

OBSAH

1. ÚVOD.....	7
2. ZÁKLADNÍ ČLENĚNÍ BRUSLAŘSKÝCH SPORTŮ	8
2.1. KRASOBRUSLENÍ	8
2.1.1 Historický vývoj bruslení.....	8
2.1.2 Charakteristika krasobruslení	15
2.1.3 Soutěžní disciplíny, jejich charakteristika a základní pravidla	18
2.1.3.1 Jednotlivci.....	19
2.1.3.2 Sportovní dvojice	21
2.1.3.3 Tance na ledě	22
2.1.3.4 Synchronizované bruslení.....	23
2.1.4 Systém hodnocení	24
2.1.5 Krasobruslařské vybavení	27
2.2. RYCHLOBRUSLENÍ	29
2.2.1 Historický vývoj rychlobruslení	29
2.2.2 Charakteristika a vybavení.....	33
2.3. LEDNÍ HOKEJ.....	35
2.3.1 Historický vývoj ledního hokeje	35
2.3.2 Charakteristika	41
2.3.3 Základní pravidla	42
2.3.4 Vybavení	57
2.3.5 Modifikace ledního hokeje	60
2.4. OSTATNÍ FORMY BRUSLENÍ	62
3. METODICKÁ ČÁST - ZÁKLADNÍ BRUSLENÍ	64
3.1. KDY ZAČÍT S BRUSLENÍM.....	64
3.2. VYBAVENÍ	65
3.3. METODICKÝ POSTUP ZÁKLADNÍHO BRUSLENÍ	67
3.3.1 Rovnovážná cvičení před vstupem na ledovou plochu	69
3.3.2 První kroky na bruslích mimo ledovou plochu	69
3.3.3 První kroky na ledě a rovnovážná cvičení na místě....	70
3.3.4 Základní bruslařský postoj	71

3.3.5	Rovnovážná a průpravná cvičení za jízdy	72
3.3.6	Přeskakování překážek odrazem snožmo a jednož .	73
3.3.7	Nesouběžné vlnovky vpřed „rybičky“	76
3.3.8	Souběžné vlnovky vpřed	78
3.3.9	Koloběžka	79
3.3.10	Jízda vpřed - jednooporová	80
3.3.11	Zastavení z jízdy vpřed	83
3.3.12	Zatáčení na obou bruslích - oblouk	87
3.3.13	Jízda vzad	88
3.3.14	Zastavení z jízdy vzad	92
3.3.15	Překládání vpřed	94
3.3.16	Překládání vzad	96
3.3.17	Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad	99
3.3.18	Obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed	101
3.3.19	Obraty trojkou	103
3.3.20	Obrat trojkou z jízdy vpřed ven s přešlápnutím do oblouku vzad ven	105
3.3.21	Oblouky vpřed ven	106
3.3.22	Oblouky vpřed dovnitř	107
3.3.23	Kruhy vpřed ven a vpřed dovnitř	109
3.3.24	Pirueta na obou nohách	110
3.3.25	Kadet	110
3.4.	HRY, SOUTĚŽE, HRAVÉ A PRŮPRAVNÉ ÚKOLY NA LEDĚ	112
3.4.1	Honičky	113
3.4.2	Hry	114
3.4.3	Hry v nízkých polohách	121
3.4.4	Štafety	122
3.4.5	Průpravné úkoly	126
3.5.	ORGANIZACE A PRAVIDLA BRUSLAŘSKÉHO VÝCVIKU	129
4.	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	135
5.	SEZNAM OBRÁZKŮ	136
6.	SEZNAM OBRÁZKŮ: ODKAZY	141