

## Obsah

Výuka bruslení hravě a bezpečně.....	4
1. Základní metodická řada bruslení pro ZŠ a SŠ.....	5
1.1 Příprava na suchu.....	6
1.2 Výcvik na ledové ploše.....	7
1.2.1 Jízda vpřed.....	7
1.2.2 Zatačení.....	9
1.2.3 Zastavení z jízdy vpřed.....	9
1.2.4 Výskoky.....	10
1.2.5 Překládání vpřed.....	11
1.2.6 Jízda vzad.....	12
1.2.7 Překládání vzad.....	13
1.2.8 Obraty.....	14
2. Lední hokej.....	14
První pomoc.....	18
Použitá literatura.....	19

Součástí publikace je DVD s filmem Výuka bruslení hravě a bezpečně a off-line verze e-learningového materiálu.

Materiál je určen cílové skupině učitelů II. stupně ZŠ, víceletých gymnázií, středních škol, kteří vyučují předmět tělesná výchova.

Veškerá uvedená legislativa je platná k 1. 9. 2011.