziecie na skatepark zapoznając się z prostymi przeszkodami, które spotkacie podczas jazdy po mieście -tj niskie schodki, zjazdy i podjazdy o jednostajnym nachyleniu.

Poziom 4 (Średniozaawansowany plus)

Kontynuacja i doskonalenie rzeczy z grupy średniozaawansowanej (3), z nastawieniem na trochę większe przeszkody, murki czy zjazdy z górki. Nauczysz się jak praktycznie korzystać z nabytych wcześniej umiejętności hamowania i skręcania i dostosowywać dany sposób zakrętu czy hamowania do danej sytuacji, która może Cię spotkać podczas jazdy po mieście czy skateparku. W tej grupie nauczysz się podstaw jazdy po skateparku i wyjeżdżanie na elementy typu quartery. Ponadto będziecie coraz więcej skakać i doskonalić swoje umiejętności w obracaniu się podczas jazdy i skoków.

Poziom 5 – Zaawansowani (mniejsza ilość skateparku)

Dla tych, którzy **opanowali poziom średniozaawansowany (zarówno 2 jaki i 2+)** i chcą wejść na **profesjonalny poziom jazdy** – pełen stylu, dynamiki i precyzyjnej kontroli. Tu doskonalisz technikę, balans i płynność jak prawdziwy skater pro!

Czego się nauczysz:

Zaawansowanych technik hamowania (magic, parallel, acid), **skoków 180°, 360°**, także z kickera, **med spin 360**, **rittbergera/loopa skakanego**, **trójki skakanej**, piruetów, cyrkla tyłem, zakrętów (drunken sailor, na jednej nodze, slalom tyłem), zawrotów przez cross rolla oraz elementów freestyle: **footgun** i **corvo** przodem i tyłem, a także jazdy **na przednich kółkach tyłem**.

Ta grupa będzie mniej wychodzić na skateparki a bardziej szlifować umiejętności na bazie slalomu, slidów czy freestylu.

Poziom 6– zaawansowani (skatepark pro)

Dla osób, które **opanowały poziom średniozaawansowany plus (2+)**, **ta grupa jest odpowiednia dla osób które lubia wyzwania i adrenalinę wiążącą się z jazdą po największych przeszkodach na skateparku. Jeśli** chcesz rozwijać umiejętności w jeździe po rampach także tych większych od Ciebie samego, a przełamywanie własnych słabości i lęków tylko Cię jeszcze bardziej motywuje do ćwiczeń to ta grupa jest dla Ciebie :)

Wizard Skating – Podstawy

Dla tych, którzy **czują się pewnie w jeździe przodem i tyłem (zaliczyły conajmniej poziom 3)** i chcą wejść w magiczny świat **wizard skatingu** – stylu pełnego płynnych przejść, rotacji i kreatywnego flow!

Wymagane umiejętności:

- swobodna jazda przodem i tyłem
- płynne przechodzenie między przodem a tyłem
- technika nożyc przodem i tyłem
- zakręty nożycowe przodem i tyłem

Czego się nauczysz:

- **Gazelle** – otwarte i zamknięte, przodem i tyłem
- **Liony** – otwarte i zamknięte, przodem i tyłem
- kombinacje **gazelle + lion**
- podstawowych **trików wizard skating** na przeszkodach

wymagane rolki ze sztywnym butem, zalecana szyna wizarowa

Wizard Skating – Zaawansowany

Dla skaterów, którzy **opanowali podstawy wizard skatingu** i chcą wejść na **wyższy, kreatywny poziom** – z płynnymi przejściami, trikami na przeszkodach i widowiskowym flow!

Wymagania:

- szyna typu **wizard**
- znajomość wszystkich elementów z poziomu podstawowego
- swobodne poruszanie się po przeszkodach skateparku
- umiejętność **skoków przodem i tyłem, 360° oraz fake 360°**

Czego się nauczysz:

- kombinacji **Lion S i Lion X**
- łączenia **Lionów i Gazelli** przy użyciu **pressów**
- zaawansowanych **kombinacji wizarowych trików** z wykorzystaniem przeszkód i **gapów**

wymagane rolki ze sztywnym butem oraz szyną do wizarów

AGV – Podstawy 🛹

Dla osób, które **czują się swobodnie na skateparku** i chcą poznać świat agresywnej jazdy – pełen trików, skoków i kreatywnej zabawy na przeszkodach!

Wymagane umiejętności:

- pewna jazda przodem i tyłem po skateparku

Czego się nauczysz:

Podstawowych trików na **rurkach, murkach i copingach**:

Soul, Mizu, Pornstar, Acid, Frontside, Backside,

oraz pierwszych trików w powietrzu: **180°, 360°, graby i kreatywne wykorzystanie przeszkód skateparku.**

Wymagane są rolki do jazdy agresywnej

AGV – Zaawansowany

Dla skaterów, którzy **opanowali podstawy jazdy agresywnej** i chcą podnieść poziom – więcej dynamiki, rotacji i techniki na przeszkodach!

Wymagane umiejętności:

- swobodne poruszanie się po skateparku
- opanowane podstawowe triki na rurkach, murkach i copingach

Czego się nauczysz:

Zaawansowanych trików: **topsidy, alleyoopy, truespiny,**

jazdy na **wyższych przeszkodach** (murki, rurki, quartery),

obrotów i flipów na jumpboxach i quarterach,

oraz efektownych **disasterów.**

Wymagane są rolki do jazdy agresywnej

Skate Cross

Grupa Skate Cross została stworzona z myślą o osobach, które sprawnie poruszają się na rolkach (zaliczyły poziom conajmniej średnio-zaawansowany (3), ale szukają czegoś więcej — nowych wyzwań, emocji i rozwoju sportowego.

To idealny moment, by rozpocząć przygodę ze Skate Crossem – widowiskową dyscypliną rolkarską łączącą szybkość, technikę i pokonywanie przeszkód. Na zajęciach uczestnicy uczą się podstawowych elementów skate crossu, takich jak:

- jazda po torze z przeszkodami (hopki, najazdy, slalom, agraiki),
- nauka skoków i bezpiecznego lądowania,
- poprawa koordynacji, równowagi i panowania nad prędkością,
- elementy rywalizacji i przygotowanie do startów w zawodach.

Zajęcia prowadzone są w bezpieczny sposób, z naciskiem na prawidłową technikę i stopniowe wprowadzanie nowych elementów. To świetny wybór dla wszystkich, którzy chcą wejść w świat jazdy sportowej i efektownej, a jednocześnie dobrze się bawić i pracować nad swoją formą.