

Obsah

Poděkování

7

Předmluva

8



1 Roller Sports

9

- 1.1 Druhy kolečkového bruslení a jeho specifika 11
- 1.2 Děti na inline bruslích 12
- 1.3 Pravidla pro chování bruslaře na cyklostezce 16



2 Vybavení inline bruslaře

17

- 2.1 Brusle 18
- 2.2 Nezbytné vybavení 20
- 2.3 Jednotlivé modely bruslí 22



3 Bruslíme bezpečně

25

- 3.1 Údržba 28
- 3.2 Pomůcky pro výuku bruslení 30



4 Začínáme rozvíčkou

33

- 4.1 Rozvíčka na bruslích 34
- 4.2 Protážení bez bruslí 39
- 4.3 Prevence a nácvik pádů 43



5 Poprvé na bruslích

47

- 5.1 Správný postoj 50
- 5.2 Bezpečný postoj na místě 50
- 5.3 Základní postoj při jízdě 51
- 5.4 Vysvětlení principů jízdy v obloucích 51
- 5.5 Zdravý životní styl a inline bruslení 52



6 Technika inline bruslení 53

- | | | |
|-----|-----------------------|----|
| 6.1 | První krůčky | 54 |
| 6.2 | Pokročilá jízda vpřed | 67 |
| 6.3 | Jízda vzad | 83 |



7 Rychlobruslení 91



8 Slovník pojmů 93

Závěrem 95

Literatura 95