

Oboustranné bruslení dvoudobé (2:1)

Charakteristika a popis pohybového úkonu, výběr vhodného terénu

Oboustranné bruslení dvoudobé je nejpoužívanější způsob bruslení, používá se po rovině nebo do mírných stoupání, lze rozdělit na:

- **Synchronní**
Současně provedený odpich oběma HK.
- **Asynchronní**
Jedna paže při odpichu částečně opožděna – tato modifikace využívána vesměs v prudším stoupání, do ohybu trati při stoupání a při únavě.

Pro započetí nácviku bruslení vhodná lehce se svažující upravená pista, později rovina.



Obr. 9/1 Lehce se svažující upravená pista

Správné provedení

Na dva odrazy DK jeden odpich HK, vyjetí po ploše lyže pod širším úhlem, v konci vyjetí překlopení lyže na vnitřní hranu, odraz a přestoupení po krátké dráze na plochu druhé lyže. Odpich začíná při započetí pohybového celku, v předozadní rovině, paže vpředu uvolněně pokrčeny, hroty holí zapojovány do podložky na úrovni špičky vázání hroty vzad, dokončení odpichu vypuštěním holí do poutek poté co minou boky. Při asynchronním provedení v začátku pohybového cyklu protilehlá paže dříve zapojována do podložky, vyrovnávací pohyb lehkou rotací trupu.

Metodická řada výuky, kritické body, podmínky nácviku

odšlapování



jednostranné bruslení



nácvik 2:1 z mírného klesání



nácvik pomocí *analyticko-syntetické metody*
práce horních končetin – simulované odpichy na místě a při jízdě
práce dolních končetin – odraz



komplexní nácvik

Nutnost upevňovat předozadní a pravolevou rovnováhu, přepad, a předozadní odpichovou práci paží.

Chyby v provedení a způsoby jejich odstranění


Nejčastější chyby

- Krátké hole, krátký odpich HK, těžiště vzadu
- Koloběžkový odraz dolních končetin
- Nedostatečná práce horních končetin
- Zastavování pohybu paží
- Vynášení HK před hrudník, zastavování pohybu horních končetin

Pro odstranění cviky na rozvoj rovnováhy, přešlapování, odšlapování, jízda s holemi v loktech za zády, jízda s vyrovnávacími protilehlými pohyby paží bez holí.

Hry a cvičení

9/1	bruslení	námořník	upravená cesta, mírné klesání, 1 hůl
-----	----------	----------	--------------------------------------

		<p>Lyžař jede v oboustranném odvratu, hůl drží obě ruce a odpich provádí pouze na jedné straně. Na konci vymezeného úseku po obratu lyžař ruce vymění.</p>	
		<p>stabilita</p>	
		<p>odpich</p>	
9/2	bruslení	vězeň	upravená cesta, mírné klesání, bez holí
		<p>Lyžař jede v oboustranném odvratu, dlaně spojeny za týlem hlavy. Dbáme na minimální vychýlení těžiště v horní polovině těla a pravolevé rovině.</p>	
stabilita		rytmus	
9/3	bruslení	hole za zády	upravení cesta, mírné klesání
		<p>Lyžař jede v oboustranném odvratu, pažemi v oblasti loktů svírá za zády hůl/hole. Působením na hole zvyšuje nároky na stabilitu a sílu práce dolních končetin. Po zvládnutí jízdy z mírného klesání a roviny lze přejít na rovinu a mírné stoupání.</p>	
stabilita		rytmus	
9/4	bruslení	číšník	upravená cesta, rovina
		<p>Lyžař jede v oboustranném odvratu a hole má položené na dlaních napnutých paží (simuluje táč).</p> <p>Dbáme na napnutí paží a minimální vychýlení pravolevé stability (hole padají).</p>	
stabilita			
9/5	bruslení	zatlač!	upravená cesta, rovina



Lyžaři jedou ve dvojici za sebou. Lyžař, který je vzadu, jede v oboustranném odvratu a lyžař, který je první v paralelním postavení.

Dbáme na správnou dynamiku odrazu a odraz z vnitřní hrany lyže

modifikace: soutěž

odraz

9/6

bruslení

Římání

upravená cesta, rovina, jedny hole

Lyžaři jedou ve dvojici za sebou. První z nich jede v oboustranném odvratu a hole (molitanové tyče) drží za madla. Druhý jede v paralelním postavení a hole drží jemně u talířků.

Dbáme na bezpečnost, NE klesání

modifikace: soutěž

odraz

9/7

bruslení

rak

upravená cesta, rovina, bez holí

Lyžař jede v pluhu (oboustranném přivrátu) po rovině a snaží se pohybovat ve vymezeném prostoru pomocí odrazů z vnitřní hrany lyže vzad.

modifikace: soutěž

odraz

9/8

bruslení

kolínka

upravená cesta, rovina, bez holí

Lyžař jede v oboustranném odvratu, dlaně klade na kolena. Při odrazu (pravé DK) pravou paží předpaží vlevo. Při odrazu levé DK předpaží levou paží.

modifikace: soutěž

rytmus

stabilita