

2. ZÁKLADY INLINE BRUSLENÍ

Tato práce je zaměřena především na výuku inline 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.

2.1 Příprava na měkčím povrchu

Při prvním vstupu na inline 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 obr.
- postoj v téčku obr.
- postoj v áčku obr.
- nůžkový postoj obr.

video č.

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

Lze provádět následující cvičení:

- udržování rovnováhy ve dvojicích obr.
- dřep a podřep obr.
- výskoky obr.
- váhy obr.

video č.

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

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

video č.

Je také vhodné děti naučit, jakým způsobem lze vstávat v případě pádu: z kleku na jednom kolenu se opřít dlaněmi obou paží o koleno druhé nohy a současným napínáním klečící nohy a tlakem paží do druhého kolena se postupně vzpřimovat (Starcová, 2011).

2.2 Výcvik na tvrdém povrchu

2.2.1 Jízda vpřed

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

Při nácviu vycházíme ze základního postoje. Provedeme odraz vnitřní hranou levé inline 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.

video č.

1. Dvouoporová jízda vpřed

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.

Nejčastější chyby:

- nepřesný odraz z vnitřní hrany brusle
- uvolnění držení kotníků

video č.

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

video č.

1. 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.

video č.

b/ *Jednooporová jízda vpřed (stromeček)*

Jednooporová jízda vpřed patří k základním způsobům pohybu na inline 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 (Starec, 2011).

video č.

Poznámka : Při výuce jízdy vpřed lze použít také speciální pomůcky - lehké a pevné tyče. Tyč dlouhou asi 2,5 metru drží na obou koncích dva učitelé nebo technicky vyspělejší bruslaři. Čtyři až šest žáků se přidržuje poníž tyče a provádí určené prvky. S využitím tyče je možné nacvičovat tyto prvky: základní inline postoj, jízdu vpřed na obou nohou s opakovanými podřepy a přenášení váhy těla z nohy na nohu, dvouoporovou jízdu vpřed a jednopoporovou jízdu vpřed (Starcová, 2011).

2.2.2 Vyjždění zatáček na obou bruslích

Je to nejjednodušší způsob změny směru jízdy, nahrazuje u začátečníků 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 únožný 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. obr.

video č.

2.2.3 Základy brždění

Zastavení můžeme provádět několika způsoby.

- brzdíčkou obr.
 - vyjetím do trávy obr.
 - zastavením o zeď obr.
 - zastavením do tvaru písmene A obr.
 - brzda v téčku obr.
- video č.

2.2.4 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 inline 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 inline bruslení a má-li být proveden technicky správně, vyžaduje přesný nácvik jednotlivých fází (Starec, 2011).

video č.

Jízda vpřed po kružnici odšlapováním

Cvičení jízdy po kruhu vpřed odšlapováním je průpravou pro překládání vpřed. Z postoje na kruhu ve stoji spojném s natočením levého boku do kruhu provedeme mírný podpěr 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 podpěru a celou vnitřní hranou

pravé brusle provedeme odraz se současným oddálením volné nohy do unožení vzad mírně nad podložkou.

video č.

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 stoji spojném levým bokem do kruhu. Proveďte 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 stojná 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 zkrřížení. Po odrazu přisune nejkratší cestou levou nohu k noze jedoucí.

video č.

2.2.5 Jízda vzad

Vzad můžeme jezdit více způsoby. Při inline 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. „rybičky“)

Obě nohy zůstávají trvale ve styku s podložkou, zatížení inline bruslí je rovnoměrné. Výchvát 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. (obr. video č.

2. Souměrné vlnovky vzad

Obě brusle jsou stále ve styku s podložkou, nohy jsou pokrčeny v kolenou a vzdáleny od sebe jako při mírném stoju 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. (obr. ,) video č.

2.2.6 Překládání vzad

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

K nácvičku 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. (obr.,)

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.

video č.

Nácviček překládání vzad vlevo:

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

2. odraz - vnější hranou vnitřní brusle

Při nácvičku 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.

video č.

2.2.7 Obraty

K nácvičku 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 inline bruslení učíme žáky dvěma základním 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.

video č

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.

Nejčastější chyby:

- nepřesné nasazení do nového směru jízdy
- pozdní přenesení váhy těla z nohy na nohu
- zvládnutí odšlápnutí pouze na jednu stranu

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.

Nejčastější chyby:

- malé odlehčení bruslí
- příliš velký záklon
- malá práce trupu vůči bokům

Při nácvičku obrátů doporučujeme probrat nejprve jeden způsob obratu, procvičit jej a teprve potom přistoupit k výuce dalšího. Zásadně nacvičujeme obraty na obě strany a to v téže výukové hodině.

2.2.8

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 zachováváme 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 (Starec, 2011).

Nejčastější chyby:

- nestejněměrné jeté oblouky
- špatný postoj na jedoucí noze
- malý náklon do kružnice

2.2.9

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 zachováváme 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 (Starec, 2011).

Nejčastější chyby:

- propnutá jedoucí noha v koleně
- uvolněné a nepřesné držení těla
- vyjetí oblouku po obou hranách brusle

2.2.10

Překřížený protioblouk

Při překříženém protioblouku vpřed nasazujeme protioblouk s volnou nohou překříženou vpředu. Odrážíme se z vnější hrany brusle, která se následně stává volnou nohou.

2.2.11

Vlnovka vpřed na jedné noze

Vlnovka je jednou z možností přechodů z jednoho oblouku do oblouku druhého, a to při zachování stejné jedoucí nohy. Začínáme například z jízdy po oblouku vpřed ven a následně přejdeme vlnovkou do dalšího oblouku vpřed dovnitř (Starec, 2011).

