

# Oboustranné bruslení jednodobé

---

## Charakteristika a popis pohybového úkonu, výběr vhodného terénu

Jde o nejnáročnější způsob bruslení z hlediska technického i fyzického, používá se pro zrychlení nebo udržení vysoké rychlosti jízdy po rovině, z mírných klesání, v závodním lyžování i do stoupání. Nejfrekventovanější způsob bruslení v biatlonu vzhledem k minimálnímu bočnímu vychylování těžiště a při nesení zbraně na zádech.

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

## Správné provedení

Na každý odraz DK v ostrém úhlu odvratu je prováděn oboustranný odpich HK. Vyjetí po ploše lyže, následuje překlopení lyže na vnitřní hranu, odraz a přestoupení po krátké dráze na plochu druhé lyže. Celý pohybový celek provádět v určité rychlosti. 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. Odpich musí být rychlejší než při 2:1 a vyjetí po ploše lyže naopak delší, pro správné provedení odpichu až za boky.

## Metodická řada výuky, kritické body, podmínky nácviku

odšlapování



*jednostranné bruslení*



nácvik 1:1 z mírného klesání



analyticko-syntetický nácvik  
*nácvik práce dolních končetin*  
nácvik práce horních končetin



komplexní nácvik

Nutnost upevňovat předozadní a pravolevou rovnováhu, přepad, a předozadní odpichovou práci paží společně s dlouhým skluzem na zatížené lyži a intenzivní odpichovou prací HK.

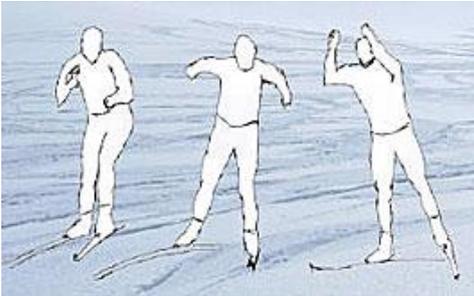
## Chyby v provedení a způsoby jejich odstranění

### Nejčastější chyby

- **Nedostatečný přenos hmotnosti na zatíženou lyži vede k přechodu na 2:1**
- **Těžiště posunutě vzad – důsledek krátkých holí**
- **Těžiště snižené a vzadu – důsledek krátkých holí**
- **Nedostatečný přesun těžiště na zatíženou lyži – krátké hole**

Pro odstranění cviky na rozvoj rovnováhy, přešlapování, odšlapování, jízda s holemi v loktech za zády, jízda s vyrovnávacími protilehlými pohyby paží bez holí, dbát na ostrý úhel vyjetí před odrazem.

### Hry a cvičení

10/1	bruslení	<b>simulace</b>	upravené mírné klesání, bez holí
		<p>Lyžař jede v oboustranném odvratu, technikou 1:1, bez holí. Odpich simulují pohybem paží.</p> <p>modifikace: soutěž, zvedání balónku</p>	
stabilita		odraz, rytmus	
10/2	bruslení	<b>rychlobruslení</b>	mírné klesání, bez holí
		Lyžař jede v oboustranném odvratu s rukama za zády a v přepadu.	
stabilita		odraz	
10/3	bruslení	<b>2 na každou</b>	upravená cesta, mírné klesání
		Lyžař jede po vymezeném úseku v oboustranném odvratu bez holí, na každou stranu provede dva odrazy na stejnou DK.	
odraz			
10/4	bruslení	<b>slalom</b>	upravená cesta, rovina, bez holí
		Lyžař jede v oboustranném odvratu slalomové dráze vymezené holemi. Hole při tom mívají co nejtěsněji.	
		modifikace: soutěž	
stabilita		odraz, rytmus	

10/5	bruslení	<b>dřep</b>	upravená cesta, mírné klesání, bez holí
		Lyžař vyjíždí do oboustranného odvratu z paralelního postavení z podřepu, vždy, když má lyže v paralelním postavení po ukončení pohybového cyklu, provede dřep.	
		modifikace: soutěž	
stabilita		odraz, rytmus	
10/6	bruslení	<b>povoz</b>	upravená cesta, rovina
		Lyžař jede v oboustranném odvratu	
		druhý za ním se drží jeho holí jezdec vzadu a bruslí pouze na jednu stranu, po obratu nohy vymění.	
odraz			
10/7	bruslení	<b>tleskání</b>	upravená cesta, mírné klesání
		Lyžař jede v oboustranném odvratu z mírného klesání. Odpich dokončí tlesknutím dlaněmi za zády.	
odpich		rytmus	