

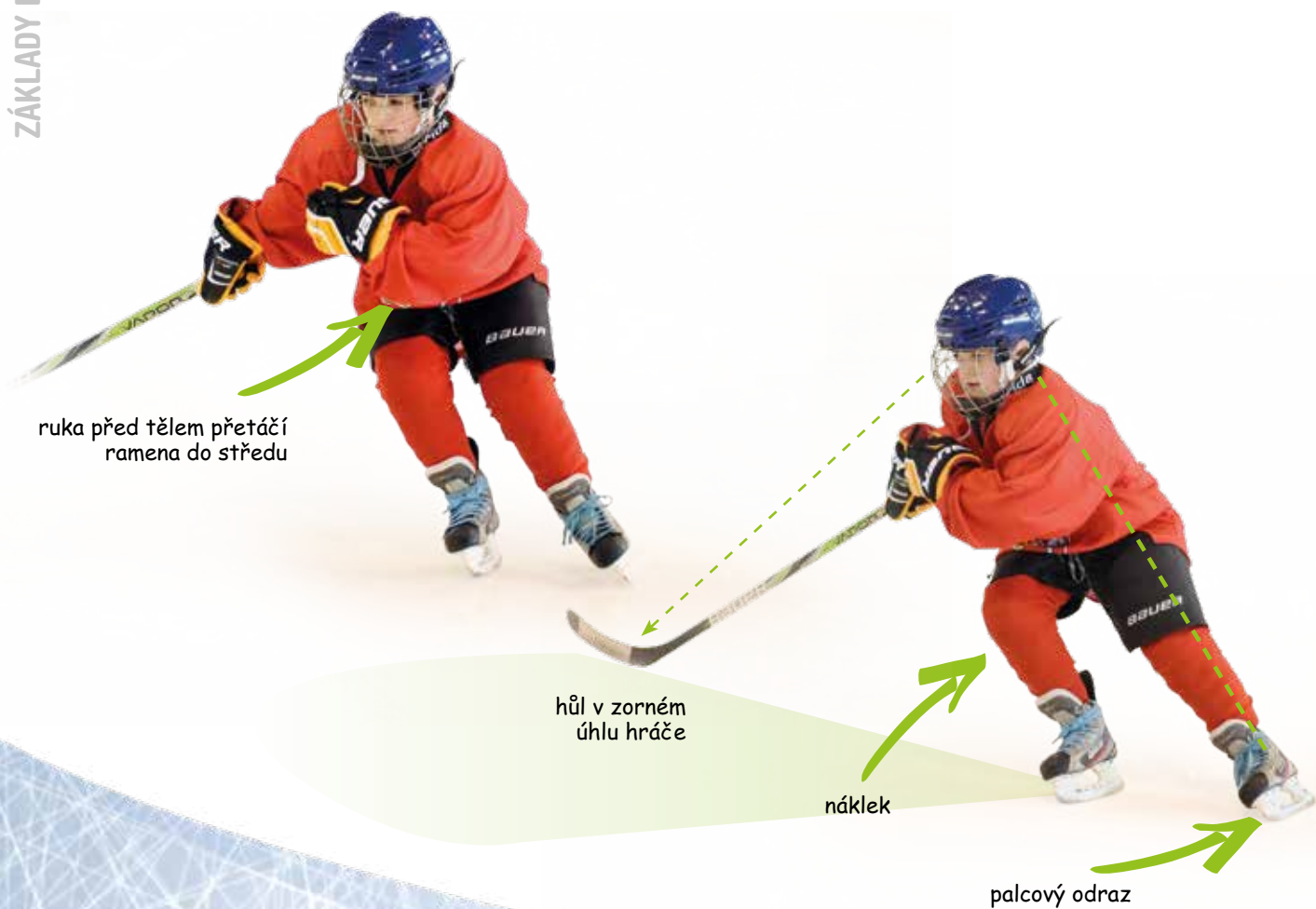
# **ZÁKLADY BRUSLENÍ**

**ODŠLAPOVÁNÍ**

**MIROSLAV PŘEROST  
PETR STUDNIČKA**

**II. DÍL**

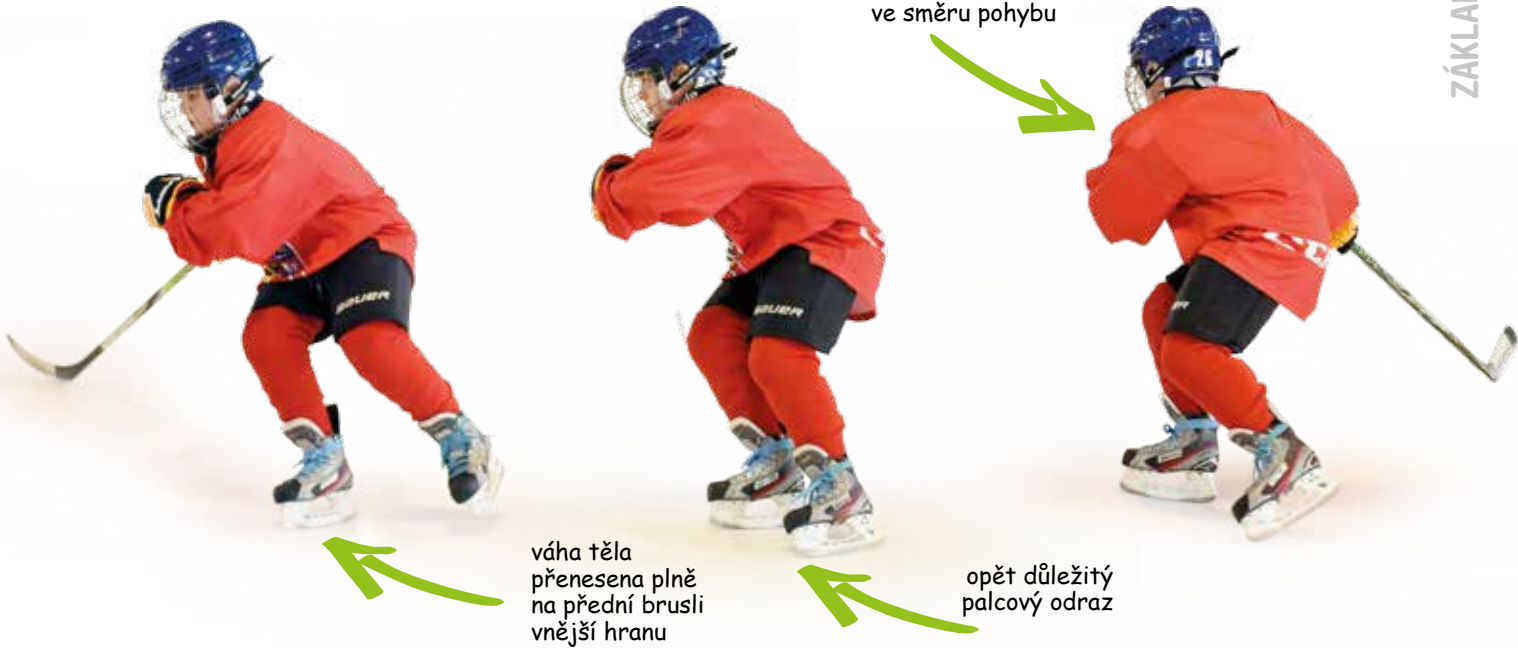






pohyb vychází ze společného začátku jízdy v oblouku...

... a zahrnuje zvládnutí přenosu váhy z nohy na nohu - důležité pro nácvik překládání  
předsunutí a náklek do oblouku  
váha se přenáší na přední brusli, zadní brusli lze přizvednout



rotace horní části těla ve směru pohybu

váha těla přenesena plně na přední brusli vnější hranu

opět důležitý palcový odraz



**Správné použití odšlapu vede ke zrychlení pohybu ve výjezdech z oblouku a k rychlým změnám směru v malém prostoru.**

## KLÍČOVÉ BODY

1

rotace horní části těla  
ve směru pohybu



2

palcový odraz



3

návrat volné nohy po odrazu  
do původní polohy



4

pokračuje jízda v oblouku - váha opět  
rozložena na obou bruslích



## DETAILY NA PALCOVÝ ODRAZ



## JÍZDA V OBLOUKU S ODŠLAPEM PŘI DRŽENÍ HOLE V OBOU RUKOU





# ODŠLAPOVÁNÍ

ROZBOR POHYBU





## DETAILY POHYBU NOHOU



OBLOUK



PŘENESENÍ VÁHY  
NA PŘEDNÍ NOHU



ODŠLÁPNUTÍ S PALCOVÝM  
ODRAZEM



NÁVRAT DO PŮVODNÍ  
POLOHY V OBLOUKU

## MOŽNOST ODŠLAPOVÁNÍ S OPAČNOU ROTACÍ RAMEN



1



2



3



4

pokračuje stejný pohyb nohou, hůl nesleduje směr pohybu, ale zůstává v zorném poli hráče

## KLÍČOVÉ BODY



váha přenesena na přední noze, vnější hraně



palcový odraz



dostatečný náklek během provádění oblouku



vyjetí oblouku a ukončení odšlapování



**Při nácviku je důležité střídat rotaci těla ve směru a proti směru pohybu, udržet plynulost pohybu a rytmiku.**



1



2



3



4



5



**Během vedení oblouku dbejte na stálý náklek bez pohybu těla nahoru a dolů.**



## ! Nejčastější chyby

- 1 Nedostatečný náklek – vede k pádům v oblouku
- 2 Příliš nakloněný trup vpřed nebo vzad  
– vede k nesprávnému rozložení váhy na obou bruslích
- 3 Váha v oblouku přenesena na zadní nohu  
– nemožnost zdvihu zadní nohy
- 4 Hůl v oblouku mimo zorný úhel hráče
- 5 Hlava směřující mimo směr jízdy
- 6 Pohyb trupu nahoru a dolů v průběhu oblouku
- 7 Odraz z plochy nebo paty brusle

