

**MUNI
SPORT**

**Masarykova univerzita
Fakulta sportovních
studí**

SPECIALIZACE TRENÉRSTVÍ 1. LEDNÍ HOKEJ FSpS BRNO

Přednášky 1 ročník: Systematika ledního hokeje, bruslení

Mgr. Jan Konečný, Ph.D.

Brno 2019

Systematika ledního hokeje

☺ Pohybové dovednosti v LH označujeme za určitých předpokladu jako herní činnosti /HČ/.

HČ= vymezují a určují individuální a skupinové herní dovednosti /HD=je to pohybový akt zaměřený na plnění specifického herního úkolu, jedná se o elementární dovednost (klička, střelba...), představují komplex pohybových, nervových, metabolických a psychických struktur, představují složku technickou a taktickou, kondiční a psychickou.

☺ **Hra v LH je složena s : 1. IHV/** individuálního herního výkonu/ a **2. THV /**týmového herního výkonu/

☺ Systematika LH nám vlastní hru rozlišuje /charakterizuje/, tak jak ji potřebujeme ve vlastním tréninku a v utkání

☺ **Jednotlivé herní činnosti /HČ/ dělíme dle různých hledisek:**

1. Vztah družstva /hráčů/ ke kotouči: A. *Herní činnosti útočné* a B. *Herní činnosti obranné*

2. Dle počtu hráčů, kteří se podílejí na herní činnosti: A. *HČJ*, B. *HK*, C. *Týmová organizace /HS=herní systémy/.*

Systematika ledního hokeje /pokrač./

Systematika ledního hokeje nám vlastní hru rozlišuje /charakterizuje/, tak jak ji potřebujeme ve vlastním tréninku a v utkání. Jedná se o základní uspořádání, rozdělení a vysvětlení hry, jejichž děj je tvořen činnostmi jednotlivců, skupin a družstva a je ovlivňován a řízen trenérem.

Dle systematiky rozlišujeme:

- 1. Bruslení**
- 2. HČJ /herní činnosti jednotlivce/-A. Útočné a B. Obranné**
- 3. HK /herní kombinace/ - A. Útočné a B. Obranné**
- 4. Týmová organizace- týmová organizace-HS /herní systémy/- A. Útočné a B. Obranné**
- 5. Zvláštní činnosti / hra brankáře, vhazování/**

1. Bruslení

☺ Je základní pohybová dovednost v LH. Její výsledek je ovlivňován:

A. vnějšími podmínkami /led, brusle, soupeř.../ a

B. vnitřními podmínkami /technika, silovými předpoklady, kloubním rozsahem../

☺ Výuka bruslení-5-6 let /v předškolní věku/ -80% času věnovat v prvních dvou letech výuky mladých hráčů

☺ Dokonalá demonstrace, vliv na bruslení má i velikost prostoru, kde se učí / malý prostor-časté obraty, překládání, bógny...

☺ Kvalita ledu je jednou z důležitých podmínek k správnému a dokonalému zvládnutí techniky bruslení

Metodická doporučení pro výuku

- ☺ Trénink by měl probíhat 3-4x týdně po dobu 60 minut na ledě
- ☺ Kvalitní led a kvalitní brusle /nabroušené/...
- ☺ Větší počet trenérů, asistentů /demonstrátorů/, což umožňuje rozdělit družstvo do několika menších skupinek /5-6./, možnost využití pro základ bruslení- krasobruslení...
- ☺ Trénink co nejvíce hravou formou, pro nácvik hokejového bruslení není důležité mít celou výstroj a výzbroj, pro začátky-hokejová přilba s celoobličejovou ochranou, rukavice, loketní a holenní chrániče, hokejová hůl patřičné délky /na bruslích po bradu/, oteplovací /tepláková/ souprava....
- ☺ Nácvik jednotlivých dovedností provádět vždy časově vyváženě. Všechna cvičení by měla být prováděna na obě strany /př. Překládání doprava i doleva.../ a to i v obou směrech /jízďe vzad věnovat stejné množství času jako jízďe vpřed/.
- ☺ Základy hokejového bruslení je vhodné nacvičovat zpočátku bez hole, po zvládnutí základní techniky, vždy s holí...
- ☺ Hráče rozdělíme do menších skupin dle stupně zvládnutí jednotlivých bruslařských dovedností a jednotlivé skupiny mají odlišný program...
- ☺ Dokonalá ukázka a srozumitelný výklad, metodické postupy...

Metodická /doporučovaná/ posloupnost výuky jednotlivých bruslařských dovedností

- 1. Jízda vpřed**
- 2. Zastavení v jízdě vpřed**
- 3. Vyjíždění oblouků /zatáček/ a překládání vpřed**
- 4. Jízda vzad**
- 5. Zastavení v jízdě vzad**
- 6. Překládání vzad**
- 7. Obraty**
- 8. Starty**
- 9. Obratnostní bruslení**

Základní systematika hokejového bruslení

1. Jízda vpřed

2. Jízda vzad

3. Užité bruslení:

- A. Změny rychlosti /zastavení a starty/
- B. Změny směru / vyjíždění oblouků a překládání/
- C. Obraty
- D. Další bruslařské dovednosti

Jízda vpřed /technika nácviiku/

☺ **Základem je základní hokejový postoj:** A. Vysoký postoj B. Nízký postoj

Základní hokejový postoj /je základní poloha, ve které hráč bruslí/ - nohy jsou ohnuty v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu. Hlava je mírně zvednuta. Hráč má vidět asi na vzdálenost 30 m před sebe, hůl je držena oběma rukama.

Technika jízdy vpřed:

Jízda vpřed je základním pohybem hráče a vychází ze základního bruslařského postoje. Jedná se o cyklický pohyb /cyklus odraz-skluz-odraz/, ve kterém se pravidelně opakují tři fáze:

1. Nasazení /důležité, aby obě brusle byly ve výchozí poloze vedle sebe pata za patou, které je nazýváno tzv. T-postavení/. Brusle se nasazuje na led vnější hranou a postupně se překlápí na vnitřní hranu /dráha brusle má tvar protáhlého S/. Nasazení brusle na led jde přes špičku a přes špičku led i opouští.

2. Odraz a skluz /vpřed a stranou/ podmiňuje rychlost bruslení, provádí se celou vnitřní hranou brusle-šikmo vzad stranou, prudkým napnutím nohy v kolenním a kyčelním kloubu. Pokrčené koleno stojné nohy by mělo přesahovat úroveň chodidla

3. Přenesení

Jízda vpřed /technika nácviku/

3. Přenesení – po odrazu /ve fázi přenosu/ se noha pokrčuje, přičemž svaly jsou uvolněny. V okamžiku, kdy druhá brusle dokončuje odraz a dostává se na vnitřní hranu, pokládá se první brusle vnější hranou na led tak, že dochází k dvouoporové fázi. Je důležité neprovádět příliš velkou délku kroku.

Jízda vpřed /metodika nácviku/

Metodika nácviku jízdy vpřed:

- ☺ Vstávání z ledu.
- ☺ Rovnovážná cvičení na místě.
- ☺ Chůze po ledě /kolébavý krok/.
- ☺ Jízda po obou bruslích /začínáme v lehčí podobě odrazu, tj. rukama od mantinelu../.
- ☺ Jízda po jedné brusli PXL /nejdříve v přímém směru, později nácvik na vnitřní a vnější hraně /oblouk dovnitř a ven/.
- ☺ Nácvik odrazu a skluzu /základními prvky jsou výjezdy dvojnovek a vlnovek/.
- ☺ Dvojnovka (citrónky, buřtíky, rybičky, lyžařský oblouk), po zvládnutí techniky dvojnovek je možné přikročit k vlnovkám na jedné noze. A. oblouk na vnitřní hraně, B. oblouk na vnější hraně, C. vlnovku na jedné noze se střídáním hran.
- ☺ Nácvik bruslařského rytmu.
- ☺ Nácvik vyjíždění oblouků.
- ☺ Nácvik překládání vpřed.
- ☺ Laterální pohyb.

Jízda vpřed /základní chyby v technice/

- ☹ Přílišný pohyb boků nahoru a dolů /tzv. pumpování/.
- ☹ Odraz je prováděn ze špičky brusle místo s celé hrany..
- ☹ Odraz je prováděn dozadu, místo do strany, je tedy málo účinný a projevuje se zakopáváním.
- ☹ Odraz nevychází ze základní polohy nohou /pata za patu/ a krok je velmi široký, čímž se zkracuje odraz.
- ☹ Málo pokrčené hlezenní, kolenní a kyčelní klouby a narovnaný trup /malý bruslařský náklek.
- ☹ Špatný rytmus pohybu /kulhání/, které je dáno nerovnoměrným odrazem.
- ☹ Návrat bruslí do základní polohy po ledě, místo těsně nad ledem.
- ☹ Hlava je příliš předkloněna- ztráta rovnováhy a orientace.
- ☹ Záklon místo mírného předklonu-hmotnost těla na patách.

Jízda vzad /technika nácviiku/

Druhou základní bruslařskou dovedností je jízda vzad.

☺ Základní postoj-nohy jsou při jízdě vzad rozkročeny /na úrovni boků/, trup je vzpříma, hlava rovně, pánev protlačená vpřed. Hůl drží hráč v jedné ruce na ledě před tělem. Hmotnost těla musí být na obou nohách na celých plochách bruslí.

☺ Pohybu napomáhá práce boků a ramen. Pohyb vychází z kyčelního kloubu, odkud se přenáší do špiček nohou. Odraz se provádí vždy z vnitřní hrany brusle /střídavě pravá a levá noha/ opakovaným pokrčováním a napínáním nohy v kolenním kloubu a pohybem příslušného ramene a boků vzad.

☺ Odraz začíná ze zadní části brusle z paty a končí na přední části přes špičku. Po odrazu se noha zcela napíná a hmotnost se přenáší na silně pokrčenou neodrazovou nohu, která vyjíždí oblouček vzad. Odrazová noha se připojuje k pohybu tak, že obě brusle jsou od sebe asi v šíři boků a vzniká pohyb dvojité vlnovky.

Jízda vzad /metodika nácviku/

Jízda vzad je náročnější než jízda vpřed, proto ji nacvičujeme teprve po zvládnutí jízdy vpřed. Nácvik techniky a průpravná cvičení jsou však podobná jako u jízdy vpřed

- ☺ Bruslařský postoj pro jízdu vzad.
- ☺ Rovnovážná cvičení na místě –nacvičujeme stoj na jedné noze, podřepy, přenášení hmotnosti z nohy na nohu, předklony, výskoky ...
- ☺ Chůze po ledě pozadu – s dopomocí, bez, ve dvojici, u hrazení /přidržovat se jednou rukou/.
- ☺ Nácvik jízdy ve dvojicích – hráči se drží za obě hole /předloktí/ čelem k sobě.
- ☺ Nácvik odrazu a skluzu – základem je nácvik dvojvlnovek /tzv. rybiček, buřtíků/ při jízdě vzad stejně jako u jízdy vpřed a souběžných vlnovek.
- ☺ Jízda vzad ze základního postoje po zvládnutí průpravných cvičení přistoupíme k nácviku jízdy vzad ze základního postoje (C-oblouk), vhodné provádět nejprve ve dvojicích.
- ☺ Závěrečná fáze vyjetí C- oblouku do cyklu – do cyklu-odraz-skluz-odraz, současně dbáme na rytmus pohybu.

Jízda vzad /základní chyby v technice/

- ☹️ Odraz je ze špiček bruslí, nikoliv z hran.
- ☹️ Toporný postoj /vzpřímený trup a napnuté nohy/.
- ☹️ Příliš velký předklon trupu.
- ☹️ Příliš velký pohyb boků nahoru a dolů.
- ☹️ Pohyb je prováděn pouze chodidly, nevychází z boků a ramen.
- ☹️ Rychlé a krátké obloučky /není využit skluz/.

Užité bruslení /změna rychlosti-zastavení a starty, změna směru-vyjíždění oblouků a překládání, obraty/

ZASTAVENÍ

Slouží především ke snížení rychlosti a změny směru pohybu. Rozlišujeme zastavení z jízdy vpřed a z jízdy vzad.

Zastavení u jízdy vpřed se jedná o zastavení:

- ☺ Jednostranný pluh /přiřlužení jednou bruslí/.
- ☺ Oboustranný pluh /přiřlužení oběma bruslemi/.
- ☺ Smykem /vytočením/ na obou bruslích.
- ☺ Zastavení na jedné brusli /vnitřní/.
- ☺ Zastavení na jedné brusli /vnější/.

Zastavení z jízdy vzad:

- ☺ Zastavení na obou bruslích –oboustranný pluh /V-zastavení/.
- ☺ Zastavení na jedné brusli - jednostranný pluh.
- ☺ Bočním smykem na obou bruslích.

Technika zastavení z jízdy vpřed

Technika zastavení z jízdy vpřed:

☺ **Zastavení jednostranným pluhem**- je to nejjednodušší způsob zastavení. Při tomto zastavení přeneseme nejprve hmotnost na jedoucí brusli /např. levou/. Druhou volnou nohu /pravou/ mírně předsuneme vpřed a položíme ji na led špičkou vytočenou dovnitř. Postupně na tuto /pravou/ nohu přenášíme hmotnost až do úplného zastavení. Při zastavování pokrčujeme nohy v kolenou. Nepředkláníme se, ale vytáčíme pravé rameno lehce vpřed, levé vzad.

☺ **U oboustranného pluhu** jsou obě nohy vytočeny špičkami k sobě /dovnitř/. Oddálíme paty poněkud od sebe do stran a pomalu začínáme snižovat boky a tlačít kolena k sobě. Tím se obě brusle dostávají do mírného smyku. Oddalováním pat od sebe dojde k zastavení. Hmotnost těla je rozložena rovnoměrně na obě brusle. Nohy jsou pokrčeny v kolenou a oddáleny od sebe, čímž je vytvořena základna pro udržení rovnováhy.

☺ **Při zastavení smykem/vytočením/** snožmo na obou bruslích provedeme nadlehčení těla, které umožňuje odlehčení bruslí. Dojde k vytočení bruslí, boků a ramen kolmo do směru jízdy. Snižováním těžiště /pokrčením kolenou/ a přihraněním bruslí se pohyb dokončí. Kolena se přiklánějí k ledu se současným stlačením ke špičce bot. Brusle jsou od sebe asi v šíři boků.

☺ **Další formy zastavení z jízdy vpřed jsou na jedné brusli- jedná se o zastavení na vnější a vnitřní brusli.**

Metodika nácviku zastavení z jízdy vpřed

Metodika nácviku zastavení z jízdy vpřed:

- ☺ První fází je nácvik jednostranného pluhu na místě. Jde o předsunutí a vytočení nohy a následné přenesení hmotnosti těla na tuto nohu. Současná brusle, která pluží, je na ledě vnitřní hranou, procvičujeme pluzení oběma nohama.
- ☺ Dalším krokem je nácvik jednostranného pluhu z jízdy /rozjezd ze tří kroků/.
- ☺ Následuje nácvik pohybu špiček nohou směrem dovnitř a pat od sebe. Provádíme ve stoji čelem k mantinelu, děti se drží oběma rukama.
- ☺ Oboustranný pluh provádíme z mírného rozjezdu, důraz je přitom kladen na nadlehčení s následným pokrčením kolenou, které tlačíme k sobě.
- ☺ Po zvládnutí oboustranného pluhu je možné přistoupit k nácviku zastavení smykem na obou bruslích. V úvodní fázi nácviku je důležité zaměřit se na nadlehčení a vytočení pánve, procvičujeme pokrčování v kolenou a přenášení hmotnosti na přední část bruslí. Přitom tento nácvik provádíme opět z krátkého rozjezdu, který postupně prodlužujeme. Dbáme na dostatečné přihranění bruslí k ledu. Důležité je, aby vnější brusle brzdila vnitřní hranou a tlak byl vyvíjen na přední část bruslí.
- ☺ Jako poslední zařazujeme nácvik zastavování na jedné brusli /vnější, vnitřní/. Je důležité zvládnout tyto dovednosti jak na pravé, tak i na levé noze.

Základní chyby v technice zastavení z jízdy vpřed

☹ **Jednostranný pluh:**

☹ Velký předklon, ☹ rychlé zatížení brzdící nohy, ☹ brusle daleko od sebe, ☹ položení brusle, která brzdí, na led vnější hranou, ☹ málo vytočená pata do strany.

☹ **Oboustranný pluh:**

☹ Malé vytočení pat do stran, ☹ malé pokrčení v kolenou, ☹ kolena od sebe, ☹ brusle brzdí vnějšími hranami.

☹ **Smyk na obou bruslích:**

☹ Nedostatečné odlehčení bruslí, ☹ malé pokrčení kolen, ☹ malé přiklonění bruslí k ledu,
☹ Není tlak na přední část bruslí.

Technika zastavení z jízdy vzad

☺ Zastavení na obou bruslích /oboustranný pluh/ se provádí roznožením se současným vytočením špiček ven a přihraněním vnitřními hranami obou bruslí. Nasazení a zastavení je provedeno odlehčením zadních částí bruslí a přenesením hmotnosti těla na špičky. Silné vysunutí kolen do protisměru jízdy a současně oddálení špiček bruslí od sebe napomáhá brzdění. Hráč je přitom v širokém stoji rozkročném. Zastavení je dokončeno důrazným přitlačením kolenou směrem k ledu. Tento způsob zastavení se také někdy nazývá, podle vytočení nohou- tzv. V-zastavení.

☺ Zastavení na jedné brusli je obdobné jako u jednostranného pluhu z jízdy vpřed. Jedeme vzad na obou bruslích na mírně pokrčených nohou. Nohu, na které chceme brzdit /např. levou/, zvedneme lehce z ledu a vedeme ji vzad k nasazení, špičkou vytočenou ven. Poté ji přiložíme vnitřní hranou na led napříč proti směru jízdy, přeneseme na ni hmotnost těla a zatlačujeme ji do ledu, čímž dochází k brzdění pluzením. Jedoucí noha /pravá/ se silně pokrčuje v kolenou a zůstává na ledě. Nohy zaujímají tzv. T-polohu, která umožňuje následný pohyb vpřed.

☺ Zastavení bočním smykem na obou bruslích se používá především při jízdě vzad velkou rychlostí, kde hráč potřebuje provést start stranou. Tento způsob zastavení je velice obtížný a je vlastně vrcholem jednotlivých technik zastavování jízdy vzad.

Metodika nácviku zastavení z jízdy vzad

Metodika nácviku zastavení z jízdy vzad:

- ☺ K nácviku zastavování z jízdy vzad přistoupíme až po zvládnutí techniky zastavování z jízdy vpřed pluhem.
- ☺ V první fázi provádíme nácvik u hrazení /čelem k němu, držíme se oběma rukama/ vytočení špiček vně, pokrčení kolen, roznožení.
- ☺ Přistoupíme k nácviku ve dvojicích. Hráč, který brzdí, zaujme postavení pro brzdění, druhý jízdou vpřed přidržuje a lehce tlačí brzděného. Je důležité správné postavení nohou, mírný předklon, kolena tlačít k ledu.
- ☺ Následuje nácvik samostatně z pohybu, při provádění s holí ji držíme v jedné ruce.
- ☺ Přistoupíme k nácviku zastavování na jedné brusli do konečné T-polohy, která je výchozí pro následný start.
- ☺ Po dobrém zvládnutí těchto technik nacvičujeme zastavování vzad bočným smykem na obou bruslích. Cvičení po zvládnutí provádíme ve vysoké rychlosti na obě strany s následnou změnou směru.

Základní chyby v technice zastavení z jízdy vzad

☹ Zastavení na obou bruslích:

☹ málo vytočené špičky vně, ☹ nedostatečný předklon a hlava je předkloněna, ☹ chybí přitlačení kolen k ledu, ☹ brzdíme celou plochou nože brusle a ne pouze vnitřními hranami.

☹ Zastavení na jedné brusli:

☹ náhlé , silné zatížení brzdící nohy, ☹ malé pokrčení v kolenou, ☹ brusle daleko od sebe.

☹ Zastavení smykem na obou bruslích:

☹ nedostatečné nadlehčení, ☹ malé pokrčení v kolenou, ☹ není vyvíjen tlak na přední část bruslí.

Změny směru /vyjíždění oblouků, překládání vpřed a vzad/

Změny směru v LH realizují prostřednictvím *překládání a vyjížděním oblouků /zatáček/*. Vyjíždění oblouků musí být vždy zakončeno překládáním nebo startem z důvodu zvýšení rychlosti. Vyspělí bruslaři vyjíždějí i krátké oblouky /bogny/ překládáním.

Vyjíždění oblouků –nejjednodušší způsob změny směru, který se u začátečníků nacvičuje, je vyjíždění oblouků. Tento způsob změny směru nahrazuje zpočátku i zastavení.

Technika vyjíždění oblouků

Tělo je nakloněno do středu oblouku a dopředu, vnitřní rameno je vytočeno dovnitř kruhu. Obě nohy jsou pokrčeny, hmotnost spočívá převážně na vnitřní noze, která je předsunuta. Hůl držíme oběma rukama. Při vyjíždění oblouků vlevo předsuneme poněkud levou nohu před pravou /vzdálenost na délku brusle/, přeneseme na ni více hmotnost těla, pokrčíme se v kolenou a vykloníme se do středu oblouku /vlevo/. Současným vykloněním kotníků jede levá brusle na vnější hraně a pravá na vnitřní hraně. Pravé rameno tlačíme dopředu /dovnitř oblouku/, levé rameno vzad. Čím je oblouk kratší, tím je vnitřní noha více vpředu a tělo více nakloněno do středu. Toto nalehnutí na led je doprovázeno maximálním přikloněním bruslí k ledu. Nacvičujeme také vyjetí oblouků vzad po zvládnutí jízdy vzad. Tato dovednost je důležitá později pro nácvik překládání vzad. Při obloucích vzad ven zůstávají pohyb i odrážení stejné jako u jízdy vzad, pouze brusle jsou blíže u sebe. Dbáme na dostatečné pokrčení jedoucí nohy v kolenu a na vyklonění dovnitř oblouku.

Metodika nácviku vyjíždění oblouků:

- ☺ Nácvik polohy ramen, oblouk provádíme v jízdě po obou bruslích
- ☺ Pohyb ramen a přenesení hmotnosti na vnitřní nohu
- ☺ Předsunutí vnitřní nohy vpřed a díváme se do směru, kam chceme zatočit
- ☺ Vyjíždíme oblouky kolem kuželů a oblouky zkracujeme
- ☺ Po zvládnutí techniky překládání navazuje po každém vyjetí oblouku překládání

Metodika nácviku vyjíždění oblouků

Vyjíždění oblouků má dvě podoby. V první jde jen o změnu směru vyjetím delšího oblouku-její nácvik není složitý. Ve druhé se jedná o krátké prudké oblouky /bogny/, při kterých hráč přibrzdí. Ta patří již k náročnějším pohybovým dovednostem. Jejich zvládnutí vyžaduje poměrně dlouhou dobu nácviku s častým opravováním chyb a nedostatků v technice.

☺ První fází výuky je nácvik polohy ramen a jejich vliv na oblouk. Oblouk provádíme v jízdě po obou bruslích, ruce jsou v upažení. Směr hráči mění pouze pohybem ramen a paží /jedna zapažuje, druhá předpažuje/. Již od počátku dbáme na to, aby vnitřní noha nezůstávala vzadu.

☺ Druhým krokem je pohyb ramen a malý předklon, při kterém dojde k mírnému přenesení hmotnosti na vnitřní nohu a přitom dbáme na jízdu po hranách.

☺ Po zvládnutí přidáváme do pohybu ještě předsunutí vnitřní nohy dopředu a pokrčení kolena vnitřní nohy. Pro usnadnění oblouku se díváme do směru, kam chceme zatočit.

☺ Přistoupíme k vyjíždění oblouků kolem kuželů, oblouky postupně zkracujeme.

☺ Po zvládnutí techniky překládání vpřed navazuje na každé vyjetí oblouku překládání.

Základní chyby v technice vyjíždění oblouků

- ☹ Nejzákladnější chybou je jízda po vnější noze, vnitřní je často dokonce v zanožení za vnější.
- ☹ Vnitřní noha není pokrčena v kolenu, není předsunuta, tělo je vzpřímené /projevuje se tím, že hráč jede po patě vnitřní nohy/.
- ☹ Tělo není nakloněno dovnitř oblouku.
- ☹ Hmotnost těla je na patách bruslí.
- ☹ Vedení bruslí je těsně za sebou v jedné stopě- dochází ke ztrátě rovnováhy.
- ☹ Nácvik provádíme v nepatrném pohybu.
- ☹ Oblouk není zakončen překládáním nebo startem.

Překládání vpřed – technika

Pohyb vychází z kyčlí, pánev se pravidelně nadzvedává a klesá. Pro lepší pochopení popíšeme techniku překládání vlevo.

Levé rameno tlačíme vzad, pravé vpřed, trup je nakloněn dovnitř kruhu. Vnější noha /pravá/ se dotýká ledu vnitřní hranou a vnitřní noha /levá/ je přiložena bruslí k ledu vnější hranou. Odraz je proveden celou vnitřní hranou pravé /vnější/ brusle. Hmotnost těla je na levé /vnitřní/ silné pokrčené noze. Brusle levé nohy je vnější hranou přikloněna k ledu a vyjíždí oblouk. Dochází k překřížení pravé nohy přes levou špičku, následuje odraz levé brusle vnější hranou do překřížení za pravou nohu. Po tomto odrazu jde levá noha jakoby do základní polohy, ale s tím, že vykračuje vpřed. Pravá noha vyjíždí oblouk na vnitřní hraně brusle. Tento cyklus odraz-skluz-odraz se neustále opakuje. Dokonalý odraz může být proveden pouze z celé vnější hrany vnitřní brusle. Většina hráčů se chybně odráží především z vnější nohy, přičemž odraz z vnitřní nohy není dokončen. Výsledkem takového způsobu překládání je nerytmický pohyb a především nižší rychlost. Proto také podle toho, jak hráč dokáže využít vnitřní odraz, rozeznáváme kvalitu a rychlost bruslení.

Hráči, kteří správně využívají odrazu z vnitřní nohy patří k nejrychlejším bruslařům. Mohutný odraz vnitřní nohou s harmonickou spoluprací boků pomáhá k pohybu vpřed a k správnému přenesení hmotnosti na vnější nohu.

Metodika nácviku překládání vpřed

- ☺ Začínáme po obvodu kruhu.
- ☺ Jízda v před po obvodu kruhu bez překládání.
- ☺ Jízda po vnitřní brusli a nácvik odrazu z vnější nohy (odšlapování, koloběžka).
- ☺ Přešlápnutí (průprava na překládání).
- ☺ Překládání.
- ☺ Procvičování rytmu překládání.

Metodika nácviku překládání vpřed

- ☺ Jednotlivé fáze nácviku překládání vpřed doporučujeme provádět po obvodu kruhu pro vhadzování.
- ☺ Základní dovedností, kterou začínáme nácvik překládání vpřed, je jízda vpřed po kruhu /bez překládání/. Jedná se o nácvik natočení ramen a pánve a postavení bruslí. Ramena a pánev jsou natočeny směrem do kruhu, vnější i vnitřní brusle jsou mírně přikloněny k ledu /směrem do kruhu/. Provádíme zpočátku bez hole, přičemž při jízdě vlevo je pravá paže v předpažení a levá v zapažení.
- ☺ Druhým krokem je jízda po vnitřní brusli a nácvik odrazu z vnější nohy, tzv. **odšlapování** /koloběžkování/. Při jízdě vlevo je levá noha mírně pokrčena a je na ní přenesena hmotnost těla, odraz je proveden vnitřní hranou pravé brusle. Při odrazu se pokrčí koleno levé nohy a pravá noha se oddálí. Ve druhé fázi se levá noha pozvolně napíná a pravá se po ledě přitahuje k jedoucí levé-pohyb připomíná jízdu na koloběžce. Důležité je nezvedat levou nohu z ledu, mít pokrčená kolena a protlačovat pánev neustále vpřed. Nacvičujeme, jak vlevo, tak vpravo.

Metodika nácviku překládání vpřed-pokrač.

- ☺ Další fází je nácvik **přešlápnutí**, které je pouze přípravou pro překládání. Pravidelně střídavě zvedáme brusle od ledu, volnou bruslí pokládáme vždy na úroveň brusle jedoucí. Jsme mírně nakloněni a natočeni směrem do kruhu. Při jízdě vlevo se odrážíme pravou /vnější/ nohou, levou /vnitřní/ brusli zvedáme z ledu a klademe ji do směru pohybu na úroveň nohy pravé, ale nevytáčíme špičky do stran. Nacvičujeme vlevo i vpravo.
- ☺ Následuje nácvik překládání nohou /bočního pohybu/. Jedná se o překřížení nohou a došlápnutí vnější /pravou/ bruslí na led. Vnější /pravá/ noha se zvedá z ledu a překřížuje se přes špičku vnitřní /levé/nohy. Přitom je brusle natočena mírně dovnitř a došlapuje na přední část.
- ☺ Po zvládnutí předchozích fází na obě strany přistoupíme k nácviku odrazu vnitřní nohou. Toto cvičení je těžší, a proto se provádí nejdříve u hrazení. Pohyb vypadá tak, že jedoucí noha je pravá, levá provádí odraz vnější hranou do překřížení za pravou a nejkratší cestou se přisouvá zpět do výchozí polohy. Teprve po zvládnutí provádíme cvičení bez opory a v pohybu. Nacvičujeme opět na obě strany.
- ☺ Nyní přistoupíme k procvičování všech jednotlivých fází vcelku . Provádíme nejdříve vlevo, po obvodu kruhu. Dbáme na stejný odraz jak z vnější /pravé/, tak z vnitřní /levé/ brusle a zrakem sledujeme střed kruhu. **Dodržujeme cyklus odraz-skluz-odraz u obou nohou.**
- ☺ Poslední fází je procvičování plynulosti překládání. Cvičení se provádí obvykle na zvukový podnět /počítání, tleskání.../.

Základní chyby v technice překládání

Základní chyby v technice překládání:

- ☹ Malé nebo žádné pokrčení nohou v kolenou.
- ☹ Nedostatečný odraz vnitřní nohou a malé vykročení vpřed.
- ☹ Nerovnoměrné odrazy z vnitřní a vnější nohy /kulhání/.
- ☹ Odraz ze špiček a nikoliv z hran.
- ☹ Dokrok na patu a nikoliv pře špičku.
- ☹ Vnější noha je při překládání natažena v kolenu.
- ☹ Není zachován cyklus odraz-skluz-odraz /skákání/.
- ☹ Nestejně dlouhý skluz na pravé a levé brusli.
- ☹ Nedostatečné vyklonění dovnitř kruhu.
- ☹ Natočení zády do středu kruhu.

Překládání vzad – technika

Překládání vzad je poměrně složitá bruslařská dovednost, která předpokládá dobré zvládnutí jízdy vzad a vyjíždění oblouků v jízdě vzad. Má podobnou strukturu pohybu jako překládání vpřed.

Technika překládání vzad:

Tělo je při překládání vykloněno do středu oblouku, kolena jsou pokrčena, postoj je vzpřímenější se zvednutou hlavou. Snižování a zvyšování pánve pomáhá odrazu. Při překládání vzad vlevo překládáme pravidelně pravou nohu přes levou. Levá /vnitřní/ noha provádí odraz z vnější hrany, přičemž konec odrazu jde přes špičku brusle. Hmotnost těla se přenáší na silně pokrčenou pravou /vnější/ nohu, která provádí skluz v oblouku před vnitřní /levou/ nohou. Tato vnitřní noha se po odrazu pokrčuje, přičemž vnější /pravá/ noha překládá přes osu levé nohy a provádí odraz z vnitřní hrany brusle. Stabilitu zachovává hráč silným pokrčením kolenou.

Metodika nácviku překládání vzad

Metodika nácviku překládání vzad:

- ☺ Jízda vzad bez hole po kruhu
- ☺ Odšlapování vzad (koloběžka vzad)
- ☺ Přešlapování- průprava pro překládání
- ☺ Nácvik překřížení nohou
- ☺ Překládání vzad po kruhu
- ☺ Procvičování rytmu překládání

Metodika nácviku překládání vzad /podrobněji/:

- ☺ Pro nácvik se používá podobná metodická řada jako u překládání vpřed
- ☺ Prvním krokem je jízda vzad bez hole po kruhu vlevo z rozjezdu /bez pohybu nohou/. Dbáme na správný postoj za jízdy-podřep, trup je natočen do středu kruhu, levá paže je v mírném zapažení, pravá v předpažení. Vše provádíme s nohama od sebe v šířce boků.
- ☺ Nácvik odšlapování /koloběžkování/ vzad. Postoj je stejný, provádíme odraz vnitřní hranou pravé brusle, špička směřuje dovnitř. Po dokončení odrazu přitáhneme obloukem po ledě pravou nohu do původního postavení, využijeme skluzu a odraz opakujeme. Provádíme vlevo i vpravo, bez hole i s holí.

Metodika nácviku překládání vzad /pokrač./

- ☺ Následuje přešlápnutí jako průprava pro překládání. Provádíme nejdříve u hrazení, později v jízdě. Přešlapování nacvičujeme obdobně jako bylo popsáno u překládání vpřed. Jedná se o střídavé zvedání brusle od ledu s následným položením na úroveň jedoucí nohy.
- ☺ Nácvik překřížení nohou nacvičujeme nejprve u hrazení. Přitom je nutné zdůraznit, že nohy jsou pokrčeny v kolenou, která jsou mírně od sebe. Dbáme na to, aby se odrazová noha po odrazu pokrčovala, přičemž vnější noha se překládá přes osu vnitřní nohy a provádí odraz z vnitřní hrany.
- ☺ Odraz vnitřní nohou vysvětlujeme a ukazujeme nejdříve u hrazení. Pokrčíme kolena, levou nohu překřížíme za pravou a odrazíme se celou vnější hranou /z levé nohy/. Po dokončení odrazu zvedneme protaženou levou nohu od ledu a co nejkratší cestou ji přisuneme k jedoucí noze /v překřížení/. Nacvičujeme na obě strany.
- ☺ Provádíme překládání vzad po kruhu, dbáme na všechny popsané důležité body. Procvičujeme opět na obě strany jak bez hole, tak později s holí. Osvědčuje se provádět překládání vzad ve dvojicích, hráč jedoucí vpřed přidržuje překládajícího vzad za předloktí. Následuje překládání vzad samostatně v pomalém tempu.
- ☺ Závěrečná fáze je procvičování rytmu překládání.

Základní chyby v technice překládání vzad

- ☺ Špatný postoj-velký předklon, hlava skloněna.
- ☺ Při překřížení nohou jsou natažena kolena.
- ☺ Nestejně silný odraz oběma nohama.
- ☺ Chybné položení vnitřní brusle na led po odrazu vnější nohou- malé vytočení vnitřní nohy směrem dovnitř /přibrzdění při každém položení brusle na led/.
- ☺ Odraz je pouze ze špiček bruslí a nikoliv v pořadí celá hrana-špička.
- ☺ Odrazy prováděné rychle za sebou, nevyužití skluzu.

Obraty

Obraty slouží ke změně směru a způsobu bruslení.

Rozeznáváme dva základní typy obrátů:

- 1. Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad*
- 2. Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed*

Provádějí se vlevo i vpravo, na jedné i obou bruslích. Přitom je důležité zachovat plynulost jízdy a současně by nemělo dojít ke snížení rychlosti jízdy. Po obratu následuje vyjetí se zrychlením /stejně jako po zastavení/.

Technika obrátů z jízdy vpřed do jízdy vzad

Ve výuce bruslení se u začátečníků nacvičují dva základní druhy obrátů.

Prvý obrat je na jedné nebo obou bruslích /s využitím tzv. trojkového obratu/. Druhý typ obrátů je přešlápnutí z nohy na nohu /tzv. měsíkový krok/. Tyto názvy uvedeny v závorkách jsou odvozeny od toho, jak vypadá na ledě stopa bruslí při obratu.

V technice provedení obou druhů obrátů se objevují tři fáze:

1. Nadlehčení

2. Obrat

3. Snížení

Obrat na obou bruslích:

Tento obrat by se měl nacvičovat nejdříve, protože je nejsnazší. Jedeme jízdou vpřed v mírném podřepu na obou bruslích. Při obratu vlevo dojde k odlehčení bruslí tím, že se z pokrčených kolen poněkud napřímíme. Současným rychlým pohybem pravého ramene a levého vzad a obdobným pohybem boků se přetočíme přes přední část bruslí do jízdy vzad. Po dokončení obratu se opět pokrčíme v kolenou /snížíme těžiště/, čímž zachováme stabilitu pro jízdu vzad. Princip tohoto obratu tedy spočívá v odlehčení bruslí s následným energickým pohybem v ramenou a bocích.

Technika obrátů z jízdy vpřed do jízdy vzad /pokrač./

Obrat na jedné brusli:

Tento obrat se ve hře používá především v okamžiku, kdy hráč z jakékoliv příčiny jede po jedné brusli a je nucen provést obrat do jízdy vzad. Celý cyklus je stejný, důležité je opět začínat na noze pokrčené v kolenu s následným odlehčením s důraznou prací ramen a boků.

U obou obrátů se často stává, že při nadlehčení dojde až k malému výskoku. Důležité je opět zachovat stabilitu pokrčením nohou v kolenou po obratu.

Obrat přešlápnutím z jedné nohy na druhou:

Tento způsob obrátů nacvičujeme až po zvládnutí předešlých druhů. Při obratu vpravo se mírně vysouvá pokrčená levá noha vpřed a dochází k prudkému vytočení ramen a boků vpravo. Současně s tím se odlehčuje pravá noha, která je vzadu. Pravou nohu přitahujeme k jedoucí levé a vytáčíme ji špičkou ven /paty k sobě/. V tomto přešlápnutí jsme rozkročení a přenášíme hmotnost na pravou nohu a pokračujeme jízdou vzad.

Technika obrátů z jízdy vpřed do jízdy vzad /pokrač./

Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad v oblouku:

Tento obrat je typickým obratem využívaným hlavně obránci. Hráč jede jízdou vpřed na pokrčených nohách v kolenou a předsouvá tu nohu, na kterou stranu bude provádět obrat.

Při obratu vpravo předsuneme pravou brusli mírně před levou a začínáme vyjíždět oblouk vpravo. V okamžiku, kdy oblouk vrcholí, provedeme nadlehčení s prudkým pohybem boků a ramen do protisměru tak, že levé rameno jde mírně vzad, pravé vpřed. Při nadlehčení dochází k výměně nohou. Levá brusle je mírně předsunuta a vyjíždí krátký oblouk vzad po vnější hraně, pravá brusle po vnitřní. Dále pokračujeme překládáním jízdou vzad.

Při velké rychlosti a nutnosti rychle změnit směr jízdy bez vyjetí velkého oblouku provedeme na jeho vrcholu mírné přibrzdění a následný obrat tím samým způsobem.

Technika obrátů z jízdy vzad do jízdy vpřed

Základní obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed provádíme obvykle dvěma způsoby:

1. Obrat na obou bruslích- technika provedení je stejná jako u obratu z jízdy vpřed. Jedeme jízdou vzad na obou bruslích v mírném podřepu, pohybem v kolenou a nadzvednutím pánve odlehčíme brusle. Těsně před obratem rychle natočíme trup ramena i hlavu do nového směru jízdy. Tím je usnadněn obrat, který provádíme na přední části bruslí. Práce nohou, trupu i ramen musí být provedena současně, abychom neztratili rychlost a obrat byl plynulý.

2. Obrat odšlápnutím- jedeme jízdou vzad, hmotnost těla přeneseme při obratu vlevo na pravou pokrčenou nohu. Levou nohu zvedneme a pokrčenou ji vytočíme špičkou ven do směru jízdy vpřed a přeneseme na ni hmotnost těla. Hlavu, trup i ramena přitom vytáčíme do směru obratu a současně využíváme nadlehčení boků. Pokračujeme dále jízdou vpřed.

Obdobným způsobem obratu, který je více využíván, je ten, kdy těsně před jeho provedením přeneseme hmotnost těla na odrazovou nohu jedním přeložením. Další průběh pohybu je stejný, jak bylo uvedeno v předešlém odstavci.

Metodika nácviku obrátů

Metodika nácviku- provádění obrátů na jedné či obou bruslích vyžaduje určitou obratnost a zvládnutí základních bruslařských dovedností. Při nácviku se jeví jako nejvhodnější zvládnout nejprve jeden způsob obratu a teprve následně přistoupit k dalším způsobům.

Doporučujeme provádět nácvik obrátů v této posloupnosti:

1. Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na obou bruslích
2. Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad přešlápnutím
3. Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed na obou bruslích
4. Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed přešlápnutím
5. Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na jedné brusli

Nácvik provádíme nejdříve bez hole a je vhodné dodržovat tento metodický postup.

☺ Základní pohyb /nadlehčení, vytočení, snížení/ je nacvičováno ve stoji u hrazení, hráč je k němu čelem a drží se oběma rukama.

☺ Poté přichází na řadu provedení obratu na obou bruslích nejprve na místě a dále z jízdy v nízké rychlosti.

Metodika nácviku obrátů /pokrač./

- ☺ Nácvik obratu s přešlápnutím začíná obdobně jako předchozí ve stoji u hrazení, kde je prováděno vytočení nohy, která je vzadu a dokrok na ní. Důležitým prvkem je zhoupnutí při přechodu z přední na zadní nohu, tj. pohybem s nadlehčením boků.
- ☺ Ve druhé fázi provádíme nácvik již v mírné jízdě vpřed. Zadní noha je mírně vytočena špičkou dozadu a tomu dopomáhá mírné přibrzdění vnitřní hranou špičky brusle o led. Po přitlačení špičky brusle na led dochází k tomu, že se hráč začíná mírně otáčet do směru, kam se má provést obrat. Po této mírné otočce následuje přenesení váhy na zadní nohu a uvolnění přední nohy.
- ☺ Po zvládnutí obratu na zadní nohu je již procvičován celý obrat a nadlehčení.
- ☺ Obraty nacvičujeme na obě strany bez hole i s holí.

Základní chyby v technice obrátů

- ☹️ Obrat je prováděn bez nadlehčení.
- ☹️ Nevýrazné natočení trupu a ramen.
- ☹️ Obrat je prováděn ze zadní na přední nohu /upravený obrat/.
- ☹️ Obrat na obou bruslích je prováděn v záklonu.
- ☹️ U obratu s přešlápnutím nepřesné nasazení do nového směru.
- ☹️ Po obratu nenásleduje start.
- ☹️ Zvládnutí obratu pouze na jednu stranu.

Starty

Technika bruslařských startů je založena na stejných biomechanických principech jako v jiných sportech. Nejdříve dochází k vychýlení těžiště na stranu, kam chce hráč provádět start, s následným zachycením pádu provedením rychlých, kratších silových kroků. Tyto kroky postupně přecházejí do prodlouženého skluzu. Pro potřeby hry je nutné ovládat starty z místa, z pohybu a různých poloh.

Jedná se o starty:

1. Vpřed
2. Vзад
3. Stranou
4. Po zastavení na jedné i obou bruslích všemi směry

Těmto technikám je nutné věnovat pozornost ve všech věkových kategoriích. Nácvik je vhodné provádět až po zvládnutí základních technik hokejového bruslení.

Technika startů

1. Start z místa vpřed- základní postoj je hlubší podřep, pokrčená kolena a předklon. Špičky bruslí jsou výrazně vytočeny ven. Těžiště se vychyluje dopředu a nastávající pád je vyrovnán pomocí rychlých, kratších kroků. Úhel vytočení špiček je v prvních čtyřech krocích /na základě biomechanické analýzy/ v rozmezí 87-38 stupňů.

Cyklus odraz- odraz je proveden tak, že brusle jsou nasazovány na vnitřní hrany, kroky jsou zpočátku krátké a postupně se prodlužují, až přejedou do skluzu. Dochází k pozvolnému vzpřimování trupu. Brusle se pokládá na led celou plochou s následným dynamickým odrazem u předních částí bruslí. Je důležitý doprovodný pohyb paží.

2. Start z místa stranou- základní postoj je užší stoj rozkročný, trup poněkud vzpřímenější. Pro názornost popíšeme start vlevo.

Start je proveden tak, že dochází k odrazu z celé vnitřní hrany pravé /vnější/ nohy do směru pohybu vlevo. Hmotnost těla se přenáší na levou /vnitřní/ nohu, pravá ji překračuje. Odraz se provádí ze špičky vnější hrany levé brusle se současným natočením trupu čelně do směru pohybu.

Metodika nácviku startu

Starty

- ☺ K nácviku startu přistoupíme po zvládnutí všech základních bruslařských dovedností.
- ☺ Nejdříve je nutné zvládnout techniku startů z místa, dále starty po zastavení, na které navazují starty za jízdy.
- ☺ Nácvik startu začínáme vytočením špiček bruslí do stran a předklonem těla se snížením /výrazným pokrčením kolen/. Provádíme u hrazení.
- ☺ Další fází je nácvik krátkého kroku ve startu, které provádíme pomocí cvičení na maximální frekvenci.
- ☺ Po zvládnutí náklonu těla a frekvence kroků můžeme začít spojovat tyto dvě části dohromady do celého startu. Důležitým prvkem je nácvik prodlužování kroků.
- ☺ Při nácviku dbáme na důsledný doprovodný pohyb paží.
- ☺ Posledním krokem je nácvik startů všemi směry z jízdy vpřed a vzad.

Základní chyby v technice startů

- ☹ Málo vytočené špičky vně.
- ☹ Chybí silový odraz z přední části bruslí.
- ☹ Chybí cyklus odraz-odraz, hráč jede dlouhým skluzem /dlouhé kroky/, malá frekvence.
- ☹ Při startu nedojde k předklonu, k pokrčení kolen a k dostatečnému vychýlení těžiště vpřed.
- ☹ Nedochozí k postupnému prodlužování kroků a k přechodu do dlouhého skluzu, do cyklu odraz-skluz-odraz.
- ☹ U startu stranou nedojde po překročení vnitřní nohy k přenesení hmotnosti těla na vnější nohu a současně chybí odraz ze špičky vnitřní brusle.

Powerskating

Powerskating vznikl za účelem, aby se zlepšila efektivita bruslení /bruslařské techniky/ s vynaložením co možná nejmenší energie.

Cílem powerskatingu:

☺ Osvojit bruslařské dovednosti tak, že v průběhu hry nebudete na techniku bruslení myslet. Je důležité jak pro profesionální hráče, kterým se pomůže zlepšovat efektivita bruslení, tak i pro mladé hráče.

☺ Základem je kvalita provedení, přesné provedení v pomalém pohybu.

☺ Hráči musí pochopit, že jsou to bruslařské dovednosti, které je chápán jako celek- zlepší ti bruslení - zlepší se ti hra.

Prvky ovlivňující powerskating:

☺ Použijte pozitivní motivaci pro powerskating /př. zábavná forma, pozornost, zdokonalovat naučené bruslařské dovednosti, učit se novým věcem.../.

☺ Použijte vhodný typ brusle a jejich velikost.

☺ Vhodná kolébka brusle a broušení /větší žlábek – silovější, menší - větší skluz../

☺ Správné utahování bot pro powerskating /př. Poslední očko se vynechává.../

☺ Vhodná délka a tvar hole /př. hůl po nos, hloubka ohybu, podtočení, tvar čepele, dětské – flex 40.../

Powerskating – příklady cvičení

Cvičení pro rovnováhu, agility a sílu v powerskatingu:

- ☺ Stoj na jedné noze
- ☺ Poskoky na místě
- ☺ Přeskoky přes hůl, švihadlo
- ☺ Skipink na místě, v pohybu
- ☺ Zkřížený krok, laterální pohyb
- ☺ Jízda vpřed dvouoporovým skluzem
- ☺ Jízda vzad dvouoporovým skluzem
- ☺ Jízda po jedné noze-vpřed, vzad
- ☺ Výskoky snožmo při jízdě vpřed, vzad
- ☺ Výskoky na jedné noze při jízdě vpřed, vzad
- ☺ Výskoky z dřepu při jízdě vpřed, vzad
- ☺ Jízda vpřed i vzad po jedné v dřepu
- ☺ Skokový krok

Powerskating-cvičení pro rovnováhu – praktická cvičení /příklady/

Powerskating-cvičení pro rovnováhu –praktická cvičení /příklady/:

Hry- na jedné noze, obou nohách- v kruhu-přes hůl, přeskokování, skipink, laterální pohyb, křížový krok - zrcadlová cvičení, dvouoporový skluz, výskoky v jízdě- na dvou, jedné hůl na zemi...

Powerskating- cvičení pro bruslení na hranách

Powerskating- cvičení pro bruslení na hranách:

- ☺ Cit pro hrany.
- ☺ Krok stranou přes první nohu.
- ☺ Jízda vpřed- vlnovky.
- ☺ Jízda vpřed –C- oblouk po jedné - vnitřní hrana.
- ☺ Jízda vpřed –C- oblouk po jedné - vnější hrana.
- ☺ Jízda vpřed – vlnovky, po jedné, obě hrany.
- ☺ Jízda vzad –C- oblouk po jedné - vnitřní hrana.
- ☺ Jízda vzad –C- oblouk po jedné - vnější hrana, křížení před nohou.
- ☺ Jízda vzad –C- oblouk po jedné - vnější hrana, křížení za nohou.
- ☺ Jízda vpřed- C-oblouk po jedné – překřížení.

Powerskating- cvičení pro bruslení na hranách /pokrač. kolem hole a v prostoru/

Powerskating- cvičení pro bruslení na hranách kolem hole - osmičky:

- ☺ Vpřed oblouky po jedné, vnitřní hrana.
- ☺ Vpřed oblouky po jedné, vnější hrana.
- ☺ Vpřed osmička po jedné, vnitřní hrana, výměna nohou.
- ☺ Vpřed osmička po jedné, vnější hrana, výměna nohou.
- ☺ Vzad oblouky po jedné, vnitřní hrana.
- ☺ Vzad oblouky po jedné, vnější hrana.
- ☺ Vzad osmička po jedné, vnitřní hrana.
- ☺ Vzad osmička po jedné, vnější hrana.
- ☺ Cvičení pro bruslení na hranách.

Osmičky v prostoru:

- ☺ Vpřed osmička v prostoru po jedné, vnitřní hrana.
- ☺ Vpřed osmička v prostoru po jedné, vnější hrana.
- ☺ Vpřed osmička kolem kruhu po jedné, vnitřní hrana.
- ☺ Vpřed osmička kolem kruhu po jedné, vnější hrana.
- ☺ Vpřed a vzad vlnovky po jedné vpřed a vzad /obraty/.

Powerskating- cvičení pro bruslení na hranách /pokrač. kolem hole a v prostoru/ praktická cvičení

Powerskating- cvičení pro bruslení na hranách /pokrač. kolem hole a v prostoru/ praktická cvičení:

- ☺ Cit pro hrany-vnější a vnitřní...
- ☺ C-oblouk /vpřed i vzad/...
- ☺ Vlnovky...
- ☺ Křížení nohou...
- ☺ Jízda kolem hokejek...

Klíčové body powerskatingu pro jízdu vpřed - metodický postup

- ☺ Technicky správný při plném rozsahu bruslařský krok s pokrčením nohou v kolenou 90 stupňů, tak aby pokrčené koleno přesahovalo špičku bruslí /ostré koleno/.
- ☺ Bruslařský krok při jízdě před vychází z postavení nohou /pata za patou/ s vytočením bruslí do T-postavení.
- ☺ Brusle se na led nasazuje vnější hranou a postupně se překlápí na hranu vnitřní.
- ☺ Odraz proveden pod úhlem 45 stupňů do úplného natažení odrazové nohy-maximální extenze v kolenním kloubu a je dokončen přes špičku a palec nohy /palcový odraz/.
- ☺ Rychlý návrat odrazové nohy těsně nad ledem do základního postavení /pata za patou/.
- ☺ Je-li hůl v jedné ruce /nebo bez hole/, pohyb paží je vpřed a ne do stran, za tělem se paže ohýbají v lokti...

Doporučený metodický postup pro jízdu vpřed:

- ☺ C-oblouk oběma nohama, jednou nohou.
- ☺ C-oblouk střídavě pravou, levou nohou.
- ☺ Odraz- skluz jednou nohou, odraz-skluz střídavě pravou a levou nohou.
- ☺ Pohyb pažemi-pumpování.
- ☺ Tažením-spolupráce jízdou vpřed a skokový krok.

Klíčové body powerskatingu pro jízdu vzad - metodický postup

- ☺ Základní hokejový postoj, stoj rozkročný na šíři ramen, stejná vzdálenost mezi koleny a kotníky /pozor na postavení do X a O/.
- ☺ Pokrčená kolena 90 stupňů / př. sed na židli, kolena přesahují přes špičky.../.
- ☺ Trup vzpřímený, hlava vzhůru.
- ☺ Odraz z vnitřní hrany brusle s napínáním nohy v kolenním kloubu s přenesením váhy těla tak, že opisujeme písmeno C /půlměsíc/.
- ☺ Návrat do výchozího postavení.
- ☺ Nevytáčet boky ani ramena.
- ☺ Hůl držíme v jedné pokrčené ruce před sebou, druhá paže pokrčena v lokti před tělem.

Doporučený metodický postup pro jízdu vzad v powerskatingu:

- ☺ C-oblouk oběma nohama.
- ☺ C-oblouk jednou nohou.
- ☺ C-oblouk střídavě pravou, levou nohou.
- ☺ Tažením – spolupráce jízdou vzad.
- ☺ Skokový krok v jízdě vzad...

Zdroj informací

Pavliš, Z., Perič, T., Novák Z., Beránek, J., (2002). Příručka pro trenéry ledního hokeje. I. část. Přípravka 1. – 3. třída. Příprava na ledě. Praha: Český svaz ledního hokeje.

Pavliš, Z., Perič, T., Novák Z., Mazanec, M., (2000). Příručka pro trenéry ledního hokeje. II. část. Žákovská kategorie 4. – 5. třída. Příprava na ledě. Praha: Český svaz ledního hokeje.

Pavliš, Z., Dovalil, J., Šindel, J., Pešout, M., Perič, T., Mazanec, M., ... & Novák, Z. (2002). Příručka pro trenéry ledního hokeje. III. část. Žákovská kategorie 6. – 9. tříd. Příprava na ledě. Praha: Český svaz ledního hokeje.