

TUTORIAL PRO
NOVÉ I STÁVAJÍCÍ
INLINE
INSTRUKTORY



Vysvětlení základních technik na trávě:

- Před jakoukoliv aktivitou na inline je vhodné se protáhnout a rozcvičit, abychom předešli svalovým úrazům •

❖ Jak se postavit:

Než se vrhneme na samotné bruslení je třeba klienta naučit, jak se na bruslích bezpečně zvedá ze země. Je to důležité pro situace kdy si brusle nazouvá na zemi či upadne.

Provedení:

- 1) Požádáme klienta, aby si kleknul na kolena
- 2) Následně zvedá jednu mírně pokrčenou nohu a položí ji na chodidlo (kolečka) - má ji přednoženou (úhel mezi stehnem a lýtkem je 90 stupňů)
- 3) Opře se rukami o koleno, zatlačí proti noze a odrazí se => Vstane do rovnovážného postavení

❖ Základní postoj:

- Mírně pokrčená kolena (třeba připomínat) pro snížení těžiště a zlepšení rovnováhy
- Nenakláníme se dopředu ani dozadu => Čím více se sníží tím bude stabilnější.
- Kolena nad špičkami bruslí
- Vzdálenost bruslí na úrovni ramen

❖ V-postoj

Je to výchozí postoj pro jízdu vpřed, potřebný při bruslařském pohybu

- Paty u sebe špičky od sebe – 90 stupňů
- Paže před tělem, dlaně k zemi,
- Trup je vzpřímený, mírně pokrčená kolena
- Nejstabilnější postoj
- Základ pro jízdu vpřed

❖ T-postoj

V tomto postoji většinou setrváváme, když chceme udržet stabilitu, v podstatě se takto ukotvíme a brusle by neměly nikam ujíždět

- Nohy ve tvaru písmene T – kolmo k sobě,
- Mírně pokrčená kolena
- Použití při brždění téčkem.

❖ A-postoj

Důležitý pro způsob lyžařského pluhu pro zpomalení jízdy z kopce a na rovině, užívá se při zatáčení i brždění

- Širší rozkročení
- Špičky směřují mírně k sobě
- Kolena jsou mírně pokrčená

- Stabilizační cvik

❖ **Nůžkový postoj**

Tento postoj zajišťuje bezproblémový přejezd přes překážky/nerovnosti

- Mírné přednožení jedné brusle
- Větší předozadní rovnováha
- Kolena mírně pokrčená

❖ **Balanční cviky**

Než začnete bruslit, než vyrazíte na asfalt je důležité nacvičit rovnováhu a stabilitu abychom předešli pádům

- Klasická chůze (jako bez bruslí)
- Stání na jedné noze, nejdříve střídat v rychlejším tempu, postupně intervaly prodlužovat
- Pokus o snížení těžiště/dřepy
- Udržení rovnováhy v “holubičce“
- Stoj na špičkách, výdrž aspoň 5 sekund
- Tleskání pod zvednutou pokrčenou nohou
- Otáčet se na místě
- Chodit do stran
- Chodit ve stylu V
- Daleké přednožení
- Předklon
- Houpání se v kyčlích

❖ **Pády**

S pády na inline bruslích je třeba počítat, když však zjistíme, jak se má padat správně, pak můžeme dopady značně minimalizovat

- Pád vpřed: Snaha co nejvíce snížit těžiště, postupný pád na kolena, lokty, dlaně, hlava se kouká do strany
- Pád vzad: Pozor na bedra, pokusit se to stočit na bok, rukama zmírnit pád, ale ne pod tělo
- Doporučení chráničů a přilby!

Vysvětlení základních technik na asfaltu

❖ Rozježdění

Vysvětlení základní techniky jízdy na asfaltu, zopakování všech základních poloh-áčko, téčko, véčko, nůžky. (změna povrchu)

- **Kachní chůze:** Jsou to krátké a rychlé odrazy, dají se využít i na mokré, klouzavém či nerovném povrchu. Ze základního postoje přenášíme váhu ze strany na stranu pro pohyb vpřed

Provedení:

- 1) Nohy máme ve V-postoji, kolena jsou pokrčená
 - 2) Ruce dáme dopředu pro lepší stabilitu
 - 3) Začneme pochodovat tak že zvedáme jednu brusli a následně druhou, atd.
 - 4) Oči směřují dopředu, nedíváme se na brusle
 - 5) Stále přenášíme váhu, po uvolnění a získání jistoty v tyto základní kroky je možné skluz prodlužovat a přejít tak pomalu do správného stylu bruslení.
- **Koloběžka:** Jízda po vnitřní hraně brusle a odrážení. Častou chybou jsou malé krůčky s nohama daleko. To se odbourá jízdou na koloběžce

Provedení:

- 1) Pokrčíme levou nohu přeneseme na ní váhu
 - 2) Odrážíme se vnitřní hranou pravé brusle levé koleno se pokrčí a pravá noha se oddálí
 - 3) Další fáze vypadá tak že levá noha se pozvolna napíná a pravá se přitahuje k jedoucí levé
 - 4) Pánev neustále protlačujeme vpřed
 - 5) Střídáme nohy
- **Dupnutí:** Má za účel správné a včasné pokládání brusle na zem a zlepšení dynamiky jízdy

Provedení:

- 1) Vychází z chůze stromečkem, ale je prováděno za jízdy,
 - 2) Snažíme se co nejvíce dupnout bruslí na zem
- **„mlasknutí brusle“:** Toto cvičení odbourává jízdu s příliš roznoženýma nohama, vhodné balanční cvičení

Provedení:

- 1) Při jízdě přikládáme zdviženou nohu k jedoucí brusli
- **Cibulky:** Jedná se o střídavé roznožování a přinožování pro nácvik rozjezdu

Provedení:

- 1) Paty jsou u sebe, špičky směřují od sebe, v úhlu zhruba 90°,
- 2) 1. Fáze-důležitý je podřep, tlačení nohou od sebe
- 3) 2. Fáze-narovnání se, otočení špiček k sobě
- 4) 3. Fáze-snížení se, brusle se otočí zpět špičkami od sebe, a tlačí ven.
- 5) Můžeme následně přejít ve vícenásobné cibulky za sebou

~ **Polocibulky**: Jedna noha jede rovně a druhou vytváříme polocibulky

- **Čáp**: *Co nejdelší jízda na jedné noze*

Provedení:

- 1) Stoj na jedné noze
- 2) Přednožit druhou
- 3) Ruce simulují zobák čápa.

❖ **Brždění**

Je třeba vysvětlit důležitost brždění a zároveň předvést různé typy-pevná překážka, tráva, brzdička, pluh, téčko, otočka

- **Zastavení o pevnou překážku**: Použijeme paže, které tlumí náraz
- **Zastavení na trávě**: *Nouzové zastavení vhodné pro začátečníky i pokročilé*
 1. možnost: Při najetí na trávu snížíme těžiště a posuneme jej vzad. Jednu nohu mírně předsuneme (nůžky)
 2. možnost: pokračování v chůzi
- **Brždění špalíčkem/brzdičkou**: *Nejjednodušší způsob zastavení. Výhodou je možnost použití na jakémkoli povrchu.*

Provedení:

- 1) Snížíme těžiště dozadu
- 2) Váhu přeneseme na zadní část brusle, kde je brzda
- 3) Ruce dáme před sebe a snížíme těžiště
- 4) Vysuneme brusli s brzdou dopředu aby byla brzda na úrovni jako je špička brusle u druhé nohy
- 5) Zvedneme špičku brusle, aby se brzda dotkla země
- 6) Jdeme ještě více do kolen a posuneme těžiště dozadu jako bychom se chtěli posadit a přitlačit brzdu silněji k zemi

CHYBY: Začátečníci mají propnuté nohy a přenášení na brzdu malý tlak, vychylují přední brusli do strany, nevyužívají ruce pro udržení rovnováhy

- **Brždění pluhem**: *Známé především lyžařům. Využívá se hlavně v menších rychlostech. Zde využijeme A-postoj. Důležité je snížení těžiště*

Provedení:

- 1) Postoj A, rozjedeme se mírně vpřed
- 2) Snižujeme boky a tlačíme kolena k sobě
- 3) Váha je rovnoměrně na obou bruslích
- 4) Těžiště je sníženo ohnutím v kolenou a kyčlích
- 5) Výrazně rozšíříme stopu
- 6) Tlačíme proti vzniklému tlaku, nohami od sebe
- 7) Oddalováním pat od sebe dojde k zastavení

- 8) Nohy jsou pokrčeny v kolenou a oddáleny od sebe, čímž je vytvořena základna pro udržení rovnováhy

CHYBY:

- Velký předklon
- Malé pokrčení kolenou
- Kolena od sebe
- Brusle brzdí vnějšími hranami

- **Brždění téčkem:** *Náročné na zvládnutí, vychází z téčkového postoje*

Provedení:

- 1) Váha na první brusli, mírně pokrčené koleno
- 2) Je nutné zatížit rovnoměrně všechny kolečka a vytočit je o 90° zhruba.
- 3) Trenink koloběžka, a táhneme druhou brusli bez tlaku na zemi
- 4) Pokud klient zatáčí, poradit, aby měl ramena po směru jízdy a váhu vepředu

+ **Otočka:** Spíše jen ukázat, vhodné pro pokročilejší bruslaře při nízkých rychlostech

❖ **Zatáčení**

Základní zatáčení není těžké na naučení. Je bezpečnostním prvkem pro začátečníky, pomáhá vyhnout se srážce rychleji, než kdyby se snažil zabrzdit

Pro zatáčení využíváme 3 styly: **a)** Přenášení váhy **b)** Carving **c)** Přeslapování

- a)**
- 1) Nohy máme mírně rozkročené
 - 2) Při zatáčení se tlačí na vnější brusli (tzn. zatáčíme doleva tím, že zatlačíme na pravou brusli)
 - 3) Pro začátek je ideální si položit ruce na stehno dolní končetiny, která má způsobit zatáčení, tedy vnější
 - 4) ostřejšího zatočení dosáhneme vytočením ramen na opačnou stranu než zatáčíme
- b)** U tohoto zatáčení je třeba ovládat tzv. nůžky, nacvičíme náklon na levou a pravou stranu
- 1) Chceme-li zatočit doprava, vysuneme pravou brusli, otočíme hlavu i ramena na pravou stranu
 - 2) Vyvineme tlak na pravou nohu v rozjezdu, nakloníme se do oblouku a zatočíme
 - 3) Vyměníme strany
- c)** Vyzkoušíme nejdříve na trávě, jde se o překřížení nohou a došlápnutí na vnější brusli na zem
- 1) Vnější noha se zvedá od země až de křížem přes špičku levé nohy
 - 2) Brusle je nakloněná směrem dovnitř a došlapuje na přední část

- **Brždění z kopce:** *Technika, která se používá při jízdě z prudšího kopce. Vhodná při široké stezce*

- 1) Kombinuje brždění pluhem a základní zatáčení
- 2) Jednoduše v pluhovém brždění děláme oblouky, tím že jako na lyžích zatlačíme co nejvíce na vnější nohu
- 3) Důležitá předozadní rovnováha

- **Regulování rychlosti slalomováním:** *Záleží na tom, v jaké fázi se snížíme, jelikož slalom může fungovat i na zvýšení rychlosti, ale jestliže se snížíme až v druhé fázi oblouku, dochází k brždění*

- **Power slide:** Vychází z rychlé otočky, zanožení jedné brusle a přičemž kolečka působí vysokým tlakem na povrch

❖ Děti

Při učení zastavování rozjíždění či další techniky je třeba rozlišovat, zda učíte dospělého či dítě. Práce s dětmi je spíše hravého charakteru, měly by se tedy používat zábavné prvky. Děti většinou udrží pozornost po velice krátkou dobu, proto by měl instruktor střídát jednotlivé činnosti. To je rozdíl oproti dospělým, u kterých je možné zpřístupnit látku více teoreticky a do hloubky. Děti spíše vyžadují názorné ukázky. Celkem vzato, u dětí se spíše zaměřujeme na to, jak výuku prožívají než se orientovat na výkon. Zde je pár tipů aplikovatelných pro výuku dětí:

V podstatě vycházíme z toho, co je uvedeno v tomto dokumentu, jen uvádíme příklady pro představu:

- Začátečnická jízda do věčka-kachní kroky
- Zvedání jedné, druhé nohy-kroky čapí
- U provádění cibulek představa magnetů ve špičkách
- Provádění holubičky
- Koloběžky
- U dětí se zaměříme na to aby na začátku při zatáčení pokládaly dlaně na danou nohu
- V případě brždění si pomáhat kužely-vytvoříme jakousi garáž ve tvaru U a tam musíme dojezd zakončit

Jinak klasické hry jako jsou honičky, štafety, slalomy, zvedání pokládání kelímků, závody mezi družstvy, atd.

Příklady her: rybičky rybičky rybáři jedou, mrazík, zombíci, škatulata batulata, házení kelímků, vybíjená přehazovaná na počet nahrávek, na babu, na sochy, chkrkáva limonáda čaj rum bum.

Snad je vše srozumitelné, toto je základní soupis nejdůležitějších věcí, ale fantazii se meze nekladou :)

