

Jednostranné bruslení

Charakteristika a popis pohybového úkonu, výběr vhodného terénu

Průpravné cvičení pro bruslení, využívá běžecskou stopu v mírně svažitém terénu.

Správné provedení

stojná DK ve stopě, odrazová v neustálém odvratu, výchozí postavení pata odrazové nohy za patou nohy stojné, současně s odrazem probíhá odpichová práce HK stejným způsobem jako při soupažném běhu jednodobém. Odraz od prvopočátku na vnitřní hraně lyže, po dokončení odrazu se odrazová noha vrací do výchozího postavení po co nejkratší dráze. Zatížení stojná : odrazová DK je 60:40 % celkového úsilí běžce.



Obr. 8/1 Jednostranné bruslení – nákres správného provedení

Metodická řada výuky, kritické body, podmínky nácvičku

soupažný běh prostý



zapojení odrazové DK v odvratu



prováděný odraz na jednu a posléze na druhou stranu



ve vrstevnicové stopě nikdy do protisvahu

Chyby v provedení a způsoby jejich odstranění



Nejčastějšími chybami jsou:

- příliš široký odvrát

- široké postavení odrazové lyže
- krátká odpichová práce paží = nedokonalý skluz

Dbát na správné postavení pata za patu, vyjetí odrazové lyže od počátku po hraně.

Hry a cvičení

8/1	bruslení	synchro	upravená cesta, rovina, bez holí
		<p>Lyžaři jedou ve dvojicích vedle sebe (mohou se držet za ruce, v pase), vnitřní lyži v paralelním postavení a vnější v odvratu. Dle domluvy se zároveň odrážejí vnější DK a pohybují se po vymezeném prostoru vpřed.</p> <p>Možnost soutěže, vyhrává nejrychlejší družstvo.</p>	
odraz		rovnováha	
8/2	bruslení	na jednu...	upravená cesta, bez holí
		<p>Lyžaři v mimo upravenou stopu střídavě provádějí odrazy na jednu a druhou stranu 3× vlevo (odrazová pravá) a 3× vpravo (odrazová levá) Počet odrazů lze modifikovat podle šířky cesty.</p>	
stabilita		odraz	
8/3	bruslení	úprk	upravená cesta, klesání
		<p>Lyžaři ve štafetové hře běží mimo stopu do určené vzdálenosti, provedou obrat a zpět se vracejí jednostranným bruslením ve stopě, přičemž simulují odpich zvedáním paží nad hlavu.</p> <p>Vítězí nejrychlejší družstvo</p>	
stabilita		obraty	
8/4	bruslení	pata za patu	mírné klesání, bez holí, stopa
		<p>Lyžař jede jednou lyží ve stopě a druhou mimo tak, aby nedocházelo k její devastaci. Při jízdě z mírného klesání klade patu jedné DK do odvratu k druhé, paralelně jedoucí DK resp. lyži. V první fázi lze docílit kontaktu hlezenního kloubu.</p>	
stabilita		rytmus	