

# Oboustranné bruslení střídavé

---

## Charakteristika a popis pohybového úkonu, výběr vhodného terénu

Pohybový cyklus tvoří jeden odraz a skluz dolní končetinou a jeden odpich souhlasnou paží. Je to jediný způsob bruslení se střídanou prací paží. Používá se ve velmi strmých stoupáních, při kterých je zapotřebí široký odvrat lyží (čím prudší stoupání, tím širší odvrat).

Základní postavení dolních končetin před odrazem je široké, nohy jsou od sebe vzdáleny nejvíce ze všech způsobů bruslení. Průběh odrazu je stejný, jako u předešlých způsobů, při pokládání na sních se ale lyže staví na hranu, po které krátce klouže, opět se zvedá a je přenášena vpřed nad sněhem za vysoké frekvence jednotlivých cyklů. Pokrčení dolních končetin na začátku odrazu je poměrně výrazné. Odpich pažemi je kratší, paže jsou na začátku odpichu poměrně silně pokrčeny a průběh pohybu končí za tělem. Poslední impuls dává záपěstí tlakem do poutka hole. Střídavá práce souhlasných paží musí být důsledně sladěna s odrazy dolních končetin. Odpich paží začíná při dokončení odrazu souhlasné dolní končetiny. Trup je při tomto způsobu vzpřímen. Střídavá práce HK a DK, odpich je významný až v konečné fázi pohybového celku. Využití do prudkých stoupání a při únavě.

## Správné provedení

Lyžař jede od prvopočátku na vnitřní hraně odrazové lyže, které jsou v širokém odvratu, protilehlá práce HK a DK znamená, že vždy jdou společně vpřed protilehlé končetiny. Odpich v předozadní rovině, vzhledem k délce použitých holí má význam i opření se do poutka hole při dokončování odpichu.

## Metodická řada výuky, kritické body, podmínky nácviku

ukázka techniky



oboustranný odvrat dolních končetin



oboustranné bruslení dvoudobé



analyticko-syntetický nácvik práce DK a HK



komplexní nácvik

## **Chyby v provedení a způsoby jejich odstranění**

Nejčastější chybou je špatně sladěná práce DK a HK = práce probíhá v souhlasném provedení. Nutno zastavit a chytit správný rytmus.

## **Hry a cvičení**

Stejně jako při nácviu oboustranného bruslení *dvoudobého a jednodobého*.

# Oboustranné bruslení prosté

---

## Charakteristika a popis pohybového úkonu, výběr vhodného terénu (bruslení střídavé)

Provádí se bruslením bez odpichu holemi jako zrychlující prvek na rovných úsecích, v mírných klesáních, při dojezdu do cíle. Pohybový cyklus tvoří odraz a skluz dolními končetinami. Provádí se obvykle ve sníženém postoji s předkloněným trupem. Odrazová i skluzová končetina jsou v základním postavení i skluzu více pokrčeny, také úhel bérce je menší. Prosté bruslení vyžaduje mohutný a důsledný odraz dolní končetinou z vnitřní hrany lyže, který končí napnutím končetiny ve všech jejích kloubech. Po odrazu se lyžař snaží o dlouhý skluz na ploše lyže. Paže při bruslení prostém jsou buď fixovány, pokrčeny v mírném předpažení s holemi v podpaždí (bruslení prosté bez práce paží) nebo, a to je přirozenější, doprovázejí pohyb dolních končetin a trupu podobně jako u atletického běhu (bruslení prosté s prací paží). Trup je nachýlen do předklonu. Tento způsob bruslení vyžaduje dokonalé zvládnutí jízdy ve skluzu na jedné lyži. Snížený postoj klade velké nároky na sílu DK, při bruslení prostém bez práce paží je navíc nutné eliminovat případné snahy trupu o rotaci.

*(Ilavský, 2005)*

## Správné provedení

Umožňuje zrychlení nebo udržení rychlosti jízdy v táhlých přehledných klesáních. Používá se buď **s prací paží**, kdy HK konají protilehlé vyrovnávací pohyby vzhledem k DK nebo **bez práce paží**, kdy jsou hole v podpaždí, jako při sjezdovém postoji.

Pohyb vždy vychází z kyčlí a DK, trup je lehce nachýlen vpřed a fixován kolmo na směr pohybu, nesmí docházet k přetáčení ramen. Vyjetí po celé ploše lyže v malém úhlu odvratu, po překlopení na vnitřní hranu táhlý odraz. Postavení pata za patu. Při zapojení paží jsou hole lehce drženy, pracují co nejméně v předozadní rovině, pokud jsou v podpaždí, je větší riziko přetáčení ramen.

## Metodická řada výuky, kritické body, podmínky nácviku

ukázka techniky



oboustranný odvrat dolních končetin, odšlapování



nácvik v klesání prostý bez práce paží bez holí



nácvik v klesání s prací paží bez holí



nácvik z klesání s holemi

## **Chyby v provedení a způsoby jejich odstranění**

Nejčastější chybou je přetáčení ramen při odrazu = neudržení dopředného pohybu. Odstraníme fixaci trupu.

## **Hry a cvičení**

Stejně jako při nácviku *odšlapování*, oboustranného bruslení *dvoudobého a jednodobého*.