



Bezpečně a hravě na in-line bruslích

Petr Starec, Renata Vychodilová

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Masarykova univerzita
Fakulta sportovních studií

Bezpečně a hravě na in-line bruslích

TEXTOVÁ OPORA KE KURZU

Petr Starec, Renata Vychodilová



Brno 2011

Publikace byla zpracována v rámci realizace projektu OP VK:

„Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě“ s registračním číslem CZ.1.07/1.3.00/14.0091.



Autoři: PaedDr. Petr Starec, Ph.D.

Mgr. Renata Vychodilová

© 2011 Masarykova univerzita

ISBN 978-80-210-5623-7

Obsah

Úvod.....	4
1. Historie.....	4
2. Sportovní disciplíny a organizace.....	5
3. Vybavení.....	7
4. Dopravní předpisy.....	9
5. Metodika in-line bruslení.....	10
První pomoc.....	19
Použitá literatura.....	19

Součástí publikace je DVD s filmem Bezpečně a hravě na in-line bruslích a off-line verze e-learningového materiálu.

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

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

Úvod

In-line bruslení je moderním sportem, který zažívá v posledních letech velký boom. Snad každý si jízdu na kolečkových bruslích vyzkoušel. Odborné studie dokazují, že bruslení je stejně přínosné jako jízda na kole či běh. Energetické výdaje těchto sportů jsou naprosto srovnatelné.

In-line bruslení má ale ve srovnání s během jednu velikou výhodu: až o 50% snižuje nepříznivé dopady na klouby. Bruslení je tak mnohem méně škodlivé na klouby než jiné více dopadové běžecké sporty.

Hlavní ale je, že bruslení je prostě zábava, u které se budou bavit všichni žáci druhého stupně základních škol nebo studenti středních škol. Stačí jen pár základních instrukcí o technice, bezpečnosti a první pomoci a v krátkém čase se naučí bruslit opravdu každý. Navíc dnes již není kompletní bruslařská výbava vůbec drahá. Stále častější jsou také různé výhodné akce pro školy. Bruslit lze samozřejmě venku, ale za nepříznivě počasí i v tělocvičně.

1. Historie

Kořeny in-line bruslení sahají hluboko do historie. Máme doklady o tom, že již 1000 let před naším letopočtem používali lidé ve Skandinávii k pohybu přes zamrzlá jezera primitivní brusle, jejichž kostěné nože byly připevněny k botám. Po dlouhá staletí se pak lidé pokoušeli vyrobit brusle s kolečky, na kterých by se dalo bezpečně pohybovat. Nebyl to však vůbec jednoduchý úkol. Předchůdci dnešních bruslí byli velmi těžko ovladatelní. Brusle svým majitelům sice poskytovaly mnoho zábavy, ale také nemalé těžkosti. Moderní brusle v podobě jaké je známe dnes, přišly na svět až v šedesátých letech minulého století, kdy bratři, hokejisté Scott a Brennan Olson

z Minneapolis v americkém státě Minnesota, přišli s myšlenkou dát kolečka do řady za sebou (tedy in-line) a upevnit je pevně k hokejové botě. Brusle prošly v následujícím období prudkým rozvojem, původní myšlenka bratří Olsonů už však zůstala zachována.

2. Sportovní disciplíny a organizace

SPORTOVNÍ DISCIPLÍNY

Kolečkové rychlobruslení je v Čechách známé jako doplňkový sport klasického rychlobruslení více než 40 let. Díky snadné dostupnosti kolečkových bruslí na domácím trhu se za posledních 20 let začaly prudce rozvíjet i jeho závodní formy. Mezi nejpobulárnější sportovní disciplíny in-line bruslení se u nás bezesporu řadí in-line hokej. In-line hokej je sport, který se zrodil v 80. letech minulého století v USA. Je velmi pobulární díky jeho podobnosti s ledním hokejem. Pravidla jsou také podobná těm v ledním hokeji, ale hraje se na in-line bruslích, s míčkem nebo speciálním pukem, které se posouvají hokejkou. Díky myšlence spojit bruslení s hudbou vzniklo tzv. umělecké bruslení. Nápad se objevil v 70. letech 20. století. Dnes se v tomto sportovním odvětví pořádají soutěže podobné tancům na ledě. Pro jednotlivce, taneční páry i týmy. V zahraničí si ale tanec na in-linech může vyzkoušet prakticky každý. Stačí jen vlastnit brusle a zajít si na speciální bruslařskou diskotéku. Další disciplínou je rychlostní bruslení. Toto sportovní odvětví provozují většinou výkonnostní nebo vrcholoví sportovci všech věkových kategorií. Do mnoha závodů se může ale zapojit i široká veřejnost. Bruslí se na oválech nebo silnicích a délka závodů se pohybuje od 100 m až po maratonské tratě. Mezi adrenalinové sporty se řadí tzv. agresivní bruslení. Můžeme ho rozdělit na tzv. bruslení na ulici, kde se bruslaři pohybují po zábradlích, lavičkách a překonávají jakékoli druhy překážek. Vrcholem pak je ježdění na U-rampě.

Agresivní bruslaři si mohou své schopnosti a dovednosti porovnat v mnoha závodech. Je to sportovní odvětví, které vyžaduje odvahu, ale také šikovnost a vytrvalost, protože naučit se požadované triky není jednoduché. Nejmladší disciplínou je bruslení v terénu, které se provozuje na off-roadových kolečkových bruslích. Ty mají většinou 2 velká kolečka a připomínají krátké lyže. Dá se na nich dobře pohybovat jak na terénech určených pro klasické in-line bruslení, tak na lesních cestách. V neposlední řadě je třeba zmínit i kondiční bruslení. Přestože se jedná spíše o volnočasovou aktivitu široké sportující veřejnosti než o sportovní disciplínu, protože je to vlastně turistika na kolečkových bruslích. K tomu je nutný povrch určité kvality. V naší zemi, ve srovnání s mnoha dalšími evropskými zeměmi, těch možností bohužel není tolik. Za svým koníčkem je možno vydat se do ciziny, na místa vytvořená přímo pro tento sport. Nejlepším takovým in-linovým rájem je oblast Flaeming skate, která se nachází v Německu, asi 60km jižně od Berlína.

MEZINÁRODNÍ A ČESKÉ ORGANIZACE PRO IN-LINE BRUSLENÍ

Mezi nejdůležitější mezinárodní organizace se řadí Federation Internationale de Roller-Skating (FIRS), která byla založena na podporu závodních in-line disciplín, především hokeje, rychlostního a uměleckého bruslení. Vznikla v roce 1924 ve Švýcarsku a dnes řídí zhruba sto národních federací na všech světových kontinentech. V České republice je to pak Česká unie kolečkových bruslí, která zastřešuje Českou asociaci in-line hokeje, Český svaz kolečkových bruslí a Český svaz Roll hokeje. V roce 2000 byla v Pardubicích založena In-line Czech Community, která je zaměřená na podporu rozvoje všech sportovních disciplín na kolečkových bruslích.

3. Vybavení

In-line bruslení je dnes sportem oblíbeným širokou veřejností. K základní výbavě patří in-line brusle, chrániče zápěstí, kolen a loktů a v neposlední řadě také přilba.

BRUSLE

Každá brusle se skládá z několika komponent. Je tvořena botou, kolečky, rámem, ložisky a brzdou. Při výběru bruslí je třeba zvážit, na jakou bruslařskou disciplínu si je pořizujeme. Fitnessová bota bývá vyšší, měkčí a pohodlná a je opatřena brzdou. Měla by dobře sedět, neměla by tlačit, ale zároveň by v ní noha neměla plavat. Pomocí výměny tvrdosti a velikosti koleček lze na bruslích dosáhnout agresivnější jízdy. Brusle určené pro in-line hokej vycházejí ze své lední varianty. Mají menší kolečka, která nepřesahují patu ani špičku brusle. Brusle jsou vyrobeny z tvrdého plastu nebo z kůže, opatřeny tkaničkami a noha je v nich velmi pevně uchycena. Brusle pro agresivní bruslení, skákání a provádění různých akrobatických triků na překážkách, ve skate parcích a na rampách mají pevnou skeletovou botu a malá, tvrdá kolečka. Brusle pro free stylové ježdění, pro slalomovou jízdu a jízdu v městské zástavbě jsou podobné bruslím pro agresivní jízdu, ale jsou poněkud pohodlnější a jejich boty nejsou tak pevné. Brusle mají krátký rám a menší kolečka. Rychlobruslařské brusle mají botu pod kotníky, připomínající spíše skeletovou obuv pro běžky, s dlouhým rámem a velkými kolečky o průměru 90 - 110 mm a brusle pro off-road bruslení zase připomínají krátké lyže na obou koncích opatřené dvěma nafukovacími koly o průměru 150 mm, díky kterým se brusle dají použít téměř na jakýkoliv povrch a velice dobře absorbují terénní nerovnosti.

K brusli je pevně připevněn rám, do něž jsou vmontována kolečka. Rámy jsou vyráběny z plastů, slitin hliníku či dalších kovů nebo z tzv. kompozitů (např. karbon). Pro rekreační bruslení je

nejvhodnější rám ze slitin hliníku nebo jiných kovů. Je velmi pevný a proto dobře přenáší energii bruslaře do odrazů. Otřesy ale tlumí malinko hůře. Plastové rámy nemají příliš dlouhou životnost. Sice dobře tlumí otřesy, ale jsou relativně měkké a těžší bruslař je může svou hmotností deformovat. Kompozitní rámy jsou vhodné pro náročnější, sportovní a závodní bruslaře.

Běžné in-line brusle mají na každé brusli čtyři kolečka v řadě za sebou (tedy in-line). U koleček jsou důležité dva základní parametry: velikost a tvrdost. Velikost se udává jako průměr kolečka v milimetrech a pohybuje se v rozmezí od 44 do 110 mm. Čím jsou kolečka větší, tím jsou rychlejší. Menší kolečka jsou pomalejší, ale ovladatelnost bruslí je díky nim snadnější. Tvrdost koleček se udává v jednotkách A a pohybuje se od 74 A (nejměkčí) až po 100 A (nejtvrdší). Tvrdší kolečka jsou rychlejší, méně se sjíždí, ale hůře tlumí otřesy. Pro svižnou fitness jízdu na kvalitním povrchu se používají relativně velká a tvrdá kolečka (velikost od 80 mm, tvrdost od 80 A do 86 A). Pro pohodovou jízdu s mírným zmenšením otřesů je dobré zvolit kolečka měkčí (75 A - 78 A).

Ložiska, která jsou důležitou součástí každého kolečka, se většinou označují hodnotou ABEC (Annular Bearing Engineer Comitee) s číslem od 1 do 9 (standardně 1, 3, 5, 7, 9). ABEC není značka výrobce, ale označení přesnosti výroby ložisek, používané v Americe. Tento údaj vypovídá, jak kvalitně byla ložiska vyrobena, tedy jak přesně byly vyrobeny jednotlivé díly ložiska. Není ale označením skutečné kvality ložiska. Nic neříká o kvalitě použitých materiálů, o kvalitě použitého maziva, ani o vůli ložiska. ABEC-1 označuje nejmenší přesnost výroby a ABEC-9 největší přesnost. Pro fitness bruslení postačí ložiska ABEC 5-7. V současné době se začínají i do cenově dostupných fitness bruslí používat přesnější ložiska s označením ILQ 7 či 9, která jsou kvalitnější než ložiska s označením ABEC.

PŘILBA

Při in-line bruslení je celkem vysoká pravděpodobnost pádu. Běžné jsou pády na záda a následně na zadní část hlavy. Stejně jako na lyžích či na kole je proto dobré nosit přilbu. V in-line bruslení se používají 2 typy přileb. První typ je speciálně uzavřená přilba, která chrání velkou část hlavy s protažením do týlu a druhý typ je více otevřená přilba podobná cyklistické. Konstrukce přilby je tvořena kombinací vnějšího plastu a vnitřní pěnové vrstvy natvarované pro dokonalé usazení na hlavě. Pevné usazení a fixaci hlavy zajišťují dva nastavitelné pásky opatřené klasickou karabinou umožňující snadné a rychlé zapínání pod bradou. Systém upínání je většinou doplněn možností přesného nastavení obvodu hlavy pomocí upínacího systému uvnitř helmy, který umožňuje dokonalé horizontální a vertikální usazení. Přilby mají větrací otvory, zajišťující cirkulaci vzduchu během jízdy, čímž minimalizují pocení a odvádí tělesnou vlhkost.

CHRÁNIČE

Pro bezpečnou jízdu jsou nezbytnou součástí vybavení každého in-line bruslaře chrániče zápěstí, loktů a kolen. Chrániče zápěstí mají na vnitřní straně ruky plastovou podložku, vytvarovanou tak, aby kopírovala zahnutí ruky. Je třeba si vybrat takovou velikost, aby chránily lokty i kolena na obou stranách a správně a dostatečně pevně je přitáhnout.

4. Dopravní předpisy

Než bruslař vyjede, rozhodně by měl vědět, co o něm praví zákon a při jízdě by se měl řídit předpisy, které se na něj vztahují. Podle zákona č. 361/2000 Sb. o provozu na pozemních komunikacích ve znění pozdějších předpisů, je bruslař považován za chodce. Proto by měl používat chodníky a stezky pro chodce. Zákon současně připouští a povoluje pohyb in-line bruslaře po cyklostezkách. Jak na

chodnících, tak na cyklostezkách bychom se ale měli chovat ohleduplně, ať už k chodcům nebo cyklistům. Po chodnících s hustým provozem je třeba se pohybovat pomalu, abychom chodce neohrožovali a mohli případně reagovat na vznik neočekávané situace. Na cyklostezkách je třeba mít na zřeteli, že bruslař potřebuje pro svůj pohyb vpřed větší plochu než cyklista. Proto je určitě dobré pozorně sledovat stezku a projíždějícím cyklistům umožnit průjezd a neohrožovat je. Není rozhodně vhodné jezdit ve dvou vedle sebe. Již pohyb jednoho bruslaře, který může svými odrazy do stran zabrat celou širší stezku, může cyklistům znemožnit hladký průjezd. Jízda po silnici je riskantní a je lépe se jí vyhnout. Jsou ale místa, kde není jiná alternativa. Pokud vedle vozovky není chodník a bruslař se rozhodne pro pohyb po silnici, musí se podle předpisů pohybovat vlevo, co nejbližší levému okraji vozovky. Mějme ale na zřeteli, že pohyb po silnici je pro bruslaře opravdu nebezpečný a pokud existuje jiné, byť delší či méně pohodlné řešení, rozhodně je lépe si ho vždy vybrat. Pamatujme také na osvětlení nebo oděv či oděvní doplňky z retroreflexního materiálu za snížené viditelnosti.

5. Metodika in-line bruslení

Tato práce je zaměřena především na výuku in-line bruslení. Metodický postup, jak je uveden, není neměnný, ale je možné postupovat podle vyspělosti dětí, s nácvikem některých prvků začít dříve, nebo naopak některé vynechat a později se k nim vrátit.

5.1. Příprava na měkčím povrchu

Při prvním vstupu na in-line brusle necháme žáky chodit a pohybovat se na travnatém či jiném měkčím povrchu, kde se kolečka tak dobře netočí a brusle se pohybuje pomaleji.

Lze provádět následující cvičení:

postoj ve věčku, postoj v téčku, postoj v áčku, nůžkový postoj.

Děti se tak učí udržovat rovnováhu, uvědomují si správné postavení kotníků a získávají potřebnou jistotu.

Lze provádět následující cvičení:

udržování rovnováhy ve dvojicích dřep a podřep, výskoky, váhy.

Ještě než začneme s výukou na tvrdém povrchu, naučíme žáky základní in-line postoj: mírný podřep, nohy rovnoběžně vedle sebe na vzdálenost šířky chodidla, zpevněné kotníky, pánev protlačená vpřed, zádové a hýžděvé svalstvo v kontrakci, náklon těla mírně vpřed, paže upažené poníž (ruce zhruba ve výši pasu), dlaně směřují k zemi, vzpřímená hlava, pohled vpřed.

- základní postoj na vnějších hranách
- základní postoj na vnitřních hranách
- základní postoj na střední hraně
- základní postoj levé hrany
- základní postoj pravé hrany

5.2 Výcvik na tvrdém povrchu

5.2.1 Jízda vpřed

Jízda vpřed je nejpřirozenějším způsobem pohybu na in-line bruslích. Od chůze se liší tím, že při chůzi kráčíme, kdežto na in-line bruslích se pohybujeme pomocí točení koleček. Pohyb vzniká střídavým odrazem obou nohou, přenášením váhy těla a využitím točení koleček u in-line brusle.

Při nácviku vycházíme ze základního postoje. Provedeme odraz vnitřní hranou levé in-line brusle tlakem do podložky. Po odrazu

nohu zvedáme a ve chvíli, kdy opouští podložku, je téměř propnutá. Váha těla se postupně přenáší na jedoucí pravou nohu.

Dvouoporová jízda vpřed

Jízda ve vlnovkách, obě nohy jsou neustále ve styku s plochou. Žáci se při ní učí pérovat v kolenou.

a/ První způsob dvouoporové jízdy vpřed - *nesouměrné vlnovky* (tzv. „rybičky“). Plynule střídáme roznožení se snožením a zároveň podřep s napnutím nohou. Odraz provádíme z obou bruslí vnitřními hranami.

b/ Druhý způsob jízdy, v *souměrných vlnovkách*, je podobný. Obě nohy zůstávají na podložce, odraz provádíme střídavě pravou a levou nohou, vždy vnitřní hranou. Podřep a vytažení zůstávají stejné.

Jednooporová jízda vpřed

a/ „*Koloběžka*“

Jízda vpřed s opakovaným odrazem stále stejnou nohou. Jedoucí noha je stále v kontaktu s podložkou. Nacvičujeme na obě strany.

b/ *Jednooporová jízda vpřed (stroměček)*

Jednooporová jízda vpřed patří k základním způsobům pohybu na in-line bruslích. Pohyb vzniká střídavými odrazy obou nohou. Ze základního postoje na obou nohách přejdeme do podřepu, přeneseme váhu těla na pravou nohu, levou postavíme na vnější hranu. Z celé vnitřní hrany pravé brusle provedeme odraz, přeneseme váhu těla na připravenou levou nohu a plynule vedeme pravou odrazovou nohu do základního postavení na jedné noze v zanožení. Levou jedoucí nohu postupně propínáme v koleně a jedeme ve výdrži na jedné noze. Z jízdy na vnější hraně přejdeme následně na obě hrany, snížíme postoj do podřepu snožného a jsme připraveni k dalšímu odrazu levou nohou z vnitřní hrany s přenesením těžiště na pravou, kterou máme v postavení na vnější hraně brusle.

5.2.2 Vyjždění zatáček na obou bruslích

Je to nejjednodušší způsob změny směru jízdy, nahrazuje u začátečnicků zastavení. Je to cvičení průpravné, při kterém se bruslař učí jízdě ve zvětšeném náklonu do středu oblouku a přenášení váhy těla na jedoucí nohu.

Při zatáčce vlevo provedeme podřep úložný pravou, předsuneme mírně levou nohu vpřed, přeneseme na ní váhu těla a vykloníme se do středu oblouku, to je vlevo. Levá brusle jede na vnější a pravá na vnitřní hraně. Pravé rameno a paže směřuje dovnitř oblouku, levé rameno a paže do zapažení.

Zatáčení necháme žáky nacvičovat nejprve v určeném prostoru samostatně, pak necháme vyjždět všechny jednoho za druhým zatáčku na určeném místě, případně zatáčet kolem kužele nebo učitele. Potom žáci střídají zatáčení vlevo a vpravo a nakonec navazují v jízdě jednu zatáčku na druhou.

5.2.3 Základy brzdění

Zastavení můžeme provádět několika způsoby: brzdíčkou, vyjetím do trávy, zastavením o zeď, zastavením do tvaru písmene A, brzdou v těčku.

5.2.4 Překládání vpřed

Překládání vpřed používáme pře jízdě v zatáčkách, získáváme nebo udržujeme jím rychlost a spojujeme jednotlivé prvky.

Struktura pohybu překládání vpřed vlevo je následující:

Odraz celou vnitřní hranou pravé in-line brusle až do dopnutí pravé nohy v kolenu (noha směřuje ven z kruhu, přeložení pravé nohy přes levou, přenesení váhy těla na pravou nohu a současně odraz vnější hranou levé brusle do zkřížení vzadu, přitažení levé nohy do základního postoje.

Překládání vpřed je poměrně složitý prvek in-line bruslení a má-li být proveden technicky správně, vyžaduje přesný nácvik jednotlivých fází.

Jízda vpřed po kružnici odšlapováním

Cvičení jízdy po kruhu vpřed odšlapováním je průpravou pro překládání vpřed. Z postoje na kruhu ve stojící spojném s natočením levého boku do kruhu provedeme mírný podřep a rotaci trupu vlevo směrem do středu kruhu. Pravou paži držíme v předpažení, levou v zapažení. Váhu těla přeneseme na levou nohu postavenou na vnější hranu brusle a jedoucí po obvodě kruhu. Postoj snížíme do podřepu a celou vnitřní hranou pravé brusle provedeme odraz se současným oddálením volné nohy do unožení vzad mírně nad podložkou.

Nácvik překládání vpřed vlevo:

Pokud provedeme rozklad překládání, zjistíme, že bruslař provádí dva přímé odrazy:

1. odraz - vnitřní hranou vnější brusle (tzv. odšlapování)

Bruslař stojí vzpřímeně na kruhu ve stojící spojném levým bokem do kruhu. Provede mírný podřep a aniž by provedl pohyb nohou, natočí trup doleva směrem do středu kruhu.

Pravá ruka je tedy v předpažení, levá v zapažení, ruce zhruba ve výši pasu. Váha těla spočívá po celou dobu na levé noze, která je mírně pokrčená a jede po kruhu. Odraz provádí bruslař celou vnitřní hranou pravé brusle. Při odrazu pokrčí koleno levé nohy, pravou oddálí do unožení. Ve druhé fázi se stojící noha postupně napíná a pravá noha se přitahuje k noze jedoucí.

2. odraz - vnější hranou vnitřní brusle

Tento odraz je velmi těžký, protože se bruslař musí odrazit celou vnější plochou vnitřní brusle. Po rozjezdu odšlapováním bruslař překříží pravou nohu přes levou a položí ji na položku těsně před levou nohu. Jede nyní na pravé noze a levou provádí odraz vnější

hranou do zkřížení. Po odrazu přisune nejkratší cestou levou nohu k noze jedoucí.

5.2.5 Jízda vzad

Vzad můžeme jezdit více způsoby. Při in-line bruslení nacvičujeme jízdu vzad ve vlnovkách, pro kterou je charakteristická trvalá dvouoporová fáze.

Vycházíme ze základního postavení, tj. podřep, mírný předklon, pánev je protlačena vpřed. Nezapomeneme občas otočit hlavu do směru jízdy a sledovat ostatní bruslaře, aby nedocházelo ke srážkám.

1. Nesouměrné vlnovky vzad (tzv. „citronky“)

Obě nohy zůstávají trvale ve styku s podložkou, zatížení in-line bruslí je rovnoměrné. Výcvik začínáme ze základního postoje. Brusle vytočíme patami od sebe a špičkami k sobě. Snížením postoje do podřepu provedeme odraz z vnitřních hran a brusle necháme rozjet do vzdálenosti dvou stop. Kolena nenecháváme příliš od sebe, nevysazujeme pánev a bráníme předklonu. Po dokončení odrazu nohy obloukem spojíme do základního postavení a využijeme pohybu vzad.

2. Souměrné vlnovky vzad

Obě brusle jsou stále ve styku s podložkou, nohy jsou pokrčeny v kolenou a vzdáleny od sebe jako při mírném stojící rozkročném. Odraz provedeme vnitřní hranou levé brusle, která je na vnější straně obloučku a vlastnímu odrazu napomáháme napnutím nohy v koleně a pohybem příslušného ramene a boku vzad. Po dokončení odrazu přeneseme váhu těla na jedoucí pokrčenou pravou nohu a k její stopě přisuneme levou nohu, ze které jsme se odrazili. Ze základního postavení nastává odraz druhou nohou. Váhu těla pravidelně přenášíme vždy na jedoucí nohu.

5.2.6 Překládání vzad

Překládání vzad je poměrně složitý prvek in-line bruslení. Z biomechanického hlediska je však překládání vzad snazší než překládání vpřed. Je stabilnější a lze při něm získat větší rychlost.

K nácviku přistupujeme až po dobrém zvládnutí jízdy vzad. Princip pohybu zůstává stejný jako při překládání vpřed. Základní postavení je také totožné.

Nacvičujeme podobně jako překládání vpřed. To znamená, že provedeme rozklad na dva přímé odrazy.

Překládání vzad pomocí chůze stranou

Na začátku provedeme drobné krůčky stranou, které se postupně změní v překládání vzad.

Jízda po kruhu vzad odšlapováním

Tento průpravný cvik nacvičujeme na kruhu. Postavíme se levým bokem do kruhu a upažíme, přičemž pravou paži držíme v předpažení a levou v zapažení. Z tohoto postoje se snížíme v kolenou a provedeme odraz vnitřní hranou pravé brusle, špička směřuje dovnitř.

Nácvik překládání vzad vlevo:

1. odraz - vnitřní hranou vnější brusle (tzv. „odšlapování“)

2. odraz - vnější hranou vnitřní brusle

Při nácviku je důležité nacvičovat první i druhý odraz na obě dvě strany, pak celé nejprve v pomalém tempu vlevo a vpravo a nakonec ve větší rychlosti.

Neustále musíme dbát na technicky správné provedení. Stejně jako vpřed můžeme zpočátku nacvičovat tím způsobem, že se všichni drží za ruce a překládají na místě. Pak možno nacvičovat i ve dvojicích - jeden bruslař překládá vpřed a druhý vzad, při tom se drží za ruce.

5.2.7 Obraty

K nácviku změny směru jízdy přistupujeme po dobrém zvládnutí jízdy vpřed i vzad. Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a opačně provádíme vpravo i vlevo, na jedné noze i na obou nohou.

Spojení jízdy má být plynulé, obraty nemají způsobit zpomalení ani zastavení pohybu.

Při výuce in-line bruslení učíme žáky dvěma základními způsobům obrátů - ve smyslu trojky a měsíce.

A/ Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad

1. Ve smyslu měsíce

Obrat ve smyslu měsíce spočívá v přešlápnutí z jedné nohy na druhou, přičemž vytočíme paty obou nohou k sobě. Obraty můžeme provádět od pravé i levé nohy, z jízdy vpřed i vzad.

2. Ve smyslu trojky

a/ na obou nohou

Obraty ve smyslu trojky můžeme provést na obou nohách buď obratem vpřed, nebo obratem vzad, přičemž platí zásada vzájemné výměny vnitřního napětí mezi rameny a boky. Zpočátku nacvičujeme obraty na místě a až následně zařazujeme do jízdy.

B/ Obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed

1. Ve smyslu trojky

a/ odšlápnutím

Při obratu odšlápnutím vlevo přeneseme váhu těla na pravou nohu. Levou zvedneme, vytočíme ji do směru jízdy vpřed a přeneseme na ni váhu těla. Pokračujeme dále jízdou vpřed. Zároveň s prací levé nohy přetáčíme do směru obratu také hlavu, trup a ramena.

b/ na obou nohou

Popisovaný obrat začínáme ze základního postoje na dvou nohách zády do směru jízdy. Výměnu napětí mezi rameny a boky musíme provést v naprostém souladu, obrat pak působí lehce a neztratíme jím rychlost.

5.2.8 Jízda v oblouku vpřed ven

Jízda v obloucích je základem správného bruslení. Oblouky vpřed ven provádíme střídavě na pravé a levé noze. Oblouky začínáme na pomyslné ose. První oblouk začneme například na pravé noze. Před odrazem snížíme postoj do mírného podřepu a natočíme trup zády do středu oblouku. Ve sníženém postoji přeneseme váhu těla na pravou nohu postavenou na vnější hranu brusle a odtlačení levé nohy z vnitřní hrany brusle provedeme odraz. V postavení zachováme náklon osy celého těla na jetý oblouk. Přibližně po polovině oblouku měníme postavení ramen, paží i hlavy, a to současně s plynulým propínáním kolena jedoucí nohy a přitahováním volné nohy, která prochází těsně kolem nohy jedoucí do přednožení dolů. Při dojezdu na pomyslnou osu snožíme obě nohy, nasadíme levou brusli do směru nového oblouku.

5.2.9 Jízda v oblouku vpřed dovnitř

Oblouk vpřed dovnitř na pravé noze začínáme s pravou nohou postavenou na vnitřní hraně brusle do směru oblouku. Před nasazením do odrazu se snížíme do mírného podřepu. Váhu těla přeneseme na pravou nohu postavenou na vnitřní hraně a levou nohou provedeme z vnitřní hrany odraz. Vyjíždíme oblouk po vnitřní hraně pravé brusle. Po celou dobu zachováme postavení těla v náklonu na střed oblouku. Při dojezdu oblouku snožíme obě nohy a nasadíme levou brusli do směru nového oblouku a současně vytočíme pravou brusli.

První pomoc

V rámci řešení projektu *Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě* je téma první pomoci zpracováno komplexně.

Na webových stránkách projektu naleznete metodická videa:

1. Základní postupy kardiopulmonální resuscitace
2. První pomoc v hodinách tělesné výchovy
3. Rizika pohybu v horském prostředí

http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/index.php?menu=metodicka_materialy

Výukové materiály byly vytvořeny ve spolupráci se Zdravotnickou záchrannou službou JMK, p.o., Vodní záchrannou službou Brno - střed, Českým horolezeckým svazem a Českou resuscitační radou.

Použitá literatura

Uvedena na elektronickém médiu vloženém v publikaci.

Dostupná na adrese:

<http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/inline/literatura.php>

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Bezpečně a hravě na in-line bruslích

TEXTOVÁ OPORA KE KURZU

PaedDr. Petr Starec, Ph.D., Mgr. Renata Vychodilová

Vydala Masarykova univerzita 2011

1. vydání, 2011, náklad 60 výtisků

Tisk: ROVS – Rožnovský vzdělávací servis, s. r. o.

Dolní Paseky 1618, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm

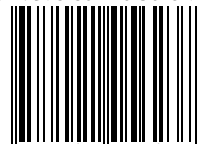
ISBN 978-80-210-5623-7



NA HŘIŠTI I NA VODĚ BÝT S DĚTMI VŽDY V POHODĚ

**muni
PRESS**

ISBN 978-80-210-5623-7



9 788021 056237