

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Zásobník průpravných cvičení pro nácvik  
základního bruslení pro školní tělesnou výchovu**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Bc. Milena Humlová Marinovič**

*Učitelství pro základní školy,*

*obor Učitelství tělesné výchovy a výchovy ke zdraví pro základní školy*

Vedoucí práce: Mgr. Daniela Benešová, Ph.D.

**Plzeň 2018**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 2. července 2018

.....  
vlastnoruční podpis

Touto cestou bych chtěla poděkovat Mgr. Daniele Benešové za odborné vedení práce, za praktické rady, cenné připomínky a za možnost využít její zkušenosti v oblasti bruslařských sportů. Dále bych chtěla poděkovat celé své rodině za velkou podporu během celého mého studia.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

## OBSAH

Úvod .....	3
1 TEORETICKÁ ČÁST .....	4
1.1 CÍL A ÚKOLY .....	4
1.1.1 Cíl .....	4
1.1.2 Úkoly .....	4
1.2 PSYCHOMOTORICKÁ CHARAKTERISTIKA DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	5
1.2.1 Pojem „psychomotorika“ .....	5
1.2.2 Biologické změny v období staršího školního věku .....	5
1.2.3 Psychologické a sociální změny v období staršího školního věku .....	6
1.3 CHARAKTERISTIKA BRUSLENÍ .....	8
1.4 VYBAVENÍ BRUSLAŘE .....	10
1.4.1 Brusle .....	10
1.4.2 Ochranné prvky – helma, chrániče kolen a loktů .....	11
1.4.3 Oblečení a rukavice .....	12
1.5 FYZICKÉ A PSYCHICKÉ PŘEDPOKLADY PRO ZAHÁJENÍ VÝUKY BRUSLENÍ .....	13
1.6 DIDAKTICKÉ ZÁSADY A VYUČOVACÍ POSTUPY .....	14
1.6.1 Didaktické zásady .....	14
1.6.2 Vyučovací postupy .....	15
2 PRAKTICKÁ ČÁST .....	17
2.1 PODMÍNKY A POMŮCKY PRO ZAHÁJENÍ VÝUKY BRUSLENÍ .....	17
2.1.1 Podmínky .....	17
2.1.2 Pomůcky .....	17
2.2 ORGANIZACE A PLÁNOVÁNÍ VÝCVIKU .....	19
2.2.1 Činnosti učitele před zahájením výuky .....	19
2.2.2 Opatření pro hladký průběh výcviku bruslení .....	20
2.2.3 Organizace pohybu na ledě, využití ledové plochy a postavení učitele .....	22
2.2.4 Stavba a organizace vyučovací hodiny .....	23
2.2.5 Ukázky a opravování chyb .....	24
2.3 POROVNÁVÁNÍ METODIKY A PRVKŮ U RŮZNÝCH AUTORŮ .....	25
2.4 POSTUP PŘI VÝCVIKU A METODICKÁ ŘADA ZÁKLADNÍHO BRUSLENÍ .....	28
2.4.1 Postup při výcviků základního bruslení .....	28
2.4.2 Prvky základního bruslení .....	28
2.5 CVIČENÍ MIMO LEDOVOU PLOCHU S BRUSLEMI .....	31
2.5.1 Cvičení mimo ledovou plochu s bruslemi, 1. část .....	31
2.5.2 Cvičení mimo ledovou plochu s bruslemi, 2. část .....	32
2.6 PRVNÍ CVIKY NA LEDĚ NA MÍSTĚ A V POHYBU (S OPOROU A V BLÍZKOSTI OPORY) .....	33
2.6.1 Cvičení na ledě na místě .....	33
2.6.2 První cviky na ledě v pohybu (v blízkosti opory nebo s dopomocí) .....	35
2.7 NÁCVIK PRVKŮ ZÁKLADNÍHO BRUSLENÍ (POPIS TECHNIKY A ZÁSOBNÍK CVIKŮ) .....	36
2.7.1 Chůze po ledě .....	37
2.7.2 Dvouoporová jízda vpřed (po obou bez odrazů) .....	37
2.7.3 Dvouoporová jízda vpřed ve vlnkách .....	38
2.7.4 Vyjždění zatáček na obou bruslích .....	41
2.7.5 Přeskakování překážek .....	43
2.7.6 Jízda vpřed v postojích na jedné noze .....	45
2.7.7 Opakované odrazy jednou nohou (koloběžka) .....	47

---

2.7.8	Jednooporová jízda vpřed (stromeček) .....	48
2.7.9	Zastavení z jízdy vpřed (brzda) .....	49
2.7.10	Jízda ve váze a ve dřepu na jedné noze vpřed.....	52
2.7.11	Dvouoporová jízda vzad .....	54
2.7.12	Dvouoporová jízda vzad ve vlnovkách.....	56
2.7.13	Jízda vzad v postojích na jedné noze .....	58
2.7.14	Zastavení z jízdy vzad (brzda) – zastavení do tvaru L vzad .....	60
2.7.15	Jízda po kružnici vpřed - odšlapování a překládání .....	60
2.7.16	Jízda po kružnici vzad - odšlapování a překládání .....	64
2.7.17	Obraty .....	66
2.8	HONIČKY, ŠTAFETY A HRY NA LEDĚ .....	72
2.8.1	Honičky .....	72
2.8.2	Štafety.....	73
2.8.3	Hry .....	74
2.8.4	Průpravné úkoly.....	76
	ZÁVĚR.....	77
	RESUMÉ .....	78
	SEZNAM LITERATURY .....	79
	SEZNAM OBRÁZKŮ Z CIZÍCH ZDROJŮ, ODKAZY.....	80
	PŘÍLOHY .....	I
	Příloha č. 1 Pomůcky .....	I
	Příloha č. 2 Úkolové karty .....	II

## Úvod

V současné době je pohybová aktivita dětí a mládeže značně ovlivněná moderním způsobem života. Pohyb v podobě her a spontánních sportovních činností venku s kamarády jsou nahrazeny trávením volného času u počítače, nebo s mobilem. Organizovaná činnost, jako sport nebo zájmové kroužky nahrazuje ubývající tělesnou aktivitu a čas strávený s přáteli venku. Možnost věnovat se sportu může být omezená z finančních nebo časových důvodů. A tak, pro mnoho dětí, je tělesná výchova ve škole jediný dostupný způsob aktivnějšího pohybu.

Základ tělesné výchovy tvoří atletika, gymnastika, pohybové a míčové hry. Tato skutečnost je mimo jiné podmíněna i tím, že činnosti spojené s uvedenými složkami tělesné výchovy mohou být uskutečněny v rámci školní budovy – v tělocvičně, nebo na školním pozemku. Plavecký a lyžařský výcvik jsou v tělesné výchově zastoupeny také, ale jsou velmi náročné z hlediska organizace a financování. Existují sportovní aktivity, které jsou mezi dětmi velmi oblíbené a zároveň dostupnější. Jedna z nich je bruslení na ledních bruslích. Navzdory tomu je bruslení v tělesné výchově spíše opomíjeno. Důvodem může být, že učitelé s bruslením nemají velké zkušenosti a mají obavy z úrazu.

S bruslením, konkrétně s krasobruslením, mám zkušenost dlouhá léta. Začínala jsem ve svých šesti letech. Po návštěvě veřejného bruslení mě to zaujalo natolik, že mě rodiče přihlásili do přípravy. Časem jsem přešla do skupiny závodníků a v pozdějším věku jsem byla reprezentantkou Bulharska v kategorii sólové bruslení juniorky a ženy. Moje závodní kariéra skončila, když mi bylo 20 let. V Bulharsku jsem vystudovala bakalářské studium v oboru Trenérství, specializace Trenér krasobruslení. Jako trenérka mám zkušenosti s různými věkovými kategoriemi. Krasobruslení se věnuji dodnes a vím, že pro každého učitele, který nebyl aktivním bruslařem, je teoretická podpora velkým přínosem.

Mým přáním je, aby tato diplomová práce v podobě zásobníku cviků pro nácvik základního bruslení, se stala praktickou pomůckou pro učitele a pro dospělé se zálibou v ledním bruslení. Doufám, že učitelům tělesné výchovy přinese teoretickou podporu a pomůže jim zařazovat bruslení do hodin tělesné výchovy častěji. K tomu by měli pomoci ilustrační fotky, které názorně doplňují text a pomůžou k lepšímu pochopení cviků a her.

## **1 TEORETICKÁ ČÁST**

### **1.1 CÍL A ÚKOLY**

#### **1.1.1 CÍL**

Cílem této práce je vytvořit zásobník průpravných cvičení a pohybových her pro učitele tělesné výchovy, které budou používány při nácviku základních bruslařských dovedností. Cvičení a hry jsou zaměřeny převážně na žáky staršího školního věku, k naučení nových a zdokonalení již osvojených dovedností. Zásobník může sloužit i dospělým a široké veřejnosti se zájmem o tento druh pohybové aktivity.

#### **1.1.2 ÚKOLY**

- stanovení teoretických východisek – psychomotorická charakteristika dětí školního věku a charakteristika bruslení.
- výběr vhodných cviků a jejich organizace, modifikace, popřípadě zlehčení či ztížení.
- sestavení zásobníku průpravných cvičení a pohybových her na ledě pro žáky staršího školního věku v oblasti ledního bruslení.
- zpracování a třídění fotografií. Sepsání textu k fotkám.
- zpracování diplomové práce a kompletace s ilustračním materiálem v programu Word.



## 1.2 PSYCHOMOTORICKÁ CHARAKTERISTIKA DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

### 1.2.1 POJEM „PSYCHOMOTORIKA“

Podle on-line slovníku cizích slov ABZ.cz pojem „psychomotorika“ znamená „koordinace vědomého ovládní pohybového ústrojí“. Psychomotoriku ale můžeme vnímat i jako spojení dvou slov – „psyché“ a „motorika“, ve smyslu, že tělo a duše spolu souvisejí a navzájem se ovlivňují. Zřejmě na základě této souvislosti se pojem „psychomotorika“ uplatňuje v oblasti výchovy - v širším smyslu chápeme jako výchovu pohybem. Spojujeme jí s prožíváním radosti z pohybu. Pozitivní vliv pohybu na zdraví člověka se projevuje po fyzické i po psychické stránce. Je známo, že pohyb a cvičení přináší pocit spokojenosti a euforie. Právě proto je cvičení formou aktivního odpočinku. Dostáváme se k souvislosti mezi pojmem „psychomotorika“ a pohybové činnosti člověka, která úzce souvisí s jeho psychickým stavem. „Je to motorická akce vyplývající z oblasti psychických procesů (vnímání, myšlení, paměť, představa) nebo psychických stavů (nálad, celkové ladění člověka)“ (Blahutková, 2005).

Psychomotoriku tedy můžeme chápat i jako souhrn psychické, fyzické a sociální stránky člověka. V této souvislosti, psychomotorická charakteristika dětí staršího školního věku představuje popis biologických, psychologických a sociálních změn, které v období dospívání probíhají.

Období staršího školního věku je především obdobím pohlavního dospívání. Podstatná změna v pubertě je dosažení reprodukční schopnosti. Kromě biologických změn, v tomto období probíhají výrazné psychologické a osobnostní změny.

### 1.2.2 BIOLOGICKÉ ZMĚNY V OBDOBÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Období dospívání trvá přibližně od 12 do 15 let. U chlapců bývá rok později než u dívek. Na začátku puberty dívky začínají menstruovat, a chlapci zažívají první noční poluce. „V pubertě probíhají podstatné biologické změny - růst postavy, ale také změna proporcí, jejich přiblížení tvarům těla dospělých; sekundární pohlavní znaky a funkce pohlavních orgánů; zvýšená neurohumorální labilita atd. Dospívající jsou zvýšeně labilní, náladoví, snadno unaveni a podráždění. Pronikavé změny - biologické, psychologické i

sociální - v době dospívání vedou k otřesení dosavadní jistoty mladistvých, kteří nyní hledají vlastní, novou vyšší identitu, zodpovězení otázek“ (Čáp, Mareš, 2001).

Puberta probíhá se značnými rozdíly u obou pohlaví ale podstatné je, že tyto změny v období dospívání silně ovlivňují motoriku dítěte. Intenzivní růst kostry a svalstva je nerovnoměrný. Tady platí rčení „samá ruka, samá noha“, které naznačuje rychlejší růst končetin. To vede k nerovnováze, projevující se v pohybu dítěte. Děti v tomto období mají relativně menší sílu. Je to dané tím, že svalstvo roste rychleji do délky než do šířky. Pohybové činnosti, které byly dříve společné, se diferencují díky tomu, že vznikají již typické ženské a mužské morfologické znaky.

U dospívajících pozorujeme zhoršenou obratnost, přesnost i plynulost pohybů. Biologické změny, růstové nerovnoměrnosti a funkční disharmonie v organismu obzvlášť u dětí, které se nevěnují sportu pravidelně, mohou vést ke značnému zhoršení motoriky.

### **1.2.3 PSYCHOLOGICKÉ A SOCIÁLNÍ ZMĚNY V OBDOBÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Kromě biologických změn, je puberta charakterizována i změnami ve vývoji osobnosti. Pro mnoho dětí je začátek puberty zároveň obdobím významných změn, spojených s přestupem na druhý stupeň základní školy. Změna sociálního prostředí je spojená s novým začleňováním do společnosti. Začleňování do skupiny vrstevníků probíhá tak, že pubescent hledá ve skupině vrstevníků přijetí. Snaží se být atraktivní pro své kamarády. Chce být rovnocenným partnerem nejenom jim, ale i dospělým. Zároveň se projevuje touha po uvolnění ze závislosti na rodičích. Z těchto důvodů se v pubertě často vyskytují výchovné problémy v rodině a ve škole.

Přijetí skupinou vrstevníků přináší uspokojení. Kladné hodnocení dává pocit jistoty a pomáhá budovat sebedůvěru. „Mladistvý se identifikuje se skupinou vrstevníků, přejímá jejich názory, normy i vnější momenty - oblečení, způsob vyjadřování, gestikulaci, preferuje stejné zpěváky a styl hudby, zábavy aj. Pubescentovi hodně záleží na dobrém přátelském vztahu s vrstevníkem téhož pohlaví a také, pokud je to možné, na partnerovi druhého pohlaví. Již v pubertě bývají zážitky zamilovanosti, i když v mnoha případech neopětované“ (Čáp, Mareš, 2001).

Normy stanovené vrstevníky mají větší hodnotu, než normy rodiny a školy. Dospívající neustále dává najevo, že je schopen samostatnosti. Nechce být na rodině vázán, ale zároveň není připraven, aby se od rodiny odpoutal.

Adolescence je přechod do dospělosti – končí povinná školní docházka, probíhá volba dalšího vzdělávání. Na řadě jsou důležitá rozhodnutí, která mohou značně ovlivnit budoucnost. Často je toto přechodné období těžké. Jedním z důvodů je, že mladiství nepřijímají automaticky to, co jim dospělí radí, a to co společnost chce. Potřebují mít vlastní hodnoty a normy, odmítají podřízenou roli, neuznávají autoritu dospělých, urputně prosazují své názory.

Jak je patrné, v období staršího školního věku, probíhají zásadní změny ve všech složkách osobnosti žáků – po stránce fyzické, sociální a psychické. Je nutné, abychom si tuto skutečnost uvědomovali a brali v potaz. Jen tak by mohli pedagogové a rodiče přispět k celkové pohodě a zdraví svých svěřenců a dětí.

### 1.3 CHARAKTERISTIKA BRUSLENÍ

Cvičení a hry s bruslemi na ledě jsou atraktivní a oblíbenou aktivitou dětí mladšího a staršího školního věku. Obzvláště bruslení na venkovních ledových plochách, je činnost, která je zdraví prospěšná – rozvíjí pohybové schopnosti a formuje osobnost. Na výhody bruslení upozorňují i autoři skriptu *Teorie a metodika bruslení*. „Již samotný pohyb na čerstvém vzduchu zvyšuje krevní oběh, odstraňuje únavu nashromážděnou během vyučování a zvyšuje kapacitu plic“ (Šafařík a kol., 1972).

Bruslení probíhá v chladnějším prostředí a to je předpokladem pro otužování organismu a zlepšení schopnosti termoregulace. Dále zlepšuje vytrvalost a sílu, rozvíjí koordinaci. Hry na ledě jsou dobrým prostředkem pro rozvoj speciální rychlosti. Samotný nácvik má přínos i v oblasti formování osobnosti – na jednu stranu buduje samostatnost, na straně druhé, práce ve skupině nabízí podmínky pro rozvoj sociálních schopností.

V dnešní době existuje více možností, kde lze bruslení praktikovat. Cvičení na ledních bruslích může probíhat v zimě na čerstvém vzduchu, jak na přírodním ledě, tak i na dočasném umělém kluzišti pod širým nebem. Na zakrytých stadiónech je možnost bruslit celoročně, dokonce i v letních měsících.

Vliv bruslení na zdraví se projevuje celkovým zlepšením fyzického stavu. Jak již bylo zmíněno, pravidelný pohyb na ledě má na organismus člověka pozitivní zdravotní vliv. „Je-li bruslení provozováno pod odborným vedením, pomáhá dále kromě vydatného zaměstnání dechového aparátu posilovat hlavně svalstvo dolních končetin, vede k získání speciální rychlosti a celkové obratnosti“ (Šafařík a kol., 1972). Dalším významným přínosem je rozvoj rovnováhy a s tím spojený pozitivní efekt na správné držení těla.

Dovednost bruslit na ledě je pro děti a mládež přitažlivá i z důvodů, že se uplatňuje v několika zimních sportech. Hokej se v Česku těší obrovské popularitě převážně mezi chlapci. Krasobruslení je zase oblíbený zimní sport dívek. Rychlobruslení a short-track (bruslení na krátkou trať) jsou přitažlivé pro ty, kteří mají rádi závodění na čas. Velmi zajímavým zimním sportem je i synchronizované bruslení, což je kolektivní krasobruslařská závodní disciplína (minimální počet závodníků v týmu je 16 bruslařů). Ve všech zmíněných sportech se uplatňují tak zvané základní bruslařské dovednosti. Již základy bruslení jsou velmi náročné na koordinaci a pozitivně ovlivňují její rozvoj.

Kromě toho, že je bruslení základ bruslařských sportů, má své místo a opodstatnění i ve školní tělesné výchově. Je to pohyb, který podporuje a vyžaduje komplexní rozvoj většiny pohybových schopností – schopnosti kondiční (vytrvalost, síla a rychlost) a schopnosti koordinační (rovnováha a obratnost).

## 1.4 VYBAVENÍ BRUSLAŘE

„Vhodné vybavení je základním předpokladem pro zvládnutí bruslařských dovedností. Zvláštní pozornost je třeba věnovat kvalitě a velikosti bruslí“ (Šinkovský, Mílová, 2011).

### 1.4.1 BRUSLE

Brusle, které je potřeba na bruslení zajistit jsou k sehnání, jak v kamenných, tak i v internetových obchodech. Další možnost nabízí půjčovny zřízené u umělých ledových ploch nebo půjčovny specializované na vybavení pro zimní sporty.

Nabídka ledních bruslí je velmi rozmanitá, proto je třeba si uvědomit nejdůležitější vlastnosti, na které se musí při výběru bruslí dbát. Tady platí dvě hlavní zásady – pevná bota s kvalitními a nabroušenými noži.

- **Boty**

Bota na bruslení musí zajistit zpevnění kotníku a zabránit viklání nohy. Proto je potřeba, aby odpovídala velikosti nohy. Větší velikost nezajistí dostatečné zpevnění kotníku, i když je bota silně utažená. Navíc větší délka bot snižuje citlivost a napomáhá častému zakopávání v případě, že nůž je opatřen zoubky.

Ohledně bot se běžně setkáváme s následujícími druhy materiálů: PVC, termoplast, kůže. Co se týká upevnění bot na noze, rozlišujeme tyto druhy: na tkaničky, s přezkami nebo kombinované, včetně i se suchým zipem. Důležité je, aby bota dobře seděla na šířku i délku.

Při zkoušení bot v první řadě zvážíme, zda odpovídá délka. Nedoporučuje se zkoušení bot pouze na základě porovnání délky chodidla a vložky. Zkoušení začíná vsedě. Postačí jedny silnější ponožky. Botu povolíme tak, aby noha vklouzla co nejvíce dopředu. Prsty nohou se mají dotýkat špičky, ale nesmí být pokrčené. Poté se postavíme a uděláme podřep. V této pozici je chodidlo maximálně roztažené a zároveň máte možnost zjistit, zda je v zadní části obuvi volné místo, tzv. rezerva, která má být cca 1 až 1,5 cm. Rezervu můžeme ověřit, tím že dáme dva prsty (ukazováček a prostředníček) za svou patu a opřeme je o vložku boty.

Následně je potřeba zjistit, zda bota sedí i na šířku. Botu začneme utahovat z přední části směrem nahoru ke kotníku. Tkaničky nebo přezky utahujeme pevněji v oblasti

nártu. Ve špičce a u konce bot utahujeme volněji, aby nedošlo k přiškrvení. Poté, co botu zavážeme (utáhneme), měli bychom udělat několik kroků, podřepů a dřepů a tím zjistit, zda obuv není příliš těsná. Komfortnost bot je často zaručená tím, že je konstrukce bot zevnitř zateplená a vypolstrovaná tlumicí hmotou tak, aby zbytečně netlačila.

- **Druhy nožů**

Další požadavek na brusle jsou kvalitní a nabroušené nože. Nože jsou vyrobeny z oceli. Čepel nožů má malý žlábek, který vytváří dvě hrany, vnitřní a vnější. Jsou dva základní typy nožů – se zoubky a bez zoubků. Nože se zoubky jsou specifické a jsou určeny na krasobruslení. Nože bez zoubků se používají na hokej a jsou užší než nože na krasobruslení. Pro základní bruslení se můžou používat oba druhy, ale zkušenost mluví ve prospěch bruslí bez zoubků. U začátečníků zoubky svádějí k nesprávnému provedení odrazu – bruslař provádí odraz zoubkem místo toho, aby správně použil celou plochu hrany.

- **Údržba bruslí**

Brusle skladujeme v suché místnosti. Po použití je nutné otřít nože hadříkem do sucha. Na nože nasazujeme látkové návleky. Boty zvenku také utřeme a pak je necháme uschnout a vyvětrat, ovšem ne přímo u zdrojů tepla.

Dle frekvence použití se nože časem ztupí a na ledě začnou ujíždět. Abychom je netupili chůzí po betonu, pohybujeme se pouze po gumových podložkách a používáme umělohmotné chrániče. Občas je potřeba nože nabrousit. Na broušení se používají speciální stroje, nejčastěji jsou k dispozici na zimních stadiónech. Broušení necháváme profesionálům. Počet broušení je závislý na četnosti používání a správné údržbě. Nové brusle je potřeba před prvním použitím nabrousit.

#### **1.4.2 OCHRANNÉ PRVKY – HELMA, CHRÁNIČE KOLEN A LOKTŮ**

U začátečníků je obzvlášť potřeba dbát na prevenci úrazů. Při bruslení může dojít k pádu a následnému úderu hlavy o led nebo mantinel. Pády na kolena a lokty jsou také poměrně časté. Z těchto důvodů je rozumné mít helmu a chrániče kolena a loktů. Na bruslení můžeme použít helmu na hokej, cyklistickou nebo lyžařskou helmu. Ani u pokročilejších bruslařů nejsou úrazy vyloučené. Částečnou ochranu před zraněním hlavy

poskytne i pletená čepice nebo silnější čelenka, které v určité míře tlumí sílu nárazu. Na kolena a lokty se můžou použít chrániče na in-line brusle. Vhodnější jsou ty se suchým zipem, jelikož se dají použít pod a nad oblečení.

### **1.4.3 OBLEČENÍ A RUKAVICE**

Vzhledem k chladnějšímu prostředí je nutné mít odpovídající teplé oblečení z nepromokavého materiálu, aby po případných pádech nebylo oblečení rychle mokré. Dále vybíráme oblečení, které umožňuje pohyb a odvádí vlhkost od těla, jelikož navzdory nižším teplotám, se při bruslení rychle zahřejeme.

Rukavice jsou další důležitou součástí vybavení. Jednak zabrání promrznutí rukou a také jsou prevencí drobných a větších poranění, která mohou vzniknout při pádu – od odřenin až po zranění způsobené přejetím prstu jiným bruslařem. Rukavice mají být nepromokavé a ze silnějšího materiálu. Vhodné jsou sportovní rukavice určené na lyžování, na běh na lyžích. V případě, že máme zimní pletené rukavice, je lepší mít dva páry (jeden náhradní na výměnu).



## 1.5 FYZICKÉ A PSYCHICKÉ PŘEDPOKLADY PRO ZAHÁJENÍ VÝUKY BRUSLENÍ

Předpokladem pro zahájení výuky bruslení je dostatečná úroveň pohybových a psychických schopností. „Vlastní začátek výcviku je velmi individuální a odvíjí se od fyzické zdatnosti dítěte, zejména přiměřené pevnosti hlezenního kloubu. V podstatě je možné začít s bruslením již ve věku kolem čtyř až pěti let“ (Šinkovský, Mílová, 2011). Autoři publikaci „Základní bruslení a bruslařské sporty“ také uvádí, že „Ze zdravotního hlediska patří bruslení mezi základní zdraví prospěšnou pohybovou aktivitu, a proto je vhodné ji zařazovat do povinné tělesné výchovy co nejdříve“ (Šinkovský, Mílová, 2011).

Z hlediska pohybových schopností, při bruslení se nejvíce uplatňuje schopnost udržovat rovnováhu, přičemž nejvíce namáhanou částí těla jsou dolní končetiny, obzvláště hlezenní kloub. Proto je před zahájením výcviku na ledě vhodné zaměřit se na posílení svalů hlezenního kloubu a rozvoje rovnováhy. Rovnovážná cvičení v tělesné výchově jsou zastoupená v rámci výuky gymnastiky.

Dále je potřeba vytvářet správnou představu o technice bruslení. Tímto úkolem se můžeme zabývat s předstihem. K vytváření představy o technice je důležité provádět ukázkou prvků na ledě. Ale názorné materiály můžeme využít již před zahájením bruslařského výcviku. Videozáznamy, fotografie, obrázky, náčrtky jsou zároveň zdrojem motivace. Využití pomůcek při výcviku – mety, tyče, obruče, úkolové kartičky, také napomáhají pro pochopení správného provedení prvků.

Velký vliv na průběh bruslařského výcviku má motivace žáků. Většinou je bruslení oblíbená činnost a bruslařské sporty se těší velké popularitě, ale i tak je u některých žáků potřeba bojovat se strachem z pádů. Určení cílů může být motivačním prostředkem. Chlapci se mohou těšit na možnost zahrát si hokej. Pro dívky může být lákavé společné vystoupení nebo nácvik a předvedení vlastní sestavy, tancování a improvizace při hudbě.

## 1.6 DIDAKTICKÉ ZÁSADY A VYUČOVACÍ POSTUPY

### 1.6.1 DIDAKTICKÉ ZÁSADY

„Didaktické zásady vznikaly na základě zkušeností pedagogů. Všimli si při své pedagogické praxi těch postupů, které se osvědčily jako efektivní a ve výchovně-vzdělávací práci vedly k úspěšným výsledkům“ (Zormanová, 2014).

Při bruslařském výcviku uplatňujeme následující didaktické zásady:

- **Zásada uvědomělosti a aktivity**

Výcvik je mnohem efektivnější pokud se podaří žáka pro bruslení nadchnout. Přijímá-li cíle výuky za své, pak se aktivně snaží a tím pozitivně ovlivňuje výsledky výuky. Pro naplnění této zásady velkou roli hraje motivace a vědění co a jak. Jedná se o to, že žák nejenom chápe, co je potřeba dělat, ale také to chce udělat. Uvědomělost se uplatňuje nejvíc při samostatné práci žáků.

- **Zásada přiměřenosti**

Cíle, průběh a prostředky výcviku musí být v souladu s konkrétními podmínkami. Učitel plánuje vše přiměřeně k věku, a hlavně k schopnostem a k dosavadním dovednostem žáků.

- **Zásada individuálního přístupu**

Učitel by měl respektovat individualitu každého žáka, jeho psychické a pohybové schopnosti a charakterové rysy. V případě potřeby, své požadavky flexibilně přizpůsobuje, cviky modifikuje (odlehčuje nebo přidává na obtížnosti), do konce i v průběhu hodiny.

- **Zásada emocionálnosti**

Jedná se o to, že učitel má snahu o navození pozitivní atmosféry s cílem lepšího průběhu vyučování. V tomto směru je důležité výcvik pojmout hravou formou, do hodiny zařadit hry a soutěže, cvičence chválit a povzbuzovat. To ovšem neznamená, že nedbáme na disciplínu a že máme snížené požadavky.

- **Zásada trvalosti**

Je známo, že opakování již naučeného pomáhá udržovat a zdokonalovat osvojené dovednosti. Proto je potřeba průběžně se vracet k předchozím prvkům. To, co cvičenci umí, můžeme použít v pohybových hrách nebo zařadit do rušné části a rozcvičky.

- **Zásada názornosti**

Při osvojení nových znalostí a dovedností je potřeba zajistit názornost, jak zrakovou, tak sluchovou a pohybovou. Nácvik nových prvků předchází stručné vysvětlení techniky a ukázka. To, že učitel ukáže, ještě neznamena, že žák dokáže postřehnout všechny detaily. Proto je na místě mít i fotografie, které zachycují hlavní momenty konkrétního prvku. Velmi přínosné mohou být kontrastní ukázky, kdy učitel předvádí správný tvar pohybu a následně demonstruje i chybné provedení, přičemž se ptá, zda si cvičenci všimli nějaké chyby.

- **Zásada soustavnosti (systematičnosti)**

Logická návaznost vyučovaných prvků, posloupnost od jednoduššího k složitějšímu, postupné zvyšování nároků – to vše zaručuje metodická řada. Učitel může s metodickou řadou pracovat flexibilně. Nesmí ovšem pod časovým tlakem vynechávat velké množství prvků. V případě, že disponuje menší časovou dotací na výcvik bruslení, je rozumnější naplánovat méně, než se snažit procvičit všechny prvky.

- **Zásada zpětné vazby**

Spočívá v tom, že učitel průběžně kontroluje a tím získává informaci o postupu žáka, a zároveň o kvalitě výuky. Je třeba naplánovat výcvik tak, aby byl prostor pro odhalení chyb. Učitel nejen předvádí, vysvětluje a zadává úkoly, ale také pozoruje a hodnotí práci cvičenců. Jen na základě uvědomění si, co se nedaří, lze podniknout kroky k nápravě.

## 1.6.2 VYUČOVACÍ POSTUPY

„Teorie vyučování v tělesné výchově nabízí uplatnění tří základních vyučovacích postupů: komplexního, analyticko-syntetického, synteticko-analytického“ (Rychtecký Fialová, 1998).

- **Komplexní postup**

Využívá se při nácviku jednoduchých pohybových cvičení. Například při pohybových tvarech, které mají jednoduchý charakter, a není třeba je dále rozkládat. Tento postup spočívá ve vnímání a nacvičování pohybové dovednosti vcelku, v různých variantách. Je to základní postup využíván u předškolních dětí. Při výcviku základního bruslení se také často uplatňuje, neboť struktura většiny prvků není složitá.

- **Analyticko-syntetický postup**

Postup od části k celku, uplatňujeme při nácviku složitějších pohybových struktur. Jedná se o prvky, které si těžko můžeme osvojit vcelku. Postup je vhodný pro vyspělejší žáky a předpokládá postupné zvyšování obtížností. Při bruslení se tento postup uplatňuje například při nácviku překládání, kdy nacvičujeme různé druhy odrazů nejprve zvlášť.

- **Synteticko-analytický postup**

Postup od celku k části, může být využíván při nápravě chyb, když potřebujeme napravit a procvičit určitou část složitějšího celku. Co se týká základního bruslení, tento postup se využívá například v situacích, kdy po zjištění chyby, části prvku zkoušíme na místě. Může se jednat o natočení trupu a ramen do středu oblouku, správné držení nohy při jízdě v postojích na jedné noze, strouhání ledu při nácviku brzdy.

## 2 PRAKTICKÁ ČÁST

### 2.1 PODMÍNKY A POMŮCKY PRO ZAHÁJENÍ VÝUKY BRUSLENÍ

#### 2.1.1 PODMÍNKY

Cvičení na ledních bruslích může probíhat při různých podmínkách, na přírodním nebo na umělém ledě. Bruslení na přírodní ledové ploše, například na rybníku, na jezeře, na přehradě, je vždy rizikové. Proto je v první řadě potřeba dbát na bezpečnost. Únosnost ledu u stojatých vod je obvykle dostačující po tuhých mrazech a při tloušťce nad 8 cm. Bohužel nikdy není zaručeno, že vrstva ledu je kompaktní a rovnoměrná. Nedoporučuje se bruslit na vodní ploše, kde je proud a v období, kdy vodní hladiny buď zamrzají, nebo tají.

Pro nácvik bruslení ve školní tělesné výchově jsou mnohem vhodnější dočasná venkovní kluziště nebo kryté zimní stadióny. U umělých venkovních ledových ploch je výhodou, že cvičení probíhá pod širým nebem. Tyto ledové plochy mohou být situovány v centru měst, v parcích nebo na jiných dostupných místech z hlediska dopravy. Pokud zřizovatelem ledové plochy je obec, může být bruslení pro školy zdarma s možností zarezervovat celou plochu v dopoledních hodinách. Nevýhodou může být kvalita ledu nebo nevhodné počasí.

Pro hladký průběh nácviku bruslení je kvalita ledu zásadní. Led by neměl být mokrý. Je potřeba odhrnout sníh, případně led uhladit horkou vodou. U umělých ploch je tato činnost zajištěna strojem na úpravu ledu, takzvaná rolba.

Na zimních stadiónech je kvalita ledu velmi dobrá a velkou výhodou je, že je možné bruslit v průběhu celého školního roku. V dopoledních hodinách bývá pronájem ledových ploch levnější než v odpoledních a večerních hodinách. Na nácvik bruslení je možno využít i hodiny pro veřejné bruslení, ovšem pouze v případě, že počet návštěvníků není velký. Z hlediska bezpečnosti je vhodnější pronajmout celou plochu pro potřeby školy.

#### 2.1.2 POMŮCKY

Při hodině bruslení je vhodné použít pomůcky, které usnadní organizaci výcviku, zajistí názornost, zpestří cvičení a poslouží jako motivace cvičenců. Na ledě lze použít jednoduché a nenákladné pomůcky. Seznam pomůcek a popis jejich použití je uveden

níže, obrázky v příloze č. 1 Pomůcky. Při jejich výběru je potřeba dodržet několik zásad. Nejvhodnější materiál pomůcek je PVC (plast) nebo guma – zabrání zranění v případě pádu na pomůcku. Barvy pomůcek mají být výrazné, aby byly dobře viditelné a nesplývaly s barvou ledu. Doporučená velikost pomůcek je ta, která dovolí snadnou manipulaci s pomůckami. Jelikož bruslaři mají rukavice, nejsou vhodné malé pomůcky, například víčka od PET lahve, které snadno můžeme upustit na led. Těžké pomůcky také nejsou doporučeny.

#### **Seznam pomůcek a popis použití:**

- kužely, barevné kloboučky nebo plastové kelímky – jsou lehké a skladné, dají se použít, jako mety a pro vyznačení trasy
- kotouče, míčky – používají se na různé hry a předávání štafety
- košík – používá se na hry a na ukládání míčků, kotoučů, a jiných pomůcek, které je po jejich použití potřeba rychle uklidit z plochy, aby nepřekážely
- tyče, obruče, švihadla – na podlézání, přeskokování, přetahování
- rozlišovací vesty – použití při honičkách a různých hrách
- názorné materiály (fotky, obrázky, náčrtky) – urychlují pochopení cviků nebo pravidel her
- úkolové karty – dají se položit na mantinel a tím vytvořit různá stanoviště, nebo při rozcvičce po celém obvodu kluziště (viz příloha č. 2 Úkolové karty); úkolové karty můžou posloužit i pro sestavování překážkové dráhy

## 2.2 ORGANIZACE A PLÁNOVÁNÍ VÝCVIKU

Organizaci výcviku je potřeba řešit s dostatečným předstihem. Pečlivé plánování výcviku vyžaduje čas. Nicméně tato časová investice pomůže zajistit hladký a bezproblémový průběh samotného bruslení. „Nedílnou součástí efektivního výcviku je vhodná organizace, kterou se v první řadě snažíme minimalizovat riziko úrazů a ztrátový čas“ (Šinkovský, Mílová, 2011).

Při organizaci výcviku učitel sleduje dva hlavní cíle. Jedním z nich je minimalizace ztrátového času – naučit děti, co nejvíce za, co nejkratší dobu. Zbytečné pauzy a prodlevy jsou nežádoucí i z důvodů chladnějšího prostředí. Dalším cílem je předcházení úrazů. Pro zajištění bezpečného průběhu výcviku musí učitel zajistit vhodné podmínky, naplánovat metodický postup a nastavit pravidla chování na ledové ploše.

Učitel musí dopředu informovat o potřebném bruslařském vybavení a jeho údržbě. Žákům ukáže i správné utahování bruslí a také zkontroluje, zda to zvládli. Bezpečnostní pravidla na ledě a mimo ledovou plochu je třeba stanovit předem a zopakovat je znovu bezprostředně před bruslením. Je vhodné také zmínit jednu, na první pohled banální, ale velmi užitečnou radu – před vstupem na led je třeba si dojít na toaletu. Odbíhání na toaletu v průběhu výcviku značně zkracuje čas strávený na ledě a narušuje organizaci a průběh hodiny.

### 2.2.1 ČINNOSTI UČITELE PŘED ZAHÁJENÍM VÝUKY

- s dostatečným předstihem informuje cvičence o plánovaném bruslařském výcviku
- poskytuje informace o potřebném vybavení a vhodném oblečení
- zkontroluje vybavení bruslaře (stav a velikost bruslí, nabroušení nožů), případně poradí ohledně výběru bruslí, připomene nabroušení nožů
- informuje o možnostech zapůjčení bruslí
- poučí o údržbě bruslí, hlavně nožů (chození po gumové podložce nebo používání chráničů na nože, usušení bruslí)
- předvede a zkontroluje správné zavazování bot (dostatečné upevnění kotníků)
- zjistí, kteří žáci mají s bruslením zkušenosti a domluví se s nimi na výpomoc

- vybere vhodné místo pro výcvik – bezpečné přírodní kluziště, nebo zarezervuje ledovou plochu a zorganizuje dopravu
- vybere metodický postup podle konkrétních podmínek, věku a zkušeností žáků (rozdělí je do skupin, vyhotoví časový harmonogram, naplánuje stavbu hodiny, promyslí využití ledové plochy, vybere konkrétní prvky, hry a k tomu potřebné pomůcky)
- připraví názorné materiály (videoukázky, fotografie, náčrtky)
- promyslí jak děti motivovat

### 2.2.2 OPATŘENÍ PRO HLADKÝ PRŮBĚH VÝCVIKU BRUSLENÍ

Učitelé, kteří organizují bruslařský výcvik, si musí uvědomit, že každý začínající bruslař se bojí pádu. Ten strach je opodstatněný. Led je nejen velice kluzký ale i tvrdý. Pády mohou být jednak bolestivé ale také i nebezpečné. Člověk, který se učí bruslit, může spadnout i na místě. Je třeba si uvědomit, že i při malé rychlosti může dojít k vážnějšímu úrazu. Velmi nebezpečné jsou pády dozadu, když nohy ujedou vpřed a bruslař spadne na záda a uhodí se do hlavy. Při pádu také můžete nechtěně někoho srazit, kopnout ho bruslí, nebo někdo může spadnout na vás. Tato nebezpečí, musí učitel brát v úvahu a se strachem pracovat. O strachu, jako o důležitém činiteli mluví i Šafařík. „Důležitým činitelem, který na začátku výcviku ovlivňuje první úspěchy na ledě, je strach, který nedovoluje provést ani odraz ani zvednutí brusle od ledu tak, jak bychom si představovali. Je však nesprávné, když strachu zbavujeme bruslaře tím, že mu poskytujeme delší dobu oporu. Tím jen oddalujeme čas, kdy bude bruslit sám“ (Šafařík a kol, 1972).

Pro bezproblémový průběh bruslařského výcviku a pro překonání strachu u začínajících bruslařů, doporučuji postupovat převážně podle metodické řady. V ideálním případě při nácviu nových prvků dodržujeme následující postup:

- nácvik v bruslích na sucho
- na ledě na místě
- v pohybu s oporou a dopomocí
- samostatně



Postupuje-li učitel dle zásady posloupnosti a návaznosti, zajistí cvičencům rychlejší pokrok, než když bude některé prvky vynechávat v domněnání, že ušetří čas a že jsou zbytečné. Níže uvádím seznam klíčových bodů ve výuce základního bruslení, který je sestaven na základě mé dosavadní trenérské praxe. Jsou to „vychytávky“, opatření, která v případě dodržování usnadňují práci učitele a zajišťují bezproblémový průběh výuky bruslení.

#### **Seznam opatření pro hladký průběh výcviku bruslení:**

- naučit svěřence správné vázání bruslí, vázání před hodinou zkontrolovat
- výcvik zahájit mimo ledovou plochu
- při prvním vstupu na led poskytnout oporu a dopomoc (mantinel, zkušenější bruslař)
- naučit bruslaře základní postoj na ledě (při tomto postoji je bruslař stabilnější – menší pravděpodobnost pádů)
- naučit bruslaře bezpečně padat z místa, následně i z rozjezdu
- naučit bruslaře po pádu rychle vstávat
- postup při osvojování nových prvků: cviky zkoušet nejprve na místě, za jízdy s dopomocí a nakonec samostatně
- prvky za jízdy na začátku provádět při malé rychlosti, následně rychlost postupně zvyšovat
- naučit bruslaře brzdit ihned jak se začne na ledě cítit jistěji a více se rozjíždí
- průběžně zařazovat do výuky hry a štafety, které mají velký motivační účinek, ale přitom dbát na bezpečnost (hry vybíráme vždy v souladu s úrovní bruslaře)
- cvičencům umožnit předvádět před ostatními (motivační efekt, příležitost pro pochvalu, nebo pro odhalení chyb)
- chválit a povzbuzovat
- při obtížích cviky modifikovat a odlehčovat (korigovat vzdálenost nebo trvání, zjednodušit provedení)
- na konci hodiny nechávat prostor pro samostatné bruslení a volný pohyb po ledě

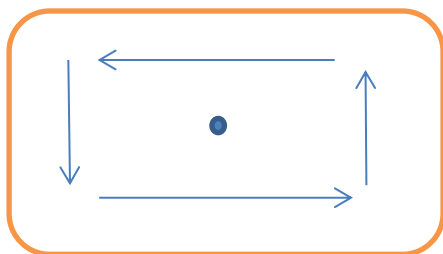
### 2.2.3 ORGANIZACE POHYBU NA LEDĚ, VYUŽITÍ LEDOVÉ PLOCHY A POSTAVENÍ UČITELE

Významní činitelé efektivity výcviku jsou organizace bruslicích skupin, způsob, jak se při cvičení střídají, využití ledové plochy, postavení učitele a průběh ukázek. Níže je uvedeno několik příkladů využití plochy, postavení skupin a učitele.

Legenda:



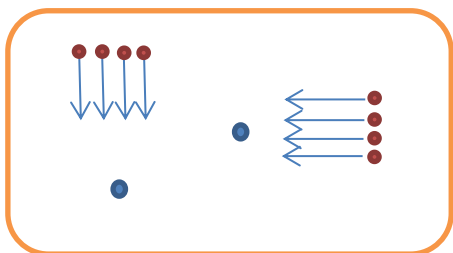
- Cvičení po obvodu ledové plochy: vhodné pro začátečníky, kteří potřebují oporu; při opakování a zdokonalení osvojených prvků; pro rozbruslení; při samostatném bruslení v závěrečné části. Cvičenci bruslí ve stejném směru – obvykle doleva. Učitel může stát v centru ledové plochy, kde bude dobře vidět při podávání pokynů (obr. 1)



Obr. 1 Cvičení po obvodu ledové plochy

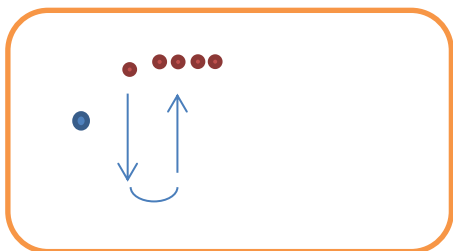
- Cvičení napříč ledové plochy:

**v řadách** – bruslaři jsou vedle sebe a cvičí zároveň; výhodou je, že cvičenec nemusí dlouho čekat; učitel by se měl postavit tak, aby na všechny viděl a neměl nikoho za zády (obr. 2)



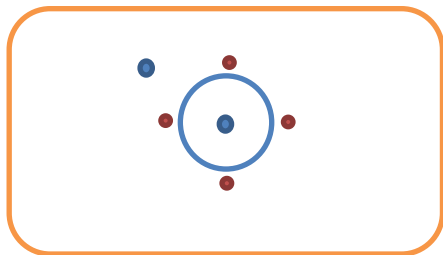
Obr. 2 Cvičení v řadách napříč ledové plochy

**v zástupu** – bruslaři cvičí jeden po druhém; výhodou je, že učitel má čas pozorovat každého zvlášť a vnímat případné chyby; aby se zabránilo dlouhému čekání, je potřeba zařadit doplňková cvičení na cestu zpět do zástupu; postavení učitele – z boku (obr. 3)



Obr. 3 Cvičení v zástupu napříč ledové plochy

- Cvičení po kruhu: vhodné pro nácvik odšlapování a překládání po kruhu; cvičenci bruslí ve stejném směru; procvičujeme střídavě v obou směrech; učitel střídá postavení – v centru kruhu, mimo kruh (obr. 4)



**Obr. 4** Cvičení po kruhu

#### 2.2.4 STAVBA A ORGANIZACE VYUČOVACÍ HODINY

Při bruslení se zachovává stejná stavba hodiny, jako při tělesné výchově. Při tom je ale potřeba brát v úvahu specifické chladnější prostředí a zvýšené riziko úrazů.

**Úvodní část** má charakter informační a organizační – informace o cílech a průběhu hodiny, navození atmosféry, motivace cvičenců. Možno provést před vstupem na led.

**Rušná část** má za cíl předejít organismu a zvýšení TF. Může obsahovat samostatné rozbruslení, nebo krátkou jednoduchou hru.

**Průpravná část** má za úkol připravit pohybový aparát na zátěž v hlavní části. Jejím obsahem obvykle jsou protahovací cviky, cvičení pro správné držení těla a také cviky na kondiční rozvoj. Při bruslení se soustředíme hlavně na protažení svalů dolních končetin a trupu a na rozcvičení kloubů. Do této části je vhodné zařadit rovnovážná cvičení. U začátečníků je potřeba zvolit cviky v blízkosti opory nebo se rozcvičit mimo ledovou plochu.

**Hlavní část** je vyhrazena na nácvik nových prvků, na opakování a zdokonalování osvojených pohybových dovedností a na rozvoj pohybových schopností. Je vhodné začít opakováním prvků, které již umíme. Následně přistoupit k nácviku nových dovedností. Do hlavní části patří také štafety a soutěže.

**Závěrečná část** má za cíl zklidnění organismu a kompenzace zátěže. Na ledě ovšem nejsou podmínky pro klasickou závěrečnou část. Proto můžeme nechat prostor pro samostatné volné bruslení. Dívky by ocenily možnost improvizace sestav. Na závěr hodiny je potřeba provést hodnocení, pochválit a povzbudit.

### 2.2.5 UKÁZKY A OPRAVOVÁNÍ CHYB

Ukázky prvků jsou ve výcviku základního bruslení nezbytné a velmi důležité. Pomáhají vytvořit představu o správném provedení prvků a tím urychlují proces učení. Správně provedená ukázka musí být doprovázená stručným a srozumitelným vysvětlením techniky. Dalším činitelem kvalitního výcviku je způsob odstraňování chyb. Už při samotném vysvětlení a ukázce nových prvků by měli zaznět i nejčastější chyby, kterých se musí cvičenec vyvarovat. Pro kvalitní průběh ukázek a efektivní opravování chyb je potřeba dodržovat následující pravidla:

- před ukázkou prvek pojmenovat
- při sledování ukázky mají mít cvičenci stejný úhel pohledu a dobrou viditelnost
- ukázky je třeba provádět ve vhodném postavení, tak aby byla vidět největší část těla (pro bruslení se nejvíce osvědčily ukázky bokem nebo čelem k cvičencům)
- stručně a srozumitelně vysvětlit před a po ukázce, nemluvit během ukázky
- ukázku případně opakovat
- nechat prostor pro dotazy
- časté chyby vysvětlit hromadně, na individuální chyby upozornit bez odkladu
- chybu nejen pojmenovat a vysvětlit, ale navrhnout způsob odstranění (nestačí vyslovit „toto není dobře, už to tak nedělej“, je potřeba říci, jak to má cvičenec dělat, aby se chyba neopakovala)

## 2.3 POROVNÁVÁNÍ METODIKY A PRVKŮ U RŮZNÝCH AUTORŮ

Existují různé varianty metodiky nácviiku základního bruslení (tab. 1). Při jejich porovnání je patrné, že jsou si velmi podobné s některými drobnými rozdíly v pořadí prvků. Další odlišnosti můžeme spatřit v terminologii. Podstatné je, že „Základní bruslařský výcvik se může stát východiskem nejen pro krasobruslení, ale rovněž pro lední hokej nebo rychlobruslení“ (Hrázská, 2006). Pořadí prvků lze pozměnit dle konkrétní situace. Nicméně metodická řada má svou logiku a je zaměřena na vytváření správných pohybových návyků od samého počátku. Velký důraz je kladen na správné držení těla, na pružnost v kolenou stojné nohy, na odraz z celé hrany bruslí a na propnutí odrazové nohy. Všechny prvky základního bruslení se mají provádět na obě strany. V tabulce níže je uveden stručný popis metodických postupů několika autorů.

**Tab. 1** Metodická řada a prvky u různých autorů

<u><b>Teorie a metodika bruslení,</b></u> <u><b>Vladimír Šafařík a kol.</b></u> <u>Metodický postup při</u> <u>nácviiku</u> <u>Základy bruslení</u> <u>Základní prvky</u>	<u><b>Krasobruslení, Gabriela</b></u> <u><b>Hrázská, 2006</b></u> <u>Malá škola bruslení</u> <u>Metodická řada základního</u> <u>bruslařského výcviku</u>	<u><b>Základní bruslení a</b></u> <u><b>bruslařské sporty, Roman</b></u> <u><b>Šinkovský, Jana Mílová,</b></u> <u><b>2011</b></u> <u>Metodická část – základní</u> <u>bruslení</u> <u>Prvky postupu v učení</u> <u>základního bruslení</u>
<b>1. Jízda vpřed</b> - jízda vpřed v trojicích: nechat se pouze vozit v mírném podřepu, opakované dřepy, střídavé zvedání bruslí, přenášení váhy z jedné nohy na druhou - bez dopomoci: opakované dřepy za jízdy, jízda tunelem, přehnané vyjíždění do stran, opakované odrazy jedné brusle, střídání roznožení s přinožením, tlačení partnera před sebou, vlnovka bez zvedání bruslí	<b>1. Základní postoj na ledě</b> <b>2. První kroky na ledě</b> - chůze po ledě - běh po ledě <b>3. Postoj v podřepu a dřepu</b> <b>4. Jízda v základním postoji,</b> <b>podřepu a dřepu vpřed</b> - s dopomocí, nechat se táhnout - snaha odrážet se samostatně <b>5. Nesouměrné vlnovky</b> <b>vpřed</b>	<b>1. Rovnovážná cvičení před</b> <b>vstupem na ledovou plochu</b> (rozvoj rovnováhy na jedné noze) <b>2. První kroky na bruslích</b> <b>mimo ledovou plochu</b> <b>3. První kroky na ledě a</b> <b>rovnovážná cvičení na</b> <b>místě</b> - cvičení kolem mantinelu - volně bez opory <b>4. Základní bruslařský</b> <b>postoj</b> <b>5. Rovnovážná a průpravná</b>

<p>od ledu, stromeček, výdrž v ježdění na jedné noze, co nejméně odrazů</p> <p><b>2. Vyjíždění zatáček na obou bruslích</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nácvik samostatně bez mety</li> <li>- zatáčky na určitém místě kolem mety</li> <li>- střídání zatáček vlevo a vpravo</li> <li>- jízda s navazujícími zatáčkami</li> </ul> <p><b>3. Zastavení z jízdy vpřed připlužením jedné a obou bruslí</b></p> <p><b>4. Přeslapování a překládání vpřed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přeslapování vpřed po kruhu</li> <li>- překládání vpřed po kruhu</li> <li>- překládání po obvodu osmy</li> <li>- překládání po dráze vlnovky</li> <li>- vyjetí ze zatáček dvojím nebo trojím přeložením</li> </ul> <p><b>5. Oblouky vpřed ven a dovnitř (ježdění po jedné hraně brusle)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- po obvodu kruhu</li> <li>- střídavě na pravé a levé brusli po obvodu kluziště</li> </ul> <p><b>6. Jízda vzad (původně s dopomocí ve dvojicích)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nechat se pouze tlačit, nechat se tlačit a dělat opakovaně dřepy, střídavě úklony, přenášet váhu střídavě</li> <li>- buřtíky</li> <li>- jízda vzad vlnovkou: při vyjíždění obloučků odraz vnější brusle</li> <li>- to samé samostatně</li> <li>- soutěž o menší počet</li> </ul>	<p><b>(rybičky), první aktivní pohyb</b></p> <p><b>6. Souměrné vlnovky vpřed (dvouoporová jízda)</b></p> <p><b>7. Zatáčení náklonem na obou bruslích vpřed (změna směru jízdy a zároveň způsob zastavení)</b></p> <p><b>8. Postoje na jedné noze na místě</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- volná noha v přednožení pokrčmo (čáp)</li> <li>- volná noha v zanožení poníž</li> <li>- volná noha v přednožení poníž</li> </ul> <p><b>9. Jízda v postojích na jedné noze vpřed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pomocí tahu tyče nebo dopomocné osoby</li> <li>- po rozjezdu vpřed a základním postavení za jízdy na obou nohách</li> </ul> <p><b>10. Koloběžka (opakované odrazy)</b></p> <p><b>11. Jednooporová jízda vpřed (stromeček)</b></p> <p><b>12. Nesouměrné vlnovky vzad</b></p> <p><b>13. Souměrné vlnovky vzad</b></p> <p><b>14. Výskok snožmo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nácvik na místě</li> <li>- nácvik za jízdy</li> </ul> <p><b>15. Zastavení z jízdy vpřed (brzda):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jednostranný přívrat</li> <li>- oboustranný přívrat</li> </ul> <p><b>16. Jízda ve váze vpřed (holubička)</b></p>	<p><b>cvičení za jízdy při pohybu vpřed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plazení, válení sudů, pohyb v sedu, točení se v sedu, pohyb ve vzporu klečmo, pohyb v kleku, točení se v kleku, hry v nízkých polohách</li> <li>- cvičení odrazem od opory, případně ve trojicích, ve dvojicích</li> </ul> <p><b>6. Přeskokování překážek odrazem snožmo a jednoož</b></p> <p><b>7. Nesouběžné vlnovky vpřed (rybičky)</b></p> <p><b>8. Souběžné vlnovky vpřed</b></p> <p><b>9. Koloběžka</b></p> <p><b>10. Jízda vpřed – jenooporová</b></p> <p><b>11. Zastavení z jízdy vpřed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jednostranný přívrat</li> <li>- oboustranný přívrat</li> <li>- zastavení smykem</li> </ul> <p><b>12. Zatáčení na obou bruslích (oblouk)</b></p> <p><b>13. Jízda vzad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nesouběžné vlnovky vzad (rybičky)</li> <li>- souběžné vlnovky vzad</li> </ul> <p><b>14. Zastavení z jízdy vzad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jednostranným odvratem</li> <li>- oboustranným odvratem</li> </ul> <p><b>15. Překládání vpřed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odšlapování</li> <li>- překládání</li> </ul> <p><b>16. Překládání vzad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odšlapování</li> </ul>
---	---	---

<p>odrazů na určitou vzdálenost, o rychlejší přejetí</p> <p><b>7. Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na obou bruslích a obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed na jedné brusli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nácvik společně</li> <li>- samostatně</li> <li>- společně na vyznačeném místě</li> <li>- na signál</li> </ul> <p><b>8. Překládání vzad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- v kruhu všichni za ruce na místě</li> <li>- ve dvojicích</li> <li>- samostatně v pomalé jízdě</li> </ul> <p><b>9. Oblouky vzad ven (jízda vzad střídavě na pravé a levé brusli v obloucích na vnějších hranách)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nácvik ve dvojicích</li> <li>- samostatně</li> </ul> <p><b>10. Zastavení na obou bruslích s půlobratem</b></p> <p><b>11. Jízda v dřepu a přednožením nebo se zanožením</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nácvik ve trojicích – cvičí střední pak krajní</li> <li>- samostatně</li> </ul> <p><b>12. Přeskakování předmětů a překážek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odrazem obounož</li> <li>- odrazem jednož</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- s dopomocí druhé osoby</li> <li>- samostatně</li> <li>- při jízdě po oblouku</li> </ul> <p><b>17. Vozíček (kozáček)</b></p> <p><b>18. Výskok střižný (koníček)</b></p> <p><b>19. Jízda po kruhu vpřed odšlapováním</b></p> <p><b>20. Překládání vpřed</b></p> <p><b>21. Jízda po kruhu vzad odšlapováním</b></p> <p><b>22. Překládání vzad</b></p> <p><b>23. Obrat snožmo ve smyslu trojky vpřed</b></p> <p><b>24. Obrat snožmo ve smyslu trojky vzad</b></p> <p><b>25. Zastavení smykem z jízdy vpřed</b></p> <p><b>26. Výskok snožmo s obratem o 180°</b></p> <p><b>27. Jízda v oblouku vpřed ven</b></p> <p><b>28. Jízda v oblouku vpřed dovnitř</b></p> <p><b>29. Obrat trojkou</b></p> <p><b>30. Obrat ve smyslu měsíce</b></p> <p><b>31. Obrat trojkou z jízdy vpřed ven s přešlápnutím do oblouku vzad ven</b></p> <p><b>32. Pirueta na obou nohách</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- překládání</li> </ul> <p><b>17. Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obrat na obou bruslích</li> <li>- obrat přešlápnutím</li> <li>- výskok snožmo s obratem</li> </ul> <p><b>18. Obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obrat na obou bruslích vzad</li> <li>- obrat přešlápnutím</li> </ul> <p><b>19. Obraty trojkou</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obrat vpřed dovnitř</li> <li>- obrat vpřed ven</li> </ul> <p><b>20. Obrat trojkou z jízdy vpřed ven s přešlápnutím do oblouku vzad ven</b></p> <p><b>21. Oblouky vpřed ven</b></p> <p><b>22. Oblouky vpřed dovnitř</b></p> <p><b>23. Kruhy vpřed ven a vpřed dovnitř</b></p> <p><b>24. Pirueta na obou nohách</b></p> <p><b>25. Kadet</b></p>
---	---	--

## 2.4 POSTUP PŘI VÝCVIKU A METODICKÁ ŘADA ZÁKLADNÍHO BRUSLENÍ

Při sestavování zásobníku průpravných cvičení pro nácvik základního bruslení jsem vycházela z uvedené literatury. Konkrétní pořadí prvků jsem stanovila na základě existujících metodických řad a vlastních zkušeností. Náměty na procvičení prvků jsou seřazeny od jednodušších po složitější. Dodržení metodiky výuky má své opodstatnění. Nicméně výuku můžeme přizpůsobovat dle věku žáků, jejich zdatnosti a zkušenosti. „Pořadí prvků lze pozměnit, některý prvek je možné vynechat a vrátit se k němu později. To však již záleží na učiteli, aby vyhodnotil aktuální situaci a přizpůsobil výběr cvičení z postupu i her tak, aby se bruslaři naučili bruslit co nejdříve a s radostí“ (Šinkovský, Mílová, 2011).

Při výběru cviků jsem se snažila nezařazovat příliš často cviky, které vyžadují pomoc. U některých prvků je popis techniky podrobnější a jsou popsány i nejčastější chyby. Během procvičování je vhodné zařadit doplňkové cviky, které provádíme cestou zpět po splnění základního úkolu.

Na ilustrace prvků jsem použila vlastní fotomateriály. Obrázky, ukazující stopu na ledě jsou zapůjčené z knihy „Základní bruslení a bruslařské sporty“ (Mílová, Šinkovský, 2011)

### 2.4.1 POSTUP PŘI VÝCVIKŮ ZÁKLADNÍHO BRUSLENÍ

- cvičení mimo ledovou plochu s bruslemi
- první cviky na ledě (s oporou nebo s pomocí)
  - cvičení na ledě na místě
  - první cviky na ledě v pohybu
- nácvik prvků základního bruslení

### 2.4.2 PRVKY ZÁKLADNÍHO BRUSLENÍ

1. Chůze po ledě
2. Dvouoporová jízda vpřed



- v základním postoji
  - v podřepu a dřepu
  - do mírné zatáčky
3. Dvouoporová jízda vpřed ve vlnkách
- nesouměrné vlnovky vpřed
  - souměrné vlnovky vpřed
4. Vyjíždění zatáček
5. Přeskakování překážek
- výskok snožmo
  - výskok jednoož
6. Jízda vpřed v postojích na jedné noze
- volná noha v přednožení pokrčmo (čáp)
  - volná noha v přednožení a zanožení poníž
7. Opakované odrazy jednou nohou (koloběžka)
8. Jednooporová jízda vpřed (stromeček)
9. Zastavení z jízdy vpřed (brzda – různé způsoby)
10. Jízda ve váze a ve dřepu na jedné noze vpřed
- ve váze (holubička)
  - vozíček
11. Dvouoporová jízda vzad
- jízda v základním postoji
  - jízda v podřepu nebo dřepu
12. Dvouoporová jízda vzad ve vlnkách
- nesouměrné vlnovky vzad (buřtíky vzad)
  - souměrné vlnovky vzad

13. Jízda vzad v postojích na jedné noze
14. Zastavení z jízdy vzad (brzda)
15. Jízda po kružnici vpřed – odšlapování a překládání
16. Jízda po kružnici vzad – odšlapování a překládání
17. Obraty
  - obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad (na obou bruslích, přešlápnutím)
  - obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed (na obou bruslích, přešlápnutím)

## 2.5 CVIČENÍ MIMO LEDOVOU PLOCHU S BRUSLEMI

Mimo led můžeme cvičit před zahájením výcviku na ledě ale také i průběžně. Cvičíme na gumové podložce nebo s chrániči na nožích. V závislosti na tom, jaké prvky budeme procvičovat na ledě, vybíráme vhodné průpravné cviky pro nácvik mimo ledovou plochu. Cviky jsou rozdělené do dvou skupin – pro úplné začátečníky a pro bruslaře, kteří už absolvovali několik hodin bruslení. Při prvním cvičení s bruslemi mimo led je vhodné vysvětlit správné utahování bruslí, zkontrolovat zda je kotník dobře upevněn, v případě potřeby nechat brusle znovu zavázat (povolit nebo utáhnout). Průprava „na suchu“ v bruslích zahrnuje převážně rovnovážná cvičení a cviky, které posilují dolní končetiny (podřepy a dřepy). Při tomto cvičení si bruslař zvyká na zvláštní pocit omezení pohybu hlezenního kloubu. Uvědomuje si, že nůž bruslí má vnitřní a vnější hranu. Učí se přenášet váhu ze střední části nožů na patách a na špičkách, na jedné nebo na druhé noze. Učí se snižovat těžiště těla a pracovat koleno ve prospěch udržování rovnováhy. Pokouší se udržet rovnováhu na jedné noze, co nejdéle.

### 2.5.1 CVIČENÍ MIMO LEDOVOU PLOCHU S BRUSLEMI, 1. ČÁST

(vhodno zařadit před prvním cvičením na ledě)

#### příklady k procvičování

- chůze vpřed (malé a velké kroky)
- základní postoj na bruslích: kolena v mírném podřepu (při pohledu z boku jsou kolena nad špičkami bruslí), špičky nasměrovány rovně vpřed, brusle držíme souběžně na vzdálenost šířky chodidla, kotníky rovně, tak abychom měli oporu na obou hranách nožů, hlava je vzpřímena, paže v upažení poníž, dlaněmi k ledu
- práce kolenou – pružení do podřepu (pružinka); dřepy (stát na celé ploše bruslí)
- přenášení váhy vpřed a vzad (pata-špička)
- přenášení váhy z nohy na nohu stranou (medvěd)
- poskok snožmo na místě s přistáním do podřepu
- výdrž v pozici podřepu a dřepu (paže předpažit, nezvedat paty, tlačit na jazyk bot)

- střídavé zvedání levé a pravé nohy na místě (špička volné nohy až ke kolenu nohy stojné, paže v upažení nebo v bok)
- střídavé zvedání levé a pravé nohy při chůzi
- postoj na jedné noze (čáp) – volná noha přednožená pokrčmo, chodidlo volné nohy můžeme držet v blízkosti kotníku, lýtka nebo kolena stojné nohy, stojná noha původně mírně pokrčená, následně propnutá v koleni, paže v upažení, dívat se vpřed (zkoušet na pravou a levou nohu, obměny – různé polohy paže, pohyby paží)

### 2.5.2 CVIČENÍ MIMO LEDOVOU PLOCHU S BRUSLEMI, 2. ČÁST

(možno zařazovat průběžně před bruslením)

#### příklady k procvičování

- chůze špičkami od sebe
- na místě imitace odrazů při jízdě vpřed – ze základního postoje střídavě odvádíme levou a pravou nohu šikmo vzad a vracíme zpět ke stojné noze (imitace odrazu provádět z mírného podřepu, z celé hrany brusle do propnutí odrazové nohy)
- velké kroky vpřed špičkami od sebe – chůze vpřed s imitací odrazů (stroměček na sucho)
- ze základního bruslařského postoje naklánět obě brusle vlevo a vpravo (vnímáme vnější a vnitřní hranu nože)
- chůze stranou s překřížením jedné nohy vpřed (průprava na překládání)
- hra „na sochy“ – chůze vpřed, na signál zaujmout libovolnou pózu na jedné noze a snažit se vydržet, co nejdéle
- poskoky snožmo na místě s půlobraty a celým obratem
- postoj na jedné noze, volná noha v přednožení / zanožení poníž
- holubička – stoj na jedné noze ve váze, volná v zanožení povýš, trup v předklonu
- vozíček – dřep na jedné s přednoženou a napnutou nohou vpřed

## 2.6 PRVNÍ CVIKY NA LEDĚ NA MÍSTĚ A V POHYBU (S OPOROU A V BLÍZKOSTI OPORY)

První kroky na ledě jsou klíčovým momentem pro vytváření pozitivního vztahu k bruslení. Pro pocit bezpečí cvičíme s oporou nebo v blízkosti opory. V případě, že není mantinel, můžeme použít dopomoc jiného bruslaře, případně se opírat o židli.

První rovnovážné cviky v bruslích na ledě provádíme na místě. Následně zařazujeme cviky v pohybu. Při prvním vstupu na ledovou plochu dbáme, aby bruslaři nezapomněli sundat chrániče nožů. Úplným začátečníkům je potřeba při vstupu na led poskytnout pomoc, umožnit jim opírat se o mantinel nebo jiného bruslaře.

### 2.6.1 CVIČENÍ NA LEDĚ NA MÍSTĚ

(u mantinelu nebo s dopomocí jiného bruslaře)

#### Základní bruslařský postoj

Základní bruslařský postoj zajišťuje stabilitu bruslaře na ledě a je výchozí pozicí pro většinu bruslařských prvků. Představuje postoj v mírném podřepu (při pohledu z boku jsou kolena nad špičkami bruslí), špičky jsou nasměrovány rovně vpřed, brusle držíme souběžně na vzdálenost šířky chodidla, kotníky rovně, tak abychom měli oporu na obou hranách nože, hlava je vzpřímena, paže v upažení poníž, dlaněmi k ledu. Polohy rukou při procvičování můžeme obměňovat – ruce v bok, ruce za zády (obr. 1).



Obr. 1 Základní bruslařský postoj, různé polohy rukou

#### chyby

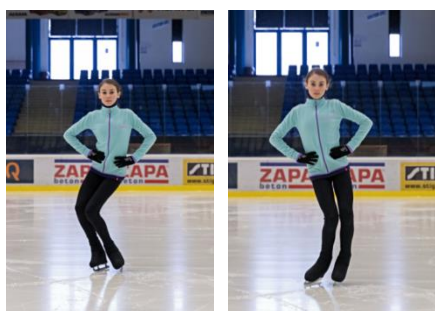
- propnuté nohy v kolenou
- váha těla na patách
- kotníky dovnitř nebo ven

- předklon trupu
- pohled na led a skloněná hlava
- vysazená pánev

### **další cviky**

- vyzkoušet si kluzkost ledu
- na místě s přidržením provádíme střídavý předozadní pohyb nohou
- na místě s přidržením rotační pohyb obou nohou zároveň vlevo a vpravo (twist)
- změna hran – ze základního bruslařského postoje
- naklánět obě brusle vlevo a vpravo (obr. 2)
- naklánět obě brusle vně (nohy do O)
- naklánět obě brusle dovnitř (nohy do X)
- zvedání na špičkách – přenášení váhy ze střední části nožů ke špičkám bruslí (kolena nesmí být propnutá, přenášení váhy na patách nese nebezpečí pádu na záda)
- podřepy a dřepy – tělo v mírném předklonu paty nezvedat, opřít se na jazyk bruslí, paže předpažit
- nácvik vstávání z ledu
- přes jedno koleno klek na kolena a zase přes jedno koleno vstát
- přes dřep sednout si na led na jeden bok, následně vstát přes jedno koleno
- lezení po kolenou a vstávání na signál
- vstávání ze sedu – přes klek na jedné noze
- vstávání z různých poloh (leh na břicho, leh na záda, leh na bok) – pozor na bezpečnost, nutné dodržovat rozestup
- medvěd – přenášení váhy z nohy na nohu stranou
- točit se kolem sebe na místě, střídavě v obou směrech, paže upažit, nohy příliš nezvedat

- zvedání jedné a druhé nohy pokrčené v kolenou
- rotace trupu kolem pasu v obou směrech, nohy na místě, mírný podřep, paže v upažení
- podávání míčku mezi cvičenci v zástupu a v řadě
- běhání na místě
- malé skoky na místě z podřepu do podřepu (žabka)
- přetlačování – rukama tlačit na mantinel nebo přetlačovat jiného bruslaře, kolena jsou pokrčené, špičky od sebe, špičky vytočené ven, trup v předklonu



Obr. 2 Změna hran

### 2.6.2 PRVNÍ CVIKY NA LEDĚ V POHYBU (V BLÍZKOSTI OPORY NEBO S DOPOMOCÍ)

#### příklady k procvičování

- chůze vpřed s přidržováním a bez přidržování – špičky vytočené ven, kolena pokrčené
- nácvik dvouoporové jízdy vpřed v základním postoji ve trojicích – dva zkušenější bruslaři vozí začátečníka, přidržují ho za předloktí a pomalu ho tahají vpřed, cvičenec udržuje základní postoj (kolena mírně pokrčená, kotníky drží rovně, brusle jsou souběžně, trup lehce v předklonu)
- nácvik dvouoporové jízdy vpřed v základním postoji ve dvojicích – zkušenější bruslař bruslí vzad přičemž drží cvičence za předloktí a pomalu ho táhne vpřed
- chůze vpřed, následně jízda v základním postoji – cvičenec je v blízkosti opory a dle potřeby se přidržuje (při jízdě v základním postoji, paže v upažení poníž nebo ruce položené na kolena)
- chůze vpřed a obcházení mety za chůze
- běhání po ledě s dopomocí nebo s přidržováním

## 2.7 NÁCVIK PRVKŮ ZÁKLADNÍHO BRUSLENÍ (POPIS TECHNIKY A ZÁSOBNÍK CVIKŮ)

Jezdit na ledě je možno mnoha způsoby. Rozlišujeme dvouoporovou a jednooporovou jízdu vpřed a vzad. Bruslit můžeme po přímce, po oblouku a do tvaru vlnovky, nebo do kruhu za pomoci odšlapování a překládání. Jízdu na ledě můžeme rozdělit i na jízdu pasivní nebo aktivní. Při aktivní jízdě se střídají fáze odrazů a skluzu, čímž získáváme větší rychlost. U začínajících bruslařů k rozjezdu a získání rychlosti dochází tím, že po ledě spíše chodí, než jezdí, případně se po ledě rozběhnou. Při chůzi po ledě chybí skluz, nebo je skluz příliš krátký. Na začátku probíhá cvičení tak, že po chůzi nebo rozběhu bruslař přechází k jízdě po obou v základním postoji. Po zvládnutí jízdy v základním postoji se učí dělat podřepy a dřepy za dvouoporové jízdy vpřed nebo do zatáčky. Už v této fázi se soustředíme na práci kolenou. Původně pasivní jízda se postupně mění v aktivní dvouoporovou jízdu ve vlnkách (nesouměrné a souměrné vlnovky). V této fázi nacvičujeme odraz vnitřní hranou. Jelikož dochází ke zvýšení rychlosti jízdy, pokračujeme s vyjížděním zatáček – nejjednodušší způsob, jak změnit směr jízdy nebo zastavit. Po osvojení jízdy ve vlnkách může následovat přeskokování překážek a jízda v postojích na jedné noze. Další metou je jednooporová jízda vpřed. Původně učíme odrazy stále stejnou nohu (koloběžka) a pak střídavé odrazy obou nohou (stromeček). Pojem stromeček je odvozen od tvaru stopy, kterou bruslař při tomto prvku nechává na ledě. Stromeček představuje jízdu vpřed, kdy se střídavě odrážíme vnitřní hranou jedné nohy, přičemž se váha přenáší na druhou nohu, na které následuje jednooporový skluz. Po zvládnutí stromečku vpřed můžeme přejít k nácviku brzdy, jízdě ve váze a jízdě ve dřepu na jedné noze (vozíček). Metodická řada pokračuje jízdou vzad (dvouoporová, ve vlnkách, jízda vzad v postojích na jedné noze). Po osvojení jízdy vpřed a vzad můžeme přejít k nácviku jízdy po kružnici překládáním vpřed a vzad. Velmi užitečným průpravným cvikem pro zvládnutí překládání je koloběžka – odšlapování stále stejnou nohou vnitřní hranou. Poslední prvky metodické řady jsou obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad nebo opačně z jízdy vzad do jízdy vpřed a obloučky na jedné noze. Obratů a obloučků na jedné noze více druhů. Pro účely školní tělesné výchovy a s přihlédnutím na omezenou časovou dotaci, můžeme obloučky na jedné noze zcela vynechat. Do výcviku zařazujeme jen některé druhy obrátů.



### 2.7.1 CHŮZE PO LEDĚ

Chůze po ledě bez dopomoci se špičkami od sebe – kotníky jsou zpevněné, nohy zvedáme jen trochu a lehce po ledě dupeme, tělo mírně v předklonu, ruce v upažení poníž, dlaněmi k ledu.

#### chyby

- špičky rovně
- předklon a vysazená pánev

#### příklady k procvičování

- chůze rovně
- chůze se změnou směru

### 2.7.2 DVOUOPOROVÁ JÍZDA VPŘED (PO OBOU BEZ ODRAZŮ)

Cvičení za jízdy vpřed na obou nohách provádíme po chůzi nebo krátkém rozběhu.

#### příklady k procvičování

- jízda v základním postoji, snaha o nejdelší skluz
- podřep nebo dřep za jízdy (obr. 3)
- opakované podřepy za jízdy (pružinka)
- jízda ve dřepu s následným pomalým sednutím stranou na bok
- jízda ve dřepu s následným sklouznutím na břicho vpřed přes podporu na pažích
- jízda do „tunelu“: dva bruslaři vytvoří tunel, tím že si stoupnou proti sobě a podají si ruce, ostatní cvičenci jejich paže podjíždí za jízdy v podřepu nebo dřepu (výška tunelu se reguluje dle potřeby – výšku postupně snižujeme)
- podjíždění „viaduktu“: cvičenci se rozdělí do dvou skupin, které jezdí proti sobě (v každé skupině minimálně 3 bruslaři), obě skupiny vytvoří řadu a drží se v upažení za ruce, jedna skupina představuje „viadukt“, druhá skupina „viadukt“ podjíždí, pak si role vymění

- jízda v základním postoji se Sluníčkem (pažemi opisujeme za jízdy velké kruhy – z upažení opsat kruhy přes připažení zkřížmo)
- sbírání předmětů za jízdy v podřepu a dřepu (míče, kotouče, chrániče)
- jízda do mírné zatáčky, postup pro zatáčení vlevo – jízda na obou bruslích, vykloníme se vlevo do středu oblouku, levou nohu pokrčíme více, levá brusle jede po vnější, pravá po vnitřní hraně, trup a ramena jsou natočeny také do leva, na stejný způsob provádíme i vpravo
- bez mety
- kolem mety
- střídavě za sebou v obou směrech, mezi metami chůze nebo běh



**Obr. 3** Jízda v podřepu a dřepu

### chyby

- nohy příliš u sebe
- nohy příliš od sebe
- kotníky ven nebo dovnitř

### 2.7.3 DVOUOPOROVÁ JÍZDA VPŘED VE VLNOVKÁCH

Při jízdě ve vlnovkách nezvedáme nohy z ledu, aktivně se odrážíme vnitřní hranou a zároveň kloužeme po obou nohách.

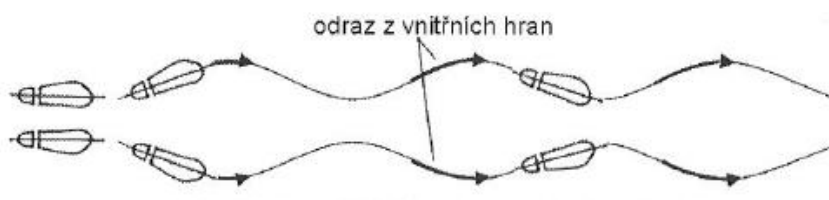
#### Nesouměrné vlnovky vpřed (buřtíky, citronky)

Buřtík provádíme z mírného podřepu špičkami od sebe. Představuje střídání roznožení v mírném podřepu s přinožením do napnutých kolen. Během roznožení probíhá odraz vnitřní hranou obou bruslí. Maximální vzdálenost mezi nohama cca dvě chodidla.

Stopa, kterou bruslař na ledě zanechává, má tvar připomínající buřtíky nebo rybičky (obr. 4, 5).



**Obr. 4** Nesouměrné vlnovky vpřed (buřtíky, citronky)



**Obr. 5** Nesouměrné vlnovky vpřed (stopa bruslí)

### chyby

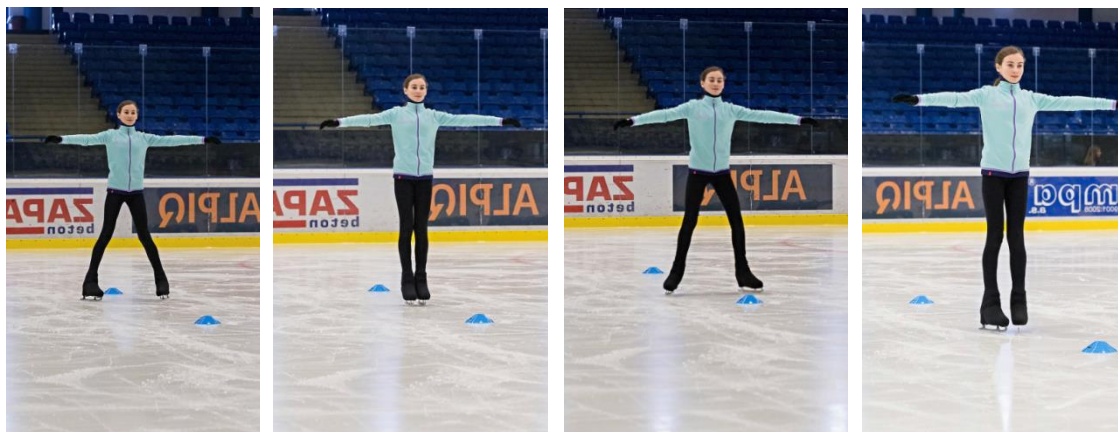
- kotníky dovnitř nebo ven
- toporná kolena
- malé nebo příliš široké vlnovky
- příliš rovný tvar vlnovek
- slabý odraz z hran
- nevýrazné postavení do vnitřních hran

### příklady k procvičování

- buřtík vpřed z místa
- jízda vpřed po obou, buřtík vpřed bez mety
- jízda vpřed po obou, buřtík kolem mety
- více buřtíků za sebou kolem met – na začátku menší rozmezí mezi metami, časem dál od sebe (obr. 6)

- velké buřtíky – buřtíky s intenzivnějším odrazem a delším skluzem, snaha překonat několik met jedním buřtíkem (obr. 7)
- střídání buřtíků a dřepů (opakovaně buřtík – buřtík – dřep)

**doplňková cvičení:** výdrž v podřepu a dřepu za jízdy, pružinka, tunel



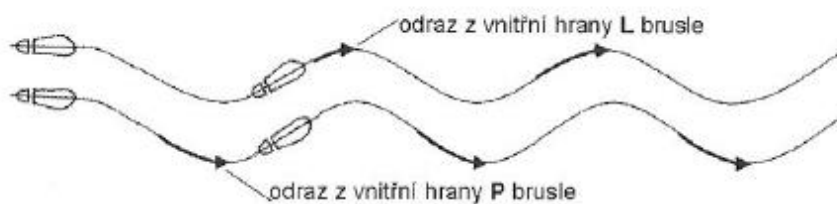
**Obr. 6** Buřtíky kolem met



**Obr. 7** Velké buřtíky

### Souměrné vlnovky vpřed

Střídavé (nesouběžné) odrazy nohou při dvouoporové jízdě vpřed (obr. 8). Výchozí pozice – snížený základní postoj. Následuje odraz vnitřní hranou jedné nohy, která po odraze zůstává na ledě a vrací se k jedoucí noze. Jedoucí noha jede po vnější hraně, odrazová po vnitřní. Nohy se v odrážení střídají, přičemž kolena jsou na začátku odrazu pokrčená a po odraze nohy dopneme. Váha převážně na jedoucí noze, odrazovou odlehčujeme. Na stejný způsob provádíme vpravo



**Obr. 8** Souměrné vlnovky vpřed (stopa bruslí)

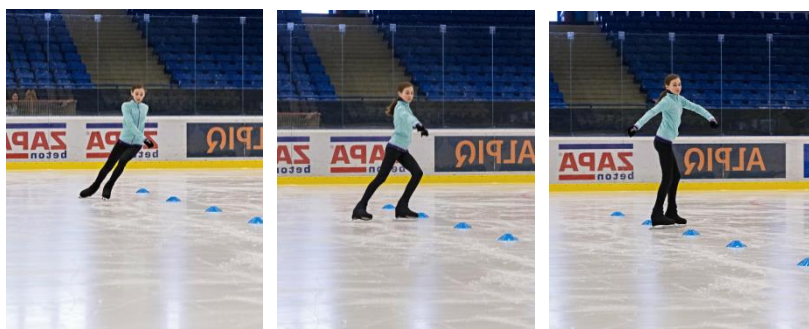
### chyby

- slabý odraz z hran
- krátká fáze skluzu
- toporná kolena (chybí pérování koleny)
- nevýrazné postavení do hran
- váha na obě nohy (nepřenášení váhy)

### příklady k procvičování

- imitace souměrných vlnovek na místě (uvědomit si náklon bruslí)
- souměrné vlnovky vpřed po vyznačené trase – bližší vzdálenost mezi metami
- (obr. 9)
- souměrné vlnovky se silnějším odrazem (na rychlost)

### doplňková cvičení: buřtíky, velké buřtíky

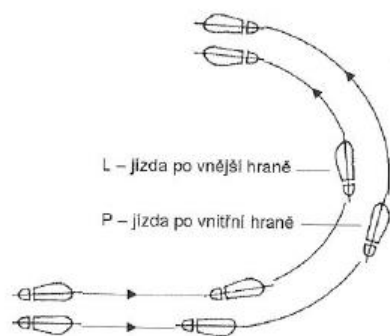


**Obr. 9** Souměrné vlnovky vpřed po vyznačené trase

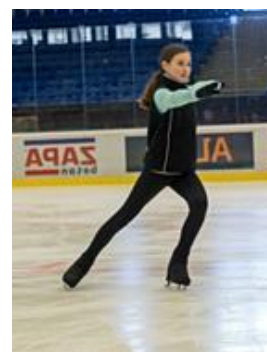
### 2.7.4 VYJÍZDĚNÍ ZATÁČEK NA OBOU BRUSLÍCH

Postup pro zatáčení vlevo – jízda na obou bruslích, vykloníme se do centru oblouku, váhu postupně přenášíme na levou nohu, kterou pokrčíme více a mírně

předsuneme. Levá brusle jede po vnější, pravá jede po vnitřní hraně a zároveň provádí odraz do propnutí v koleni, trup a ramena jsou natočeny také doleva. Pravé rameno a paže jsou v předpažení, ke konci zatáčky odrazová noha se vrací k noze jedoucí (obr. 10, 11).



**Obr. 10** Zatáčení na obou bruslích vlevo (stopa bruslí)



**Obr. 11** Zatáčení vlevo (držení těla)

### chyby

- nedostatečný náklon do středu oblouku
- váha na vnější brusli
- brusle za sebou
- náklon těla ven z oblouku místo do středu oblouku
- váha na zadní části bruslí

### příklady k procvičování

- nácvik správného postavení těla a bruslí na místě
- vyjždění zatáček bez mety z menšího rozjezdu, důraz na odraz vnitřní hranou
- zatáčení kolem mety, důraz na náklon bruslí k metě (docílíme správné hrany – noha blíž k metě je na vnější, noha dál od mety je na vnitřní hraně)
- zatáčka o 180°, zatáčka o 360° (kolečko) kolem mety
- kolečko střídavě vlevo a vpravo (osmička)
- střídání buřtíků s kolečkem (buřtík – buřtík – kolečko)
- střídání souměrných vlnovek s kolečkem (vlnka – vlnka – kolečko)

**doplňková cvičení:** běhání po ledě, buřtíky, souměrné vlnovky vpřed

### 2.7.5 PŘESKAKOVÁNÍ PŘEKÁŽEK

Nácvik přeskoků zařazujeme pro zpestření ale i pro získání větší jistoty a zlepšení rovnováhy. Pokud přeskakujeme předměty, dbáme na bezpečnost – hrozí dopad na přeskakovaný předmět. Bezpečnější je přeskakovat hokejové čáry.

#### Výskok snožmo (žabka)

Provádíme z podřepu s pažemi v zapažení. Odrážíme se z přední části bruslí souběžně se švihem paží vpřed do předpažení povýš. Při odrazu propneme kolena a špičky. Při dopadu přes přední části bruslí tlumíme náraz koleny až do hlubšího podřepu na obě nohy. Trup v mírném předklonu (obr. 12).



Obr. 12 Výskok snožmo

#### příklady k procvičování

- výskok snožmo na místě
- výskok snožmo z místa vpřed
- výskok snožmo za jízdy po obou
- výskok za jízdy na signál
- opakované výskoky za jízdy
- překonat určitou vzdálenost, se snahou udělat, co nejmenší počet výskoků za sebou
- střídání buřtíků a výskoků (buřtík – buřtík – žabka)

**doplňková cvičení:** souměrné vlnovky vpřed, kolečko, jízda v základním postoji se Sluníčkem

### Výskok jednož (koníček)

Provádíme z podřepu s pažemi v zapažení. Odrážíme se z přední části jedné nohy tak, že propneme koleno a špičku. Souběžně s odrazem probíhá švih druhé nohy vpřed a vzhůru (obr. 13). Švihová noha je pokrčena v koleni, paže pomáhají švihem vpřed do předpažení povýš. Dopadáme na švihovou nohu přes přední část bruslí, následuje hlubší podřep a skluz na obě nohy.



**Obr. 13** Výskok jednož – švih vpřed a vzhůru

#### chyby

- vysoká poloha před odrazem
- slabý odraz
- dopad do dřepu
- nestejný odraz při výskoku snožmo
- vychýlení těla z osy v letové fázi
- netlumení dopadu koleny
- dopad na paty

#### příklady k procvičování

- překročení čar
- výskok jednož na místě s oporou
- výskok jednož za jízdy s dopomocí
- výskok jednož samostatně z menší rychlosti
- výskok jednož na signál



**doplňková cvičení:** souměrné vlnovky vpřed, kolečko, jízda v základním postoji se Sluníčkem

### 2.7.6 JÍZDA VPŘED V POSTOJÍCH NA JEDNÉ NOZE

Jízda v postojích na jedné noze je důležitým průpravným cvičením pro jednooporovou jízdu vpřed. Před nácvikem jízdy v postojích na jedné noze je vhodné zopakovat si postoje na jedné noze na místě, včetně i mimo ledovou plochu. Na místě procvičujeme s oporou i bez opory. Tělo držíme rovně a kolmo nad stojnou nohou, která je zpevněná v kotníku. Výchozí pozice je dvouoporová jízda v základním bruslařském postoji. Pro větší stabilitu, na začátku můžeme nechávat jedoucí nohu pokrčenou v koleni. Později jedoucí nohu dopínáme v koleni. Procvičujeme na obou nohách a postupně prodlužujeme setrvání na jedné noze.

#### pozice volné nohy

- v přednožení pokrčmo (čáp) – chodidlo držíme v blízkosti kotníku, lýtka nebo kolena stojné nohy (obr. 14, 15)
- v zanožení poníž, noha vytočena vně
- v přednožení poníž, noha vytočena vně



**Obr. 14** Čáp – chodidlo u kotníku stojné nohy



**Obr. 15** Čáp – chodidlo u kolena stojné nohy

#### chyby

- nezpevněný kotník
- odchýlení trupu stranou
- předklon trupu, vysazená pánev

- záklon trupu, váha na patě
- stehna od sebe
- nevytočená noha u zanožení a přednožení poníž
- koleno stranou u přednožení pokrčmo

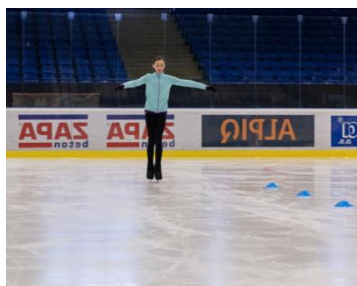
### příklady k procvičování

- na místě
- střídavé zvedání jedné nohy za jízdy v základním postoji
- čáp za jízdy vpřed s dopomocí
- čáp za jízdy vpřed mezi metami – vyznačená trasa motivuje držet kotník rovně (obr. 16)
- buřtík, čáp po pravé, buřtík, čáp po levé
- dva buřtíky, čáp po pravé, čáp po levé
- tři buřtíky, co nejdelší čáp
- jízda vpřed s volnou v zanožení poníž, s dopomocí a následně samostatně (obr. 17)
- jízda vpřed s volnou v přednožení poníž, s dopomocí a následně samostatně
- jízda v libovolném postoji na jedné noze s doprovodnými pohyby paží (Sluníčko, mávání „křidel“, kruhy, tleskání)
- vyjždění zatáček s následnou jízdou po jedné noze (vlnka vlevo – čáp – vlnka vpravo – čáp)

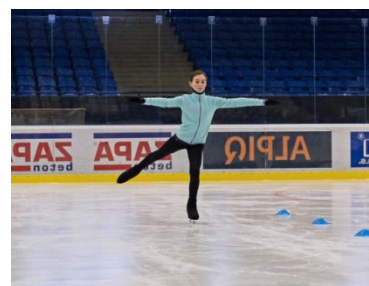
### doplňková cvičení: žabka, koníček



**Obr. 16** Čáp za jízdy vpřed mezi metami



**Obr. 17** Jízda vpřed s volnou v zanožení poníž



### 2.7.7 OPAKOVANÉ ODRAZY JEDNOU NOHOU (KOLOBĚŽKA)

Koloběžka je nezbytný průpravný cvik pro zvládnutí jednooporové jízdy vpřed. Představuje opakované odrazy stále stejnou nohou za jízdy vpřed (obr. 18, 19).

Výchozí pozice – modifikovaný základní bruslařský postoj, chodidla do tvaru L (paty k sobě, špičky od sebe). Stejnou nohou provádíme opakované odrazy vnitřní hranou. Při odrazu vytáčíme špičku odrazové nohy ven. Na začátku odrazu je skluzová noha pokrčená v kolenu, špičkou vpřed. Po odrazu přenášíme odrazovou nohu zpátky k patě skluzové nohy a odraz opakujeme.



**Obr. 18** Opakované odrazy jednou nohou (koloběžka)



**Obr. 19** Koloběžka (stopa bruslí)

#### chyby

- toporné napnuté koleno skluzové nohy
- odraz špičkou, nedostatečný odraz
- jízda stranou po vnější hraně

#### příklady k procvičování

- imitace koloběžky na místě s oporou
- koloběžka levou, koloběžka pravou (dva odrazy na každou nohu)
- koloběžka stále stejnou nohou (v pomalejším tempu a na rychlost)
- koloběžka se snahou udělat, co nejmenší počet odrazů na určitou vzdálenost

**doplňková cvičení:** jízda v postojích na jedné noze s doprovodnými pohyby paží

### 2.7.8 JEDNOOPOROVÁ JÍZDA VPŘED (STROMEČEK)

Jednooporová jízda vpřed je základní prvek metodické řady. Představuje opakované odrazy a skluz stranou. Pro střídání odrazů obou nohou musíme přenášet váhu těla z jedné nohy na druhou a přitom využívat skluz po jedné noze.

Výchozí pozice – modifikovaný základní postoj, chodidla do tvaru L. Opakované odrazy střídavě pravou a levou nohou provádíme obdobně, jako u předchozího cviku koloběžka s tím rozdílem, že skluz vychází stranou a ne rovně. Skluzovou nohu nasazujeme na vnější hranu s důrazem na pokrčení kolena. Odraz provádíme z vnitřní hrany šikmo vzad stranou do propnutí. Během skluzu dochází k překlápění z vnější na vnitřní hranu bruslí (obr. 20, 21).



**Obr. 20** Jednooporová jízda vpřed (stromeček)

**Obr. 21** Stromeček (stopa bruslí)

#### chyby

- toporná kolena
- záklon těla
- nestabilní kotníky
- odraz špičkou
- nesprávné nasazení (nohy vedle sebe místo do tvaru L)
- vysazená pánev
- pohled dolů, skloněná hlava

#### příklady k procvičování

- imitace na místě s oporou
- odraz pravou, skluz po obou, odraz levou (obr. 22)

- delší jízda po jedné přímo po odraze
- stromeček s dopomocí druhé osoby
- stromeček samostatně
- tlačení druhé osoby
- stromeček se snahou udělat, co nejmenší počet odrazů na určitou vzdálenost
- rychlobruslař (stromeček ve sníženém postoji, větší předklon trupu, volný pohyb paží v rytmu odrazu)
- stromeček s důrazem na sílu odrazu, na signál jízda po obou do zastavení (nejlepší je ten, kdo zastaví poslední)

**doplňková cvičení:** vyjždění zatáček do osmičky, vlnka-vlnka-kolečko, kolečko-čáp



**Obr. 22** Odraz pravou, skluz po obou

### 2.7.9 ZASTAVENÍ Z JÍZDY VPŘED (BRZDA)

#### Zastavení patou

Zastavení patou je méně náročný a proto oblíbený způsob brždění. Výchozí pozice – jízda v postoji na jedné noze, volná v přednožení poníž. Plynule pokládáme patu volné nohy na led před jedoucí nohu (vzdálenost jedna stopa) a přenášíme na ní váhu. Obě kolena jsou pokrčená. Patou brzdící nohy přitlačujeme do úplného zastavení.

#### chyby

- propnutá kolena
- velký předklon trupu
- nohy příliš u sebe
- nezpevněný kotník jedoucí nohy
-

### Zastavení do tvaru T

Výchozí pozice – jízda v postoji na jedné noze, volná v zanožení poníž. Za mírného podřepu pokládáme vnitřní hranu volné nohy napříč za patou skluzové nohy. Postupně rozkládáme váhu mezi obě brusle, které jsou na vzdálenost jedné stopy. Plynule přitlačujeme vnitřní hranu do úplného zastavení.

#### chyby

- předklon těla, brzdící noha příliš vzadu
- brzdící noha se odchyluje stranou, rotace kolem jedoucí nohy
- nedostatečný tlak na vnitřní hranu, nezpevněný kotník jedoucí nohy

### Zastavení přiřlužením jedné brusle

Zastavení provádíme za jízdy v základním postoji, nebo na jedné noze s přednožením poníž. Pro zastavení pravou nohou váha spočívá na levé noze. Odlehčenou pravou nohu vytočíme kolenem a špičkou dovnitř a plynule pokládáme na led. Vnitřní hranou „strouháme“ povrch ledu (obr. 23). Tlak postupně zvyšujeme a nohu napínáme v koleni. Trup a ramena natáčíme mírně vlevo a při tom dáváme pozor, abychom nepřepadli vpřed.

#### chyby

- velký předklon těla
- neplynulé zatížení brzdové nohy
- toporná kolena



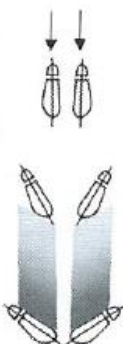
Obr. 23 Zastavení přiřlužením jedné brusle (stopa bruslí)

### Zastavení přiřlužením obou bruslí

Z jízdy v základním postoji otáčíme špičky k sobě. Paty obou bruslí tlačíme ven a vnitřními hranami „strouháme“ povrch ledu do úplného zastavení (obr. 24).

**chyby**

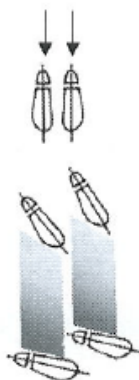
- propnutá kolena
- špičky daleko od sebe
- nedostatečné vytlačení pat do stran

**Obr. 24** Zastavení připlužením obou bruslí (stopa bruslí)**Zastavení na obou bruslích půlobratem (smykem)**

Zastavení smykem nacvičujeme z jízdy vpřed po obou v mírném podřepu. Před zastavením odlehčíme brusle tím, že napneme kolena, abychom následně mohli otočit obě brusle kolmo na směr pohybu (obr. 25). Pokrčenými koleny tlačíme na hrany do úplného zastavení. Brusle, která je vpřed tlačí vnitřní hranou, zadní bruslí tlačíme vnější hranou. Chodidla a kolena držíme u sebe, trup v mírném záklonu.

**chyby**

- propnutá kolena
- neodlehčení bruslí
- předklon trupu
- nedostatečné vytočení bruslí kolmo na směr jízdy

**Obr. 25** Zastavení smykem (stopa bruslí)**příklady k procvičování**

- strouhání ledu na místě
- brždění z malé rychlosti
- brždění před překážkou
- brždění na signál (kdo zastaví první)

Poté, co se cvičenci naučí stromeček a umí zastavovat z jízdy vpřed, můžeme do výuky zařadit následující hry a honičky:

### **Vystřelování raket**

Děti bruslí ve trojicích. Střední je „raketa“, krajní jsou „motory“. Motory se snaží raketu zrychlit a vystřelit, co nejdál. Obměna – střední je „motor“, krajní jsou „rakety“.

### **Jednoduchá honička**

Hra na honěnou ve vymezeném prostoru, jeden nebo více pronásledovatelů, různé způsoby předání „baby“, různé způsoby pohybu po ledě (jízda vpřed, vzad, vlnkou, odrazy jedné nohy)

### **Mrazík**

Jeden hráč je určen za Mrazíka, druhý je Slunce. Mrazík honí ostatní a dotekem rukou je zmrazuje. Zmražený hráč zůstává na místě se zvednutou rukou nahoře. Slunce se snaží, co nejrychleji rozmrazovat dotekem rukou. Učitel hru ukončí náhle a dle počtu aktuálně zmražených a rozmražených hráčů určí, zda vyhrává Mrazík nebo Slunce.

## **2.7.10 JÍZDA VE VÁZE A VE DŘEPU NA JEDNÉ NOZE VPŘED**

Jízda ve váze a ve dřepu na jedné noze jsou náročné prvky, ale přesto působí motivačně a jsou oblíbené. Jízdu na jedné noze zařazujeme do výuky základního bruslení pro zpestření a pro rozvoj rovnováhy.

### **Jízda ve váze (holubička)**

Provádíme z jízdy po jedné noze v zanožení poníž (obr. 26). Volná noha je propnutá a vytočená ven od kyčelního až po hlezenní kloub. Špička je propnutá, patu tlačíme dolů. Záda jsou zpevněna, ruce v upažení. Postupně zvyšujeme zanožení volné nohy a zároveň předkláníme trup do vodorovné polohy, hlavu mírně zakloníme. Nejprve můžeme cvičit v mírném podřepu, následně jedoucí nohu propínáme.

### **chyby**

- příliš velký předklon těla
- pokrčená volná noha



- nevytočená volná noha (pata trčí nahoru)
- ruce podél těla
- nezpevněný kotník jedoucí nohy
- prudké zvedání volné nohy
- pohled dolů, skloněná hlava

### příklady k procvičování

- na místě s oporou
- ve dvojicích: jeden provádí holubičku, druhý mu pomáhá tím, že ho přidržuje za jednu ruku (oba jedou vpřed)
- nácvik holubičky samostatně
- holubička za jízdy vpřed mezi metami – vyznačená trasa motivuje držet kotník rovně (obr. 27)



Obr. 26 Jízda ve váze (holubička)



Obr. 27 Holubička za jízdy vpřed mezi metami

### Jízda ve dřepu na jedné noze (vozíček)

Provádíme z dvouoporové jízdy v podřepu nebo z jízdy po jedné noze v přednožení poníž. Cílem je zaujmout polohu na jedné noze ve dřepu tak, že při pohledu z boku jsou hýždě na úrovni kolena jedoucí nohy nebo níž (obr. 28). Volná noha je propnutá a vytočená ven v přednožení, chodidlo těsně nad ledem. Paže jsou v předpažení, tělo mírně v předklonu. Váha těla spočívá na přední části brusle. Vozíček můžeme cvičit za jízdy po obou hranách (jízda rovně), nebo za jízdy po oblouku, kdy jezdíme po vnější hraně.



**Obr. 28** Jízda ve dřepu na jedné noze (vozíček) – nižší a vyšší poloha

### chyby

- málo pokrčená jedoucí noha (vysoká pozice)
- nepropnutá volná noha
- volná noha špičkou dovnitř
- nedostatečný předklon těla
- váha na zadní části bruslí
- paže výš než ramena
- paže v upažení místo v předpažení
- paže pokrčené v lokti

### příklady k procvičování

- na místě s oporou
- ve trojicích: krajní přidržují středního, který nacvičuje vozíček
- ve trojicích: střední přidržuje krajní, kteří nacvičují vozíček (volnou rukou se snaží dosáhnout špičku volné nohy)

#### 2.7.11 DVOUOPOROVÁ JÍZDA VZAD

Nácvik jízdy vzad můžeme začít odrazem rukou od mantinelu. Dalším způsobem je jízda ve dvojicích, kdy jsou bruslaři otočeni k sobě a drží se za předloktí. Jeden bruslí vpřed a tlačí před sebou druhého, který je otočený zády ke směru jízdy.

Pří jízdě vzad je o něco těžší udržet trup vzpřímeně a nevysazovat pánev. Proto provádíme skluz po obou v hlubším podřepu a klademe důraz na práci kolenou. Ihned na začátku je potřeba zvyknout si dívat se často vzad přes rameno. Z důvodů nebezpečí srážky s jiným bruslařem cvičíme v řadách a ne v zástupu.

### chyby

- nohy příliš u sebe nebo od sebe
- napnutá, toporná kolena
- velký předklon těla
- vysazená pánev
- nesouběžné držení bruslí
- nezpevněné kotníky
- kolena k sobě
- pohled dolů, skloněná hlava
- nestejně rozložená váha při skluzu
- váha na špičkách, brždění špičkou
- kolíbání vpřed-vzad

### příklady k procvičování

- odraz rukou od mantinelu (zády do směru jízdy), jízda v základním postoji
- opakované podřepy za dvouoporové jízdy vzad
- střídavé přenášení váhy z jedné nohy na druhou za jízdy vzad (obr. 29)



**Obr. 29** Střídavé přenášení váhy z jedné nohy na druhou

### 2.7.12 DVOUOPOROVÁ JÍZDA VZAD VE VLNOVKÁCH

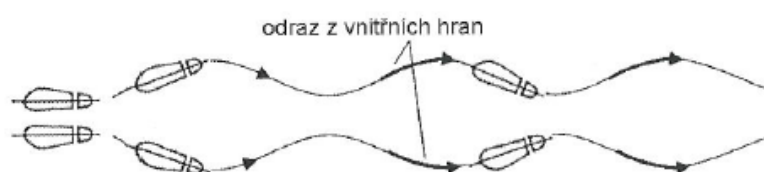
Při jízdě vzad ve vlnovkách nezvedáme nohy z ledu, odrážíme se vnitřní hranou a kloužeme po obou nohách.

#### Nesouměrné vlnovky vzad (buřtíky)

Provádíme ze základního postoje, zády ke směru jízdy. Špičky a kolena přiblížíme k sobě, paty vytočíme ven. Opíráme se o vnitřní hrany, přitlačujeme do podřepu a roznožením provádíme odraz obou nohou do tvaru obloučků. Následně přinožíme zpět do základního postoje (obr. 30, 31).



Obr. 30 Nesouměrné vlnovky vzad



Obr. 31 Nesouměrné vlnovky vzad (stopa bruslí)

#### chyby

- toporná kolena
- malé nebo příliš široké vlnovky
- příliš rovný tvar vlnovek
- slabý odraz z hran
- nevýrazné postavení do vnitřních hran

- vysazená pánev a velký předklon těla
- odraz špičkou
- nedostatečné přinožení

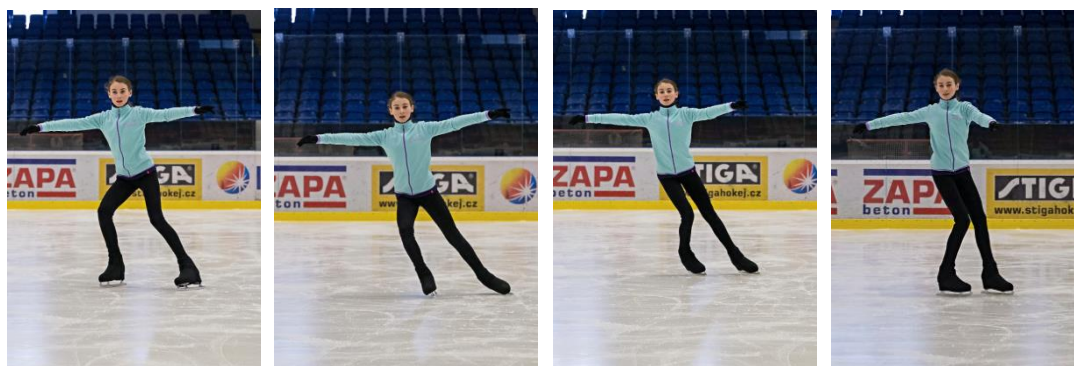
### příklady k procvičování

- z místa buřtík vzad a zpátky vpřed
- odraz od mantinelu rukou zády ke směru jízdy, dvouoporový skluz, buřtík
- opakovaně buřtík vzad – dvouoporový skluz
- buřtíky vzad vícekrát za sebou
- buřtíky vzad s energickým odrazem a delším skluzem (co nejméně buřtíku na určitou vzdálenost)

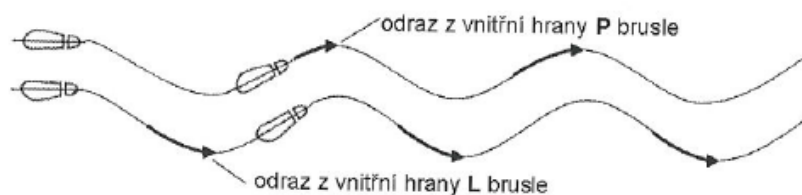
### doplňková cvičení: rychlobruslař a brzda

### Souměrné vlnovky vzad

Při vyjíždění obloučků provádíme odraz vnější brusle vnitřní hranou obdobně, jako při jízdě vlnovkou vpřed (obr. 32, 33). Výchozí pozice je snížený základní postoj zády ke směru jízdy. Odrazovou nohu vytočíme patou ven. Přenášení váhy na nohu jedoucí, provádíme odraz vnitřní hranou do tvaru obloučku. Odrazovou nohu propneme v koleni a po odrazu vracíme po ledě zpět k jedoucí noze. Jedoucí noha jede po vnější hraně, odrazová po vnitřní. Nohy se v odrážení střídají, přičemž kolena stále pérují.



Obr. 32 Souměrné vlnovky vzad



**Obr. 33** Souměrné vlnovky vzad (stopa bruslí)

### chyby

- slabý odraz
- krátká fáze skluzu
- toporná kolena (chybí pérování kolenou)
- nevýrazné postavení do hran
- váha na obě nohy (nepřenášení váhy)
- váha na přední části bruslí

### příklady k procvičování

- imitace souměrných vlnovek na místě
- souměrné vlnovky vzad s dopomocí
- souměrné vlnovky vzad, samostatný nácvik

### doplňková cvičení: žabka, koníček

#### 2.7.13 JÍZDA VZAD V POSTOJÍCH NA JEDNÉ NOZE

Jízda vzad v postojích na jedné noze je pro začátečníky obtížná a často bývá opomíjená. Doporučila bych zařadit do výuky jízdu v postoji s volnou v přednožení pokrčmo (čáp) a v přednožení poníž. Provádíme obdobně jako při jízdě vpřed, s výraznější prací kolenou – stojná noha v hlubším podřepu.

### chyby

- nezpevněný kotník jedoucí nohy
- odchýlený trup stranou
- předklon nebo záklon trupu

- vysazená pánev
- váha na přední části nebo na patě
- stehna od sebe
- nevytočená noha u přednožení poníž
- koleno stranou u přednožení pokrčmo

### příklady k procvičování

- střídavé zvedání nohou za jízdy vzad
- opakovaně buřtík vzad – čáp
- opakovaně buřtík vzad – jízda v postoj s volnou v přednožení poníž (obr. 34)
- souměrné vlnovky vzad – čáp opakovaně
- souměrné vlnovky vzad, přičemž po dokončení odrazu na okamžik zvedneme odrazovou nohu z ledu do přednožení poníž (obr. 35)

### doplňková cvičení: jízda vpřed ve dřepu – žabka, jízda vpřed ve dřepu – koníček



**Obr. 34** Buřtík vzad – jízda v postoji s volnou v přednožení poníž



**Obr. 35** Souměrné vlnovky vzad, mezi odrazy jízda po jedné v přednožení poníž

### 2.7.14 ZASTAVENÍ Z JÍZDY VZAD (BRZDA) – ZASTAVENÍ DO TVARU L VZAD

Zastavení provádíme z jízdy vzad tak, že jednu nohu odlehčíme, vytočíme její špičku stranou a postupně jí přesouváme za patou jedoucí nohy (obr. 36). Přenášíme na ní váhu těla a za postupného pokrčování kolena jedoucí nohy vyvíjíme tlak na její vnitřní hranu. Brzdící noha je kolmo ke směru jízdy a „strouhá“ led dokud nedojde k zastavení. Postavení brusle připomíná písmeno L.

#### chyby

- nedostatečné vytočení špičky stranou
- neplynulý tlak na brzdící nohu
- prudký záklon těla vzad místo postupného přenášení váhy



Obr. 36 Zastavení z jízdy vzad do tvaru L (stopa bruslí)

#### příklady k procvičování

- s oporou o mantinel, strouhání ledu vnitřní hranou ve směru od paty vzad
- přetlačování ve dvojících: jeden tlačí za jízdy vpřed, druhý jezdí vzad a klade odpor tím, že brzdí do tvaru L
- nácvik brdy samostatně
- brzda na povel
- štafeta za jízdy vzad

### 2.7.15 JÍZDA PO KRUŽNICI VPŘED - ODŠLAPOVÁNÍ A PŘEKLÁDÁNÍ

Překládání jednou nohou přes druhou je způsob, jak získat rychlost při jízdě v oblouku. Překládání se skládá ze dvou rozdílných odrazů (z vnitřní a z vnější hrany), každý jinou nohou. Jako průpravný cvik pro překládání vpřed slouží odšlapování stále stejnou nohou (koloběžka).

#### Jízda po kružnici vpřed odšlapováním (koloběžka)

Odšlapování po kruhu připomíná koloběžku za jízdy vpřed. Rozdíl je v tom, že jedeme po kruhu. Jedoucí noha je postavena na vnější hraně brusle, trup je natočený do středu kruhu.



Popis koloběžky vlevo: jízda v mírném podřepu, levým bokem do kruhu. Trup a ramena natočeny do kruhu - pravá paže je v předpažení, levá v zapažení. Váha těla na levé noze, pravou odlehčenou nohou provádíme opakovaně odrazy vnitřní hranou. Dbáme na protlačování pánve vpřed. Odrazovou nohu nezvedáme příliš od ledu (obr. 37).

### chyby

- napnutá kolena
- malý náklon do kruhu, vyklánění z kruhu
- jízda po obou hranách
- neodlehčená odrazová noha
- odraz z přední části brusle
- neudržení trupu a paží v postavení do středu kruhu
- krátký skluz na jedné noze

### příklady k procvičování

- nácvik odrazu vnitřní hranou na místě u mantinelu: trup a ramena jsou natočeny k mantinelu, pažemi se o mantinel opíráme, nohy u sebe, z podřepu odraz vnější nohou vnitřní hranou, stojná noha péroje v koleni
- koloběžka za jízdy po kruhu, dbáme na náklon těla a rotaci trupu do kruhu
- koloběžka – čáp (do leva): odraz vnitřní hranou pravé nohy (jedeme po levé), následně odrazovou nohu postavíme na led, levou nohu přednožíme pokrčmo (obr. 38)



**Obr. 37** Jízda po kružnici vpřed odšlapováním (koloběžka)



**Obr. 38** Koloběžka – čáp

### Překládání vpřed

Při překládání vpřed překládáme jednu nohu přes druhou a při tom se odrážíme střídavě oběma nohama. Trup a ramena jsou otočené do kruhu, hlava rovně.

Pohyby pro překládání vlevo (překládáme pravou nohu přes levou): odrážíme se celou vnitřní hranou pravé brusle, následně překřížíme pravou nohu přes levou a provedeme odraz vnější hranou levé brusle do zakřivení vzadu (obr. 39).



Obr. 39 Překládání vpřed

### chyby

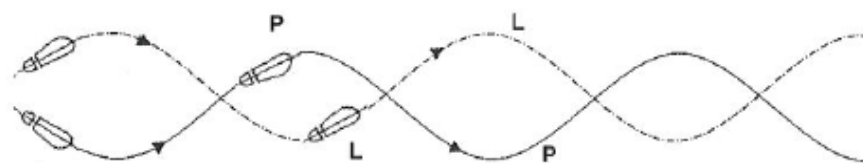
- napnutá kolena
- malé překřížení, chybí překřížení
- nestejněměrná síla odrazů (kulhání)
- malý náklon do kruhu, vyklánění z kruhu
- jízda po obou hranách, krátký skluz
- neodlehčená odrazová noha
- odraz z přední části brusle směrem vzad
- neudržení trupu a paží v postavení do středu kruhu

### příklady k procvičování

- chůze stranou s překřížením jedné nohy přes druhou (širší úkrok, výraznější podřep, trup a ramena natočení do směru chůze)
- nesouměrné vlnovky vpřed s překřížením nohou (copánek): po provedení jedné nesouměrné vlnovky následuje překřížení nohou (jednu nohu předsuneme) a další

nesouměrnou vlnovku provádíme v překřížení, kdy se odrážíme z vnějších hran (obr. 40)

- opakované odrazy vnitřní hranou vnější brusle, překřížení, jízda po obou
- nácvik odrazu vnější hranou do zakřížení (na místě bokem k mantinelu) – trup a ramena jsou natočeny k mantinelu, pažemi se o mantinel opíráme a provádíme odraz vnější hranou do zakřížení
- nácvik odrazu vnější hranou do zakřížení za jízdy (obr. 41)
- překládání s dopomocí: jeden bruslař překládá, druhý mu pomáhá tím, že jezdí za ním a přidržuje ho za zapaženou ruku (cílem je poskytnout oporu a podpořit rotaci trupu do kruhu)
- překládání vpravo i vlevo po kruhu samostatně
- překládání po osmičce



**Obr. 40** Nesouměrné vlnovky vpřed s překřížením nohou (copánek)



**Obr. 41** Odraz vnější hranou do zakřížení (pohled zezadu)

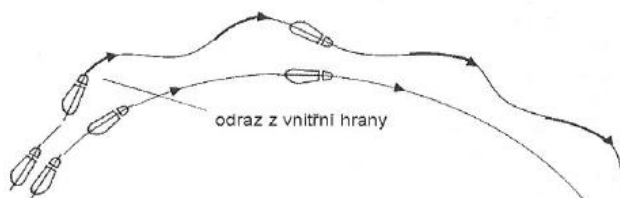
### 2.7.16 JÍZDA PO KRUŽNICI VZAD - ODŠLAPOVÁNÍ A PŘEKLÁDÁNÍ

Překládání vzad se skládá také ze dvou rozdílných odrazů (z vnitřní a z vnější hrany), každý jinou nohou. Průpravným cvikem pro překládání vzad je tzv. kytička – jízda po kruhu vzad odšlapováním.

#### Jízda po kružnici vzad odšlapováním (kytička)

Tento způsob jízdy připomíná koloběžku do kruhu vpřed. Ovšem je tu jeden podstatný rozdíl. Odrazová noha provádí odraz vnitřní hranou obloučkem po ledě a vrací se zpět k jedoucí noze, aniž by se z ledu zvedla. Tvar stopy obou bruslí na ledě připomíná kytičku (obr. 42).

Popis jízdy vzad odšlapováním doprava: jízda v mírném podřepu, levým bokem do kruhu. Trup a ramena natočeny do kruhu – pravá paže je v předpažení, levá v zapažení. Hlavu vytočíme k levému rameni tak, abychom se za jízdy dívali do směru pohybu. Váha těla na levé noze, která je postavena na vnější hraně. Ze sníženého postoje do podřepu a s odlehčenou pravou nohou provádíme odraz vnitřní hranou. Po odrazu propínáme jedoucí levou nohu v kolenu a vracíme odrazovou nohu zpět k ní po ledě.



Obr. 42 Jízda odšlapováním vzad (stopy bruslí)

#### chyby

- neudržení trupu a paží v postavení do středu kruhu
- malý náklon do kruhu, vyklánění z kruhu
- pohled nesměruje vzad
- jízda po obou hranách
- zvedání odrazové nohy z ledu
- napnuté koleno jedoucí nohy
- neodlehčená odrazová noha

- slabý odraz
- vysazená pánev

### **příklady k procvičování**

- nácvik odrazu vnitřní hranou na místě u mantinelu: trup a ramena jsou natočeny k mantinelu tak, že jsou obě paže o mantinel opřeny, nohy u sebe, z podřepu opakovaně odraz vnější nohou vnitřní hranou, stojná noha pěruje v kolenu
- kytička za jízdy po kruhu, dbáme na náklon těla a rotaci trupu do kruhu
- opakovaně kytička – čáp (postup doprava): odraz vnitřní hranou pravé nohy (jedeme po levé na vnější hraně), poté co odraz dokončíme, odrazová noha se vrací po ledě k noze jedoucí a přenášíme na ní váhu, odlehčenou levou nohu přednožíme pokrčmo (čáp) a jedeme po pravé na vnitřní hraně

### **Překládání vzad**

Sled pohybu při překládání vzad je stejný jako u překládání vpřed: odraz vnitřní hranou, přeložení, odraz vnější hranou. První odraz se provádí vnější nohou, ten druhý vnitřní nohou v překřížení.

Pohyby pro překládání vpravo (překládáme pravou nohu přes levou): odrážíme se celou vnitřní hranou pravé brusle do tvaru obloučku (kytička), následně překřížíme pravou nohu přes levou, aniž bychom jí zvedali, a provedeme odraz vnější hranou levé brusle do zakřížení. Celý postup opakujeme. Oba odrazy se provádí stejnou silou a během odrazů je skluzová noha vždy silně pokrčená v kolenu. Náklon těla a rotace trupu do kruhu. Pravá paže v předpažení, levá v zapažení. Hlava vytočena nad levým ramenem.

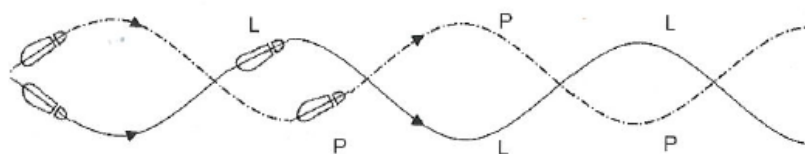
### **chyby**

- napnutá kolena
- nestejněměrná síla odrazů (kulhání)
- malé překřížení, chybí překřížení
- malý náklon do kruhu, vyklánění z kruhu
- jízda po obou hranách, krátký skluz
- neodlehčená odrazová noha

- odraz v zakřivení z přední části brusle směr vzad
- neudržení trupu a paží v postavení do středu kruhu

### příklady k procvičování

- chůze stranou s překřížením jedné nohy přes druhou (širší úkrok, výraznější podřep, trup a ramena natočení do směru chůze, hlava vytočena šikmo vzad)
- nesouměrné vlnovky vzad s překřížením nohou (copánek): po provedení jedné nesouměrné vlnovky následuje překřížení jedné nohy přes druhou a další nesouměrnou vlnovku provádíme v překřížení, kdy se odrážíme z vnějších hran (obr. 43)
- opakované odrazy vnitřní hranou vnější brusle, překřížení, jízda po obou
- nácvik odrazu vnější hranou do zakřivení (na místě bokem k mantinelu) – trup a ramena jsou natočeny k mantinelu, pažemi se o mantinel opíráme a provádíme odraz vnější hranou do zakřivení
- překládání s dopomocí: dva bruslaři jsou otočeni čelem k sobě, jeden bruslař překládá vzad, druhý vpřed
- překládání vpravo i vlevo po kruhu samostatně
- překládání po osmičce



Obr. 43 Nesouměrné vlnovky vzad s překřížením nohou (copánek)

### 2.7.17 OBRATY

Obraty umožňují plynulý přechod z jízdy vpřed do jízdy vzad, nebo opačně, bez toho, abychom museli zastavit. Procvičujeme je v obou směrech.

#### Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na obou bruslích (snožmo)

Nacvičujeme z jízdy vpřed na obou bruslích v mírném podřepu. Paže v upažení poníž, dlaně k ledu. Před obratem otočíme trup a ramena do směru obratu, odlehčíme paty tím, že propneme kolena a samotný obrat o 180° provedeme přes přední části brusle

(obr. 44, 45). Rotaci zastavíme tak, že po obratu jdeme opět do mírného podřepu a ramena zatlačíme proti směru rotace.



**Obr. 44** Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na obou bruslích (snožmo)



**Obr. 45** Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad snožmo (stopa bruslí)

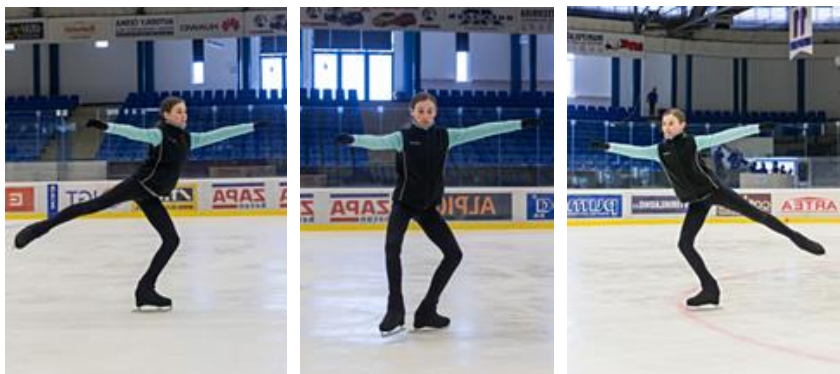
### chyby

- neodlehčení zadní části bruslí
- obrat smykem místo přes přední části bruslí
- předklon trupu
- vysazená pánev
- nezastavení rotace po obratu, jízda do oblouku
- nedostatečná rotační práce trupu a ramen

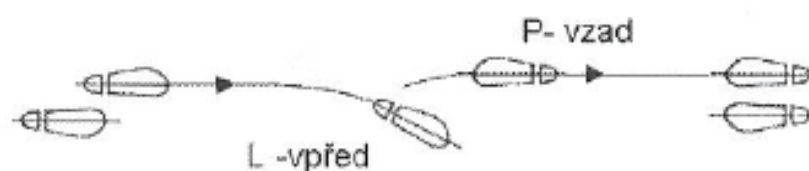
### Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad přešlápnutím

Představuje přešlápnutí z jedné nohy, která jede špičkou vpřed na druhou, která pojede vzad patou do směru jízdy (obr. 46, 47). Nohy vystřídáme tak, že vytočíme paty obou nohou k sobě.

Popis obratu vpravo: za jízdy vpřed na levé noze (pravá v zanožení poníž), přiblížíme chodidla patami k sobě, tak aby byly ve stejné rovině (v rovině jízdy). Obrat provedeme za pomoci otáčení ramen vpravo a přenášení váhy na pravou nohu. Skluz pokračuje po pravé vzad.



Obr. 46 Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad přešlápnutím



Obr. 47 Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad přešlápnutím (stopa bruslí)

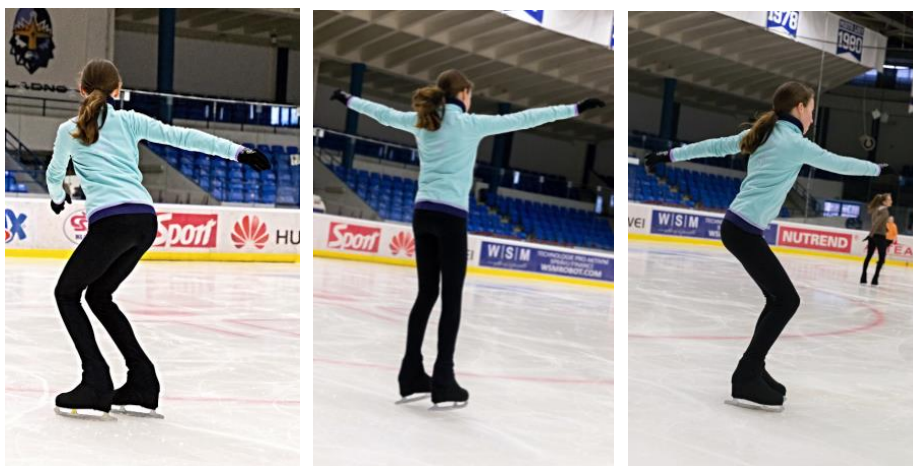
### chyby

- chodidla nejsou ve stejné rovině
- předklon trupu, vysazená pánev
- velké rozmezí mezi patami při přenášení váhy

### Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed na obou bruslích (snožmo)

Nacvičujeme z jízdy vzad na obou bruslích v mírném podřepu. Paže v upažení poníž, dlaně k ledu. Před obratem otočíme trup a ramena do směru obratu, odlehčíme přední část bruslí tím, že propneme kolena a samotný obrat o 180° provedeme přes zadní části brusle (obr. 48, 49). Rotaci zastavíme tak, že po obratu jdeme opět do mírného podřepu a ramena zatlačíme proti směru rotace.





Obr. 48 Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed na obou bruslích (snožmo)



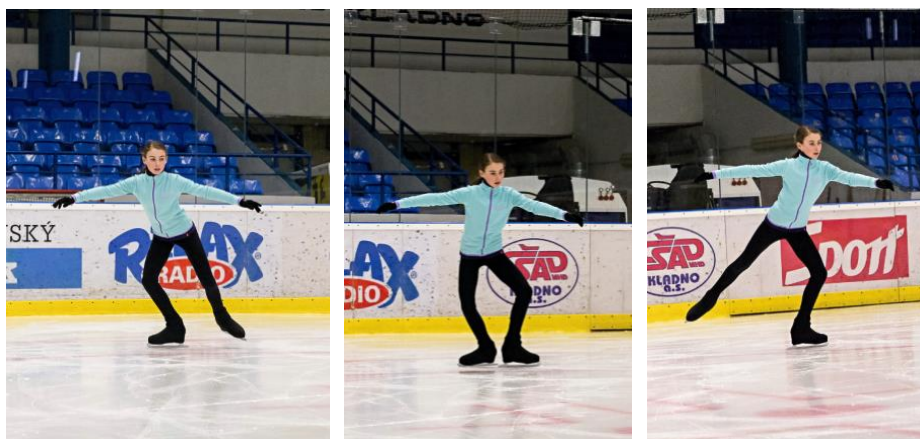
Obr. 49 Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed snožmo (stopa bruslí)

### chyby

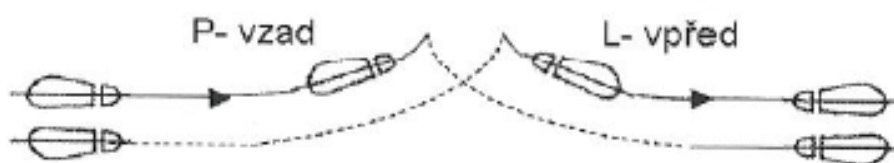
- neodlehčení přední části bruslí
- obrat smykem místo přes zádň část
- záklon trupu
- předklon trupu po obratu
- nedostatečná rotace trupu a ramen před obratem

### Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed přešlápnutím

Princip obratu je stejný, jako u obratu z jízdy vpřed (obr. 50, 51). Sled pohybu pro obrat doprava: jízda vzad na levé noze, pravá v zanožení poníž. Pravé chodidlo přibližujeme k levému tak, aby byly ve stejné rovině patami k sobě. Za pomoci rotace ramen vpravo přenášíme váhu na pravou nohu, která je otočená špičkou ve směru jízdy, a pokračujeme v jízdě vpřed po pravé.



Obr. 50 Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed přešlápnutím



Obr. 51 Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed přešlápnutím (stopa bruslí)

### chyby

- chodidla nejsou ve stejné rovině
- předklon trupu, vysazená pánev
- velké rozmezí mezi patami při přenášení váhy

### příklady k procvičování všech druhů obrátů

- nácvik obrátů na obou bruslích na místě u mantinelu (dbát na odlehčení správné části bruslí)
- nácvik obrátů na obou bruslích za jízdy z menší rychlosti
- nácvik obrátů přešlápnutím na místě u mantinelu
- nácvik obrátů přešlápnutím za jízdy z menší rychlosti
- kombinace dvou obrátů za jízdy
- obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na obou a znova do jízdy vpřed stále stejným směrem (zkoušíme v obou směrech)

- obrat vlevo z jízdy vpřed do jízdy vzad přešlápnutím (pravá – levá), vyměnit nohy za jízdy vzad (z levé na pravou), obrat vlevo z jízdy vzad do jízdy vpřed přešlápnutím (pravá – levá)
- to samé vpravo
- obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na obou bruslích, obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed přešlápnutím (procvičujeme v obou směrech)

## 2.8 HONIČKY, ŠTAFETY A HRY NA LEDĚ

Velký motivační účinek při výcviku mají soutěže a hry. Jejich pozitivní vliv se projevuje v mnoha ohledech. Pohybové hry pomáhají udržovat zájem, zpestřují výuku a oddalují únavu. Jsou základním prostředkem pro rozvoj pohybových schopností a pro upevnění nově získaných dovedností. Všichni autoři se shodují, že hry a štafety mají být do výuky zařazovány, co nejčastěji. Ovšem je potřeba při tom velmi dbát na bezpečnost, jelikož hrozí větší nebezpečí úrazu. Učitel musí především brát v úvahu bruslařskou vyspělost svých svěřenců a podle toho vybírat vhodné hry a pomůcky. Dobrá organizace, přesná pravidla a disciplína jsou nezbytné pro prevenci úrazů.

Po prostudování literatury na téma bruslení jsem udělala výběr her a průpravných úkolů, které považuji za nejvhodnější pro zařazení do výcviku základního bruslení. Některé hry, které jsou v literatuře uvedeny, se v mé praxi neosvědčily a z toho důvodu jsem je do svého výběru nezařadila.

Soutěže na rychlost, na kvalitu, na množství, na správné provedení – typu „kdo nejvíce, kdo nejdéle, kdo nejlépe“, je možno do výcviku zařadit od samého počátku. Pohybové hry a štafety vyžadují určitou úroveň bruslařských dovedností a proto je zařazujeme do výuky později. Ten správný čas na hry a štafety nastává poté, co bruslaři zvládnou jednooporovou jízdu a zastavení z jízdy vpřed. Níže předkládám výběr a stručný popis některých pohybových her a průpravných úkolů.

### 2.8.1 HONIČKY

#### **Jednoduchá**

Hra na honěnou ve vymezeném prostoru, jeden nebo více pronásledovatelů, různé způsoby předání „baby“, různé způsoby pohybu po ledě (jízda vpřed, vzad, vlnovkou, odrazy jedné nohy).

#### **Dvojic, trojic**

Honěná ve dvojicích nebo trojicích, různé způsoby předání „baby“, různé způsoby držení, určit kdo má právo předat „babu“.

**Každý každého**

Každý honí každého, vyhrává ten, kdo se dotkne nejvíce hráčů. Určujeme čas hry, každý si sám počítá chycené hráče.

**Mrazík**

Jeden hráč je určen za Mrazíka, druhý je Slunce. Mrazík honí ostatní a dotekem rukou je zmrazuje. Zmražený hráč zůstává na místě se zvednutou rukou nahoře. Slunce se snaží, co nejrychleji rozmrazovat dotekem rukou nebo objíždění kolem. Učitel hru ukončí náhle a dle počtu aktuálně zmražených a rozmražených hráčů určí, zda vyhrává Mrazík nebo Slunce.

**Přízemní honička**

Na stejný způsob jako jednoduchá honička, jen přitom hráči tlačí před sebou metu.

**2.8.2 ŠTAFETY**

Soutěže ve družstvech, kdy členové družstva plní určitý úkol na rychlost. Vyhrává družstvo, u kterého se všichni členové vystřídají nejrychleji. Podmínkou je, aby si předávali štafetu tlesknutím rukou nebo pomocí předmětu.

**Přenášená**

Každé družstvo má tři předměty na startovní čáře a tři mety v různé vzdálenosti, hráči se střídají v přenášení a vracení předmětů k metám a zpět – první hráč odnáší postupně všechny předměty (jeden ke každé metě), další hráč je vrací.

**S překládáním**

Cílem je, aby každý člen družstva objel dvakrát kruh na vhazování překládáním vpřed nebo vzad. Každé družstvo musí mít svůj kruh a stejný směr jízdy.

**Ve dvojicích**

Určenou dráhu překonávají členové družstva vždy ve dvojicích. Způsoby jízdy ve dvojicích – jeden tlačí druhého; jeden táhne druhého při jízdě vzad; drží se za ruce a bruslí souběžně vedle sebe stromečkem, vlnovkou; společný slalom.

### 2.8.3 HRY

#### **Ovečky, ovečky**

Jeden z hráčů je „vlk“, ostatní jsou „ovečky“, které se snaží přejít z jednoho konce kluziště na druhý konec, aniž by je „vlk“ chytil. Všichni hráči smí bruslit pouze vpřed nebo do stran. Poslední chycený se stává „vlkem“ v další hře.

#### **Podjíždění**

Bruslaři utvoří dvě řady, které se proti sobě rozjedou. Jedna řada se drží za ruce, druhá řada jejich ruce podjíždí, pak si role vymění.

#### **Kdo nejdál**

Po rozjezdu se hráči snaží dojet co nejdále určitým způsobem (jízda ve dřepu, po jedné noze, ve váze).

#### **Tunel**

Hráči rozdělení do družstev utvoří tunely, tím že se ve dvojicích postaví vedle sebe. První dvojice z každého družstva podjede ruce ostatních dvojic svého družstva a postaví se na konec tunelu. Další dvojice provedou totéž. Vyhrává družstvo, u kterého se prostřídají všechny dvojice nejrychleji.

#### **Největší stromeček**

Hráči se postaví do řad s velkým rozstupem mezi sebou. Cílem je přejet určitou vzdálenost stromečkem s co nejmenším počtem odrazů.

#### **Vystřelování raket**

Děti bruslí ve trojicích. Střední je „raketa“, krajní jsou „motory“. Motory se snaží raketu zrychlit a vystřelit, co nejdál. Obměna – střední je „motor“, krajní jsou „rakety“.

#### **Vystřelovaná**

Bruslaři jezdí v řadě a drží se za ruce. Jsou rozdělení na „první“ a „druhý“. První táhnou druhé a vystřelují je vpřed. Pak si role vymění.

#### **Pumpa**

Jízda ve dvojicích, při které se bruslaři střídají v jízdě ve dřepu.

**Živý slalom**

Slalom, při kterém bruslař projíždí mezi ostatními bruslaři, postavenými v zástupu. Učitel určuje, kolikrát se všichni prostřídají.

**Kolotoč (pomůcka – švihadlo)**

Bruslaři ve dvojicích se drží za pravou nebo levou ruku a roztáčí se. Na stejný způsob se švihadlem – každý drží jeden konec švihadla a jeden roztáčí druhého.

**Straky (pomůcky – obruče a míčky nebo kotouče)**

Bruslaři jsou rozděleni do družstev. Každé družstvo má svoje hnízdo a v hnízdě vajíčka. Družstva si navzájem kradou vajíčka (vždy pouze po jednom) a snaží se jich nasbírat, co nejvíce. Hra tělem není dovolená. Učitel určuje trvání hry.

**Koníci (pomůcky – švihadlo)**

Bruslení ve dvojicích, kdy jeden za pomoci švihadla táhne druhého.

**Strážník**

Učitel je strážník a bruslaři bruslí podle jeho pokynů (vpravo, vlevo, vpřed, vzad). Při změně pokynu musí co nejrychleji zastavit a plnit nový pokyn.

**Stíny**

Cvičení ve dvojicích, kdy jeden bruslí různými způsoby a druhy, který je za ním vše napodobuje.

**Stíhaná**

Honička po obvodu kruhu, kdy tři až pět bruslařů se stejnoměrným rozestupem mezi sebou se honí ve stejném směru. Každý, kdo je chycen, hru opouští.

**Tornádo, bomba, povodeň**

Bruslaři jezdí volně po celé ploše. Na povel plní následující úkoly:

- „tornádo“ znamená utvořit dvojice nebo trojice
- „bomba“ znamená zabrzdít, kleknout si na kolena a zakrýt si hlavu
- „povodeň“ znamená pověsit se za mantinel a zvednout nohy

## **Domeček**

Hráči se postaví do kruhu, každý ve svém „domečku“. Jeden, který nemá domeček, obchází po vnější straně kruhu a vybere si jednoho z hráčů dotekem rukou. Ten, koho vybere, musí chytit obcházejícího hráče. Pokud ho nechytí, než doběhne do domečků, v dalším kole se stává obcházejícím.

## **2.8.4 PRŮPRAVNÉ ÚKOLY**

### **Úkoly na signál**

Za jízdy po obvodu plochy vykonávají bruslaři různé úkoly na signál (dřep, výskok, obraty, brzdu, leh na břicho). Obměna – na tři různé signály, tři různé úkoly.

### **Vzájemné objíždění**

Bruslaři ve dvou řadách proti sobě se ve dvojicích střídavě objíždějí. Způsob zatáčení se určuje předem (na obou bruslích, po jedné brusli, na 180 nebo 360°).

### **Nezvedej nohy**

Soutěž v bruslení na rychlost s podmínkou, aby se nezvedaly brusle z ledu.

### **Udělej pózu**

Bruslaři se rozjíždějí maximální rychlostí a na signál zaujímají libovolnou pózu na jedné noze (čáp, jízda ve váze, vozíček). Vyhrává ten, kdo vydrží nejdéle.

### **Rychle posbírej (pomůcky – kotouče, míče, kelímky)**

Rychlé sbírání předmětů, rozházených po celé ploše. Nesmí se brát více než jeden kus. Vyhrává ten, kdo nasbírá nejvíce.

### **Rychlý úsek**

Při jízdě po obvodu plochy jedou bruslaři maximální rychlosti pouze ve vymezeném úseku, nebo začátek a konec jízdy maximální rychlostí na zvukový signál.

### **Rychlé kolo**

Při jízdě po obvodu plochy jedno kolo volným tempem, další maximální rychlostí. Počet opakování volných a maximálních kol dle vyspělosti a věku bruslařů.



## ZÁVĚR

Tato diplomová práce se věnuje výcviku základního ledního bruslení. Jejím cílem bylo vytvořit zásobník průpravných cvičení pro nácvik základního bruslení pro školní tělesnou výchovu. Popsaná cvičení a hry k naučení a zdokonalení bruslařských prvků jsou v souladu s existující metodikou a zároveň jsem je v mé praxi vyzkoušela a ověřila jejich efektivitu.

Materiály, které jsem získala na základě prostudované literatury, vlastní trenérské praxe a spolupráce s jinými trenéry, jsem zpracovala do jednotlivých kapitol diplomové práce. Teoretická část této práce obsahuje psychomotorickou charakteristiku dětí staršího školního věku, charakteristiku bruslení a informace o potřebném vybavení. Dále pojednává o fyzických a psychických předpokladech pro zahájení výuky, popisuje didaktické zásady a výukové postupy, které se při výcviku uplatňují. V praktické části se nachází porovnávání metodických řad, popis podmínek a potřebných pomůcek pro výuku, praktické rady ohledně přípravy a organizace výuky. Největší část je věnována popisu techniky prvků, který je doplněn o seznam chyb, příkladů na procvičování, náměty na doplňková cvičení a velké množství obrázků. Fotografie byly speciálně pořízené pro účely zásobníku. Na znázornění stopy bruslí jsem použila obrázky z publikace Mílové a Šinkovského „Základní bruslení a bruslařské sporty“, které mě zaujaly svou přesností a pečlivým zpracováním.

Bruslařské prvky v mé diplomové práci jsou uspořádány tak, aby na sebe logicky navazovaly. Náročnost cviků se zvyšuje postupně a přiměřeně ke schopnostem začínajících bruslařů. Za důležitou součást zásobníku považuji doplňková cvičení, která mají zajistit pravidelné opakování již naučeného a minimalizovat prostoje na ledě. Na závěr diplomové práce uvádím seznam vybraných pohybových her. Kritéria pro jejich výběr jsou bezpečnost, nenáročná organizace a efektivita. Pro svůj velký motivační efekt a přínos pro rozvoj pohybových schopností jsou nezbytnou součástí výcviku na ledě.

Zásobník je vhodný pro učitele tělesné výchovy, studenty tělovýchovných oborů pedagogických fakult a pro širokou veřejnost se zájmem o zimní bruslařské sporty.

**RESUMÉ**

Cílem této práce bylo vytvořit zásobník průpravných cvičení a pohybových her pro nácvik základních bruslařských dovedností v hodinách tělesné výchovy. Zásobník obsahuje cvičení a hry, které vedou k naučení nových a zdokonalení již osvojených dovedností.

Metody, které jsem použila, jsou sběr informací a studium dostupných materiálů. Velká část informací a poznatků je získána od trenérů krasobruslení a hokeje a z mé vlastní závodní a trenérské praxe. Diplomová práce poskytuje informace o všech aspektech výcviku ledního bruslení - organizace, plánování, pomůcky, bezpečnostní opatření, činnosti před zahájení samotného výcviku a metodická řada základního bruslení. Popis techniky prvků je doplněn o seznam chyb, příkladů na procvičování, náměty na doplňková cvičení a velké množství obrázků. Na závěr diplomové práce uvádím seznam vybraných pohybových her. Všechny složky diplomové práce mohou posloužit jako návod a inspirace při nácviku základního bruslení.

The major objective of the diploma thesis is to create a manual containing the methods and exercises for the initial training in winter skates which is intended to support the work of the teachers engaged with physical education. The manual contains exercises and games which help in learning new skills and improving those already acquired.

The methods which I have used to complete the thesis in question include collecting information and researching the available materials. Much of the information and knowledge has been gained from hockey and figure skating coaches and from my own sport and coaching experience. The diploma work provides information on all aspects of ice skating training - organization, planning, aids, measures to prevent possible injuries, activities prior to the start of the actual training as well as the teaching methodology. The description of the techniques of the various elements is complemented by a list of common errors, basic and complementary exercises plus a large number of photos. The final section of my diploma thesis describes various games and relay-races. All of the components of the diploma work can serve not only as manuals but also as an inspiration in ice skate training.

**SEZNAM LITERATURY****Tištěné zdroje**

1. MÍLOVÁ, Jana a Roman ŠINKOVSKÝ. Základní bruslení a bruslařské sporty. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. ISBN 978-80-7435-089-4.
2. ŠAFAŘÍK, Vladimír. Teorie a metodika bruslení. 2., přeprac. vyd. Ilustroval Vladimír DOHNAL. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972
3. ŽILKOVÁ HRÁZSKÁ, Gabriela. Krasobruslení: škola bruslení, choreografie, pravidla, vybavení, trénink. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0984-8.
4. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. Psychologie pro učitele. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
5. BLAHUTKOVÁ, Marie. Psychomotorika. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2003. ISBN 80-210-3067-4.
6. ПУСТЫННИКОВА, Ляля Нурмухаметовна. Коньки в детском саду: Из опыта работы. Москва: Просвещение, 1979. ИБ 1836.
7. ZORMANOVÁ, Lucie. Obecná didaktika: pro studium a praxi. Praha: Grada, 2014. Pedagogika. ISBN 978-80-247-4590-9.
8. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. Didaktika školní tělesné výchovy. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.

**Elektronické zdroje**

1. Testy výkonnosti, Český krasobruslařský svaz [online]. Metodické pokyny a popis testů výkonnosti (platný od 27. 5. 2016). Dostupné z: <http://www.czechskating.org/files/documents/d5000c7278cc81f350ac327fdda164de.pdf>
2. NOVOTNÝ, M. Bruslím rád, led je můj kamarád, Školička bruslení [online]. Předškoláci. Vydáno 6.4.2010. Dostupné na: [http://www.spoluhraci.cz/\\_doc.php/skolicka%20brusleni%20-%20predskolaci.pdf?30068HDL0:application/pdf](http://www.spoluhraci.cz/_doc.php/skolicka%20brusleni%20-%20predskolaci.pdf?30068HDL0:application/pdf)
3. EISENHAMMEROVÁ, J. Bruslení na přírodním ledě? Zábava, při které jde o život. Pražský deník.cz [online]. Vydáno 7.2.2012. Dostupné z: ([https://prazsky.denik.cz/zpravy\\_region/brusleni-na-prirodnim-lede-zaba20120207.html](https://prazsky.denik.cz/zpravy_region/brusleni-na-prirodnim-lede-zaba20120207.html))

**SEZNAM OBRÁZKŮ Z CIZÍCH ZDROJŮ, ODKAZY**

## 1. Praktická část DP:

- Obr. 5 Nesouměrné vlnovky vpřed – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 74)
- Obr. 8 Souměrné vlnovky vpřed – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 78)
- Obr. 10 Zatáčení na obou bruslích vlevo – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 94)
- Obr. 19 Koloběžka – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 80)
- Obr. 21 Stromeček – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 81)
- Obr. 23 Zastavení připlužením jedné brusle – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 88)
- Obr. 24 Zastavení připlužením obou bruslí – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 90)
- Obr. 25 Zastavení smykem – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 92)
- Obr. 31 Nesouměrné vlnovky vzad – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 95)
- Obr. 33 Souměrné vlnovky vzad – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 96)
- Obr. 36 Zastavení z jízdy vzad do tvaru L – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 101)
- Obr. 40 Nesouměrné vlnovky vpřed s překřížením nohou (copánek) – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 77)
- Obr. 42 Jízda odšlapováním vzad – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 111)
- Obr. 43 Nesouměrné vlnovky vzad s překřížením nohou (copánek) – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 100)
- Obr. 45 Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad snožmo – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr.112)
- Obr. 47 Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad přešlápnutím – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 113)
- Obr. 49 Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed snožmo – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 114)
- Obr. 51 Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed přešlápnutím – stopa bruslí (Mílová, Šinkovský, 2011, obr. 115)

## 2. Příloha 1 Pomůcky:

- Kužely, dostupné z <https://petona.cz/wp-content/uploads/2016/07/kuzely-velke.jpg>
- Barevné kloboučky, dostupné z <http://www.kocksport.cz/upload/fotografie/mety-ctvercove.jpg>
- Plastové kelímky, dostupné z [http://www.absurdo.eu/obrazky/velky\\_1438356822-wellsacup-plastove-kelimky-3-000-ks.jpg](http://www.absurdo.eu/obrazky/velky_1438356822-wellsacup-plastove-kelimky-3-000-ks.jpg)
- Kotouče, dostupné z [https://www.drento.cz/images/kategorie/sport/zimni-sporty/hokej/puk\\_l.jpg](https://www.drento.cz/images/kategorie/sport/zimni-sporty/hokej/puk_l.jpg)
- Tyče, dostupné z <http://www.nomiland.cz/images/catalog-fullsize/cz/43/34/tyce-60-cm-sada-16-ks.jpg>
- Obruče, dostupné z <https://www.nomiland.sk/images/catalog-fullsize/11/76/1/150413-ploche-obruce-12-ks.jpg>
- Švihadla, dostupné z <https://cdn.myshoptet.com/usr/www.dresy-trikoty.sk/user/shop/big/605-2.jpg?585d549d>
- Míčky, dostupné z <http://molitanove-sestavy.cz/wp-content/uploads/2016/04/penove-micky-vicebarevne.jpg>
- Koš skládací, dostupné z [http://www.torriacars.cz/data/imgauto/1/0/92900.jpg.800x600\\_q85.jpg](http://www.torriacars.cz/data/imgauto/1/0/92900.jpg.800x600_q85.jpg)
- Rozlišovací dresy, dostupné z <http://www.kocksport.cz/upload/fotografie/104a.jpg>

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA Č. 1 POMŮCKY



**míčky**



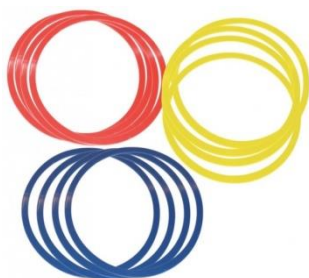
**kotouče**



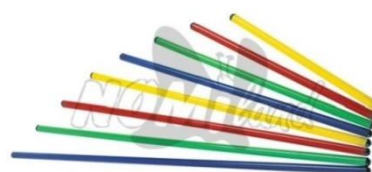
**barevné kloboučky**



**kužely**



**obruče**



**tyče**



**švihadla**



**plastové kelímky**

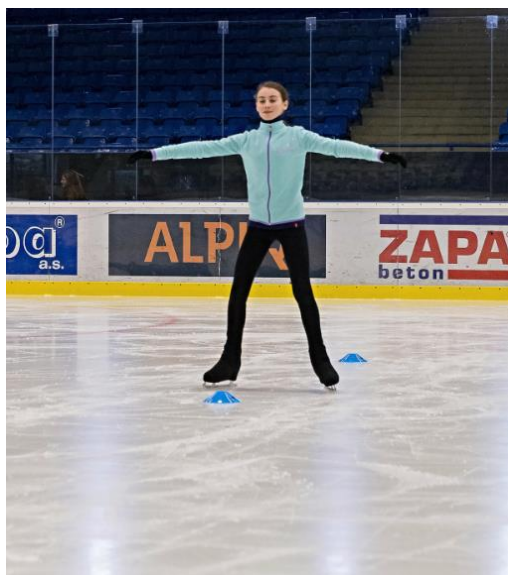


**rozlišovací dresy**



**koš skládací**

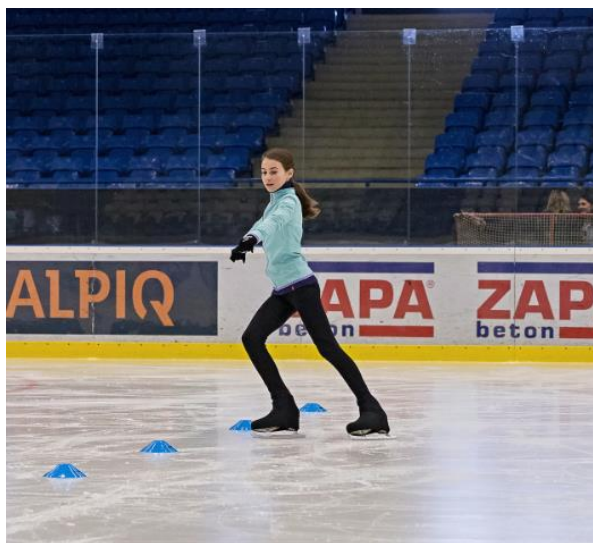
## PŘÍLOHA Č. 2 ÚKOLOVÉ KARTY



**BUŘTÍKY**  
nesouměrné vlnovky vpřed



**SÁŇKY**  
jízda ve dřepu vpřed



**VLNKY**  
souměrné vlnovky vpřed



**ČÁP**  
jízda po jedné  
volná v přednožení pokrčmo



**BUŘTÍKY VZAD**  
nesouměrné vlnovky vzad



**JÍZDA PO JEDNÉ**  
volná v přednožení pokrčmo



**KOLOBĚŽKA / STROMEČEK**



**KOLEČKO**  
vyjíždění zatáček o 360°





**VOZÍČEK**  
 jízda ve dřepu po jedné  
 volná v přednožení



**HOLUBIČKA**  
 jízda ve váze



**ŽABKA**  
 výskok snožmo



**KONÍČEK**  
 výskok jednož