

Na trávě vysvětlení základních technik:

Základní postoj:

Mírné pokrčení kyčlí v kolenou, kolena nad špičkama bruslí

Vzdálenost bruslí jako ramena

Paže mírně pokrčené před tělem

Věčko

Paty u sebe špičky od sebe – 90 stupňů

Paže před tělem, dlaně k zemi,

Trub je vzpřímený, mírně pokrčená kolena

Nejstabilnější postoj

Základ pro jízdu vpřed

Téčko

Stabilizační cvik,

Vhodný pro stání na místě i v kopci, nehrozí, že by se brusle rozjely

Nohy ve tvaru písmene T – kolmo k sobě,

Mírně pokrčená kolena

Použití při brždění téčkem.

Áčko

Širší rozkročení

Špičky směřují mírně k sobě

Kolena jsou mírně pokrčená

Stabilizační cvik

Užívá se při zatáčení a brždění

Nůžkový postoj

Mírné přednožení jedné brusle,, větší předozadní rovnováha

Kolena mírně pokrčená

Důležité při překonávání terénních nerovností, nezasekne se noha- ukázat

Chůze na trávě- 2 kolečka, chůze pozadu..

Otáčení se na trávě,

Chůze bokem—při překonávání prudkých spádů

Chůze stromečkem—2 kolečka- z toho vyplývá jízda vpřed.

Pády

Pád vpřed—snaha co nejnižší snížit těžiště, postupný pád na kolena, lokty, dlaně, hlava se kouká do strany, prsty nahoru, .. nicméně těžké uvědomění v pádu..

Vztyk:: podpor klečmo, zvednout jednu nohu, úhel v koleni 90 ° opřít se o ruce,, vstát.

Pád vzad.—pozor na bedra, pokusit se to stočit na bok,, rukama zmírnit pád, ale ne pod tělo.

Doporučení chráničů a přilby

Balanční cvičení

Stoj rozkročný, přenášení váhy na jednu a na druhou stranu 10*

□ Protážení třísel

Stoj na jedné noze- holubička

Stoj na špičkách, výdrž aspoň 5 sekund

Další předložení, předklon, houpání se v kyčlích

Další podle možností

Protážení se: důležité pro zahřátí svalů, výdrž 1é sec,

Nastudujte si nějaký protahovací a dynamický cviky... Alespoň 8

1) Rozježdění- vysvětlení základní techniky jízdy

a. Na asfaltu.

- i. Opakování všech základních poloh- ačko, tečko, večko, nůžky. (změna povrchu)
- ii. Stromeček a postupně se odrážet a prohlubovat skluz,
 1. mírný předklon,
 2. ruce volně podél těla, pohyb jako při chůzi
- iii. Postupem času- brusle při položení na zem směřuje dopředu a postupně se vytáčí do boku, následuje odraz, současně je pokládána druhá brusle na zem.
- iv. Odraz je prováděn ze všech koleček rovnoměrně- ne že se někdo odráží ze špičky a pak je to méně efektivní a zároveň tím zakopává nohu, což je častá chyba
- v. Cvičení koloběžka
 1. Častou chybou jsou malé krůčky s nohama daleko. To se odbourá jízdou na koloběžce-

2. váha je na přední noze, která je mírně pokrčená, odraz od zadní brusle, která je co nejvíce vytočená do boku.
3. Ramena směřují do směru jízdy, ne do strany, což je příčinou zatáčení,
4. Snažíme se o co nejdelší skluz a tím i posilujeme stabilitu.
5. Po chvíli zkusíme na druhou nohu
- vi. Cvičení dupnutí
 1. Vychází chůze stromečkem, ale je prováděno za jízdy,
 2. Snažíme se co nejvíce dupnout bruslí na zem
 3. Má za účel správné a včasné pokládání brusle na zem a zlepšení dynamiky jízdy
- vii. Cvičení „mlasknutí brusle“
 1. Při jízdě při přikládání jedné brusle k druhé se brusle ve vzduchu dotkne jedoucí brusle
 2. Toto cvičení odbourává jízdu s příliš roztaženými nohama
 3. Vhodné balanční cvičení
- viii. Cvičení buřtíky
 1. pro nácvik rozjezdu,
 2. paty jsou u sebe, špičky směřují od sebe, v úhlu zhruba 90°,
 - a. 1. Fáze - důležitý je podřep, tlačení nohou od sebe
 - b. 2. Fáze – narovnání se, otočení špiček k sobě
 - c. 3. Fáze- snížení se, brusle se otočí zpět špičkami od sebe, a tlačí ven.
 3. Buřtíky jednou a druhou nohou
 4. Další typ buřtíků:
- ix. Čáp: jízda vpřed, stoj na jedné, přednožit druhou, ruce simulují zobák čápa.
 1. Účinek: co nejdelší jízda po jedné noze
- x. Chvilí projížďka- 2-5 minut.
- xi. Add: Při odrazu je těžiště nejnižší a po odrazu se zvedá. , BRUSLE SE odráží do strany, nikoli dozadu, pokročilejší můžou zkusit jízdu po vnější straně koleček
- xii.

2) Brzdění

- a. Vysvětlení jak je brždění důležité- bezpečnost!!
- b. Typy brzdění s ukázkou—brzdička, pluh, téčko, otočkou, o stěnu
 - i. Brždění špalíčkem/brzdičkou – nácvik 10- 15 minut- každý musí zvládnout
 1. Vychází z nůžkového postoje, který je výchozí poloha- zopakování
 2. V další fázi zvedneme špičku a přitlačíme brzdičku k zemi,
 3. Obě nohy jsou pokrčeny,
 4. Čím více tlačíme zadek dolu, tím má větší účinnost,
 5. Můžeme přitlačit ruce na koleno a tím se účinnost ještě zvýší
 6. V žádném případě se nepředklánět...
 7. Trup je narovnaný, jen podsazení v kyčlích
 8. Při zatáčení do strany—snažíme se směřovat špičky dopředu a mít rovně ramena
 9. Nejdříve zkusíme v malé rychlosti a tu postupně zvyšujeme
 10. Toto cvičení trvá 10-15 minut
 - ii. Brždění o stěnu
 1. Ruce proti stěně a postupně zmírňovat náraz, hlavu bokem
 2. Ukázat na jednom z účastníků- nastaví ruce

3. Zkoušení ve dvojicích

3) Pauza- 10 minut na občerstvení

4) Brždění pluhem a téčkem

Pluhem: efektivní jednoduchý způsob

Stoj rozkročný, tlačení na brusle směrem ven, špičky směřují k sobě, tlak koleček ven umožňuje brždění,

Dokud bruslař tlačí dostatečně ven, brusle se mu nesjedou,

Mohou se ovšem sjet když už je brždění v poslední fázi. Postoj rovný, ani ne příliš předkloněný, ani ne příliš zakloněný.

Ruce mohou být v bok, nebo volně ve vzduchu

Čím větší rozkročení, tím větší účinek,

Pro trénink můžeme zkusit na místě

Procvičování 5 minut

Téčkem

Náročné na zvládnutí, vychází z téčkového postoje, (zopakování), ukázka brždění

Váha na první brusli, mírně pokrčené koleno

Je nutné zatížit rovnoměrně všechny kolečka a vytočit je o 90° zhruba.

Trénink koloběžka, a táhneme druhou brusli bez tlaku na zemi, zkoušíme několik minut,

Když zatáčí, tak poradit aby měl ramena po směru jízdy a váhu vepředu

Otočka—spíše jen ukázat.. vhodné pro pokročilejší bruslaře při nízkých rychlostech

5) Zatáčení

a. Několik typů.. základní, s předsunutím jedné brusle, přešlapování

b. Základní-

i. Nohy jsou mírně rozkročené a při zatáčení se tlačí na vnější brusli, ta podobně jako u lyží koryguje oblouk, jestliže zatlačíme více, také i zatočíme více.

ii. Zároveň se natáčíme v ramenu a ruce zůstávají podél těla.

iii. Zkoušení ve slalomu—

c. Paralelní s předsunutím jedné vnitřní nohy

i. Poměrně těžký cvik, kdy nejprve zopakujeme nůžkový postoj a náklony na jednu a druhou stranu,

ii. Je nutné aby bruslař odboural strach z naklonění se do oblouku.

iii. Technika: Předsunutí vnitřní brusle, vytočení hlavy a ramen, naklonění se do oblouku,, čím více se nakloníme a otočíme v ramenu, tím více a rychleji zatočíme.

iv. Průpravná cvičení: letadlo, zatlačení do vnitřního kolene

v. Průprava mezi kelímkama, vždy se sklouzneme bruslí mezi kelímkami

vi. Slalom, krátké otevřené oblouky

vii. Několik minut nácvik

d. Přešlapování

i. (kdo si není úplně jistý tak rači nevysvětluje)

1. Nacvičení překládáním bruslí na místě
 2. Poté odšlapování dokolečka jako na běžkách s tím, že postupně dáváme nohu více a více dopředu.
- 6) Brzdění z kopce
- a. Další technika která se používá při jízdě z prudšího kopce,
 - b. Vhodné při široké stezce
 - c. Kombinuje brzdění pluhem a základní zatáčení
 - d. Jednoduše v pluhovém brzdění děláme oblouky, tím že jako na lyžích zatlačíme co nejvíce na vnější nohu
 - e. Důležitá předozadní rovnováha
 - f. Ruce volně, připraveny na pád ☺
 - g. Trénování
- 7) Regulování rychlosti slalomováním- záleží na tom, v jaké fázi se snížíme, protože slalom může fungovat i na zvýšení rychlosti, ale jestliže se snížíme až v druhé fázi oblouku, dochází k brzdění.
- 8) Kdo umí ukázat power slide ukáže—vychází z rychlé otočky zanožení jedné brusle a její kolečka mají vysoký tlak na povrch

Po pauze jedno kolečko ve stromovce s nácvikem všech technik,

Na Letný taky nějaký projetí se.. okolo 10 minut,, zkoušení jízdy z kopce a vyhýbání se náhlým překážkám. – důležitá je dynamika

Brzdění z kopce – nácvik... v nejbližším kopečku ne moc prudkým.

Ukázání a vysvětlení rychlostního bruslení—ve velkém předklonu, s tím, že se mají brusle po rozjetí dlouhý skluz vedený v první fázi dovnitř

Ukázka rychlostního startu a běžení..

Poté hry a slalom

Různé formy slalomu, třeba 2 otočení, nebo sebrání a položení kelímků, buřtíky,

Hry – na babu v ohraničeném prostoru, případně sochy,

s míčem.. jestli bude dostatek prostoru, tak přehazování 2 družstev míče.. jakožeeeee, jedno družstvo si snaží nahrát míč alespoň 5* v řadě, poté dostávají bod

závody v různých slalomech mezi 2 družstvy. Vždy se 2 sledou na široký chodník, kde se postaví nějaká dráha a vymyslí se úkoly.. poté mezi sebou soutěží 2 družstva