

# 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 jednonož. ....	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 OBRAZKŮ .....	136
6. SEZNAM OBRAZKŮ: ODKAZY .....	141