

OBSAH

PŘEDMLUVA	6	5. ZATÁČENÍ	48
ÚVOD	8	Bogny	49
HISTORIE	11	Odbruslování	53
1. NEŽ ZAČNETE	16	Silovější bruslení	56
Kdo může bruslit?	17	Základní slalom	62
Co potřebujete?	17	Výpad	64
Kde můžete bruslit?	22	Bruslení vzad v překládání	66
Kdy můžete bruslit?	23	vzad	66
2. ZAČÍNÁME	25	6. NEPŘEMOŽITELNÝ BRUSLAŘ	70
Základní pravidla	26	In-line powerskating	71
První pohyby	27	Rady do ulic	76
Budování pevných základů	34	Bezpečné bruslení po ulici	84
3. ZASTAVOVÁNÍ	39	Zdravý bruslař	86
Brzdění – krok za krokem	40	7. ÚDRŽBA BRUSLÍ	87
Skládání jednotlivých kroků	42	Patní brzdička	88
4. CIBULKY	44	Kolečka	88
Houpací kůň	47	Ložiska	92
		Bruslařské doplňky	93
		Závěrem...	95
		8. REJSTŘÍK	96