

Vítejte v dokumentu Mezinárodní bruslařské unie, kde objasníme metodiku krasobruslařských skoků.

V této sérii objasníme a někdy odtajníme zdánlivě složité krasobruslařské skoky.

Nyní se budeme zabývat oblastí bruslařských skoků

- jejich technikou
- objasněním svalových skupin, které jsou při nich používány,
- nejčastěji se vyskytujícími chybami
- a návodu, jak je odstranit.

Skoky jsou rozděleny do dvou skupin

- **hranové**
- **odpíchnuté**

Hranové skoky

- Axel,
- Salchow,
- Rittberger

Odpíchnuté skoky

- Flip, původně odpíchnutý Salchow,
- odpíchnutý Rittberger – toe loop,
- Lutz

Odpíchnuté skoky jsou také známé jako skoky s asistencí - pomocí odpíchnutí.

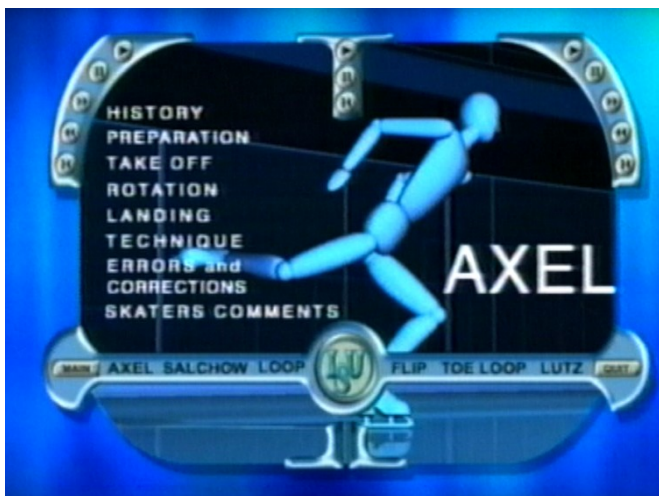
Tyto skoky vyžadují asistenci odpíchnutí volnou nohou, aby mohlo dojít k hladkému odskoku. Odpíchnutí pomáhá k uskutečnění principu odrazu, jako je tomu ve skoku o tyči a tím dosažení maximální výšky a délky skoku.

Hranové skoky v porovnání s odpíchnutými využívají k uskutečnění odrazu a k provedení skoku pouze hranu jedoucí nohy.

Volná švihová noha je využívána k pomoci - k asistenci provedení dobrého odrazu a tím celého skoku. Je tomu tak zvláště u axela a salchova.

AXEL

Uvádíme rozbor:



dějiny
příprava neboli nájezd
odraz
rotace
dopad
technika
chyby a opravy
komentáře bruslařů a trenérů

Skok byl poprvé proveden v r. 1883 Axel Paulsenem v Norsku, pak byl předveden na soutěžích ve Vídni, kde se ovšem více hledělo na stopu, kterou vytvořil na ledě, než na samotnou letovou fázi.

Ve všech skocích jsou **čtyři fáze provedení:**

- **příprava neboli nájezd**
- **odraz**
- **rotace**
- **dopad**

Příprava neboli nájezd

Při nájezdu se používá nejčastěji zadní vnější oblouk. Příprava ke skoku neboli nájezd vyžaduje dobré, přímé držení a správný náklon osy těla. Rovněž při nasazení do odrazu je nutné správné držení těla, kdy celá váha je přesně nad jedoucí nohou.

Odras

V odrazovém oblouku dochází k nápřahu volné nohy a paží vzad, svaly jsou maximálně napjaté a připravené k odrazu. V okamžiku odrazu dochází k uvolnění této energie. Opřením o vnější hranu jedoucí nohou, dopnutím odrazové nohy přes zoubek, s pomocí paží a švihů volné nohy dochází k samotnému odrazu a k vzletnutí do vzduchu.

Používané svalové skupiny

stabilizující svaly

- čtyřhlavý sval
- bederní zádové svaly
- široké zádové svaly
- hýžd'ové svaly

svaly používané k odrazu

- dvouhlavé stehenní svaly
- hýžd'ové svaly
- prsní svaly
- břišní svaly

Stabilizující svaly jsou svaly nebo svalové skupiny, které udržují bruslaře v pevné pozici před odrazem a pomáhají tím k samotnému odrazu.

Čtyřhlavý sval pomáhá bruslaři být v pevné pozici před odrazem. K posílení čtyřhlavého svalu doporučujeme dřepy, pro větší efektivitu se závažím. Při cvičení je nutné držet záda vzpřímená.

Bederní zádové svaly pomáhají udržovat tělo zpříma a tím pomáhají k dobré stabilizaci před odrazem.

Široké zádové svaly pomáhají držet tělo vzpřímené. Doporučuje se cvičení s míčem, ležmo ve vodorovné poloze s lopatkami přitisknutými k míči. Další cvik je rovněž s míčem přitisknutým na prsa.

Hýžd'ové svaly rovněž stabilizují bruslaře před odrazem a pomáhají k odskoku. Jejich procvičování- výpady vpřed, pro větší efektivitu se zátěží.

Svaly používané k odrazu jsou ty svaly nebo svalové skupiny, které pomáhají bruslaři se dostat do vzduchu.

Dvouhlavý stehenní sval je hlavním činitelem k odrazové síle. Doporučujeme cvičení s míčem, kdy je míč pod chodidly a přitom zvedáme pánev.

Hýžd'ové svaly používáme k odrazu. Pro posílení rovněž doporučujeme výpady, případně se zátěží.

Prsní svaly jsou používány ke stažení při rotaci a doporučené cvičení je rovněž s míčem, kdy používáme menší závaží na jejich posílení.

Břišní svaly používané při odrazu je nutno posilovat cvičením na podlaze, např. kliky na loktech.

Rotace

Poloha těla při rotaci je velmi důležitá, tady je příklad dobré polohy těla při rotaci. Příímá a těsná poloha těla umožňuje i provedení vícenásobných skoků. Pro vícenásobné skoky je důležitá těsná poloha paží a těsně zkřížené nohy. Předklon v rotaci znamená její ztížení, protože se rotace zpomaluje. Špatná pozice těla v rotaci je obvykle způsobena chybou v odrazu. Když např. přechod z odrazové nohy na dopadovou je opožděn, tak dochází k špatné poloze těla při rotaci. Rovněž ohnuté nohy při rotaci znemožňují hladký a jistý dopad.

Dopad

Při provedení skoků je nutné otvírat rotaci mezi dvě a půl až dvě a třičtvrtě otočkou. Čtvrtinu otočky před dokončením skoku lehkým zvednutím volné nohy zarážíme rotaci k umožnění hladkého dopadu.

Při dopadu je volná noha propnutá, záda vzpřímená a ramena ve stejné výši.

Technika

Příprava na axela záleží ve správném nacvičení a provedení kadeta. Desetiletá demonstrátorka předvádí vzornou přípravnou fázi. Pěkné nasazení do odrazu, obě paže a volná noha v dobrém nápřahu vzad, dobré propnutí volné švihové nohy a konečně pěkné postavení při dopadu. Při provedení axela poněkud zkracuje akci švihové nohy, ale postavení při rotaci a dopadu je dobré.

Patnáctiletá demonstrátorka předvádí větší sílu při provedení celého skoku a tím dosahuje delší letové fáze. Dvacetiletá demonstruje největší sílu při provedení celého skoku.

Stopy při odrazu jsou v zásadě trojího druhu:

Čistý odraz z hrany přes spodní zub brusle.

Odraz s mírným uvolněním hrany do odbrždění bez změny směru skoku a rovněž přes spodní zub brusle.

Těžce sklouznutý odraz, kdy dochází k přehnané rotaci již na ledě. Takový druh odrazu zpomaluje skok a zkracuje letovou fázi.

Zde je několik příkladů dobrých dvojitých axelů žen a pak trojitý axel Pluščenka.

Tento diagram ukazuje rozdíl v délce provedení jednoduchého, dvojitého a trojitého axela. Při jednoduchém axelu nepotřebuje bruslař začínat rotaci příliš brzy, a proto může do něj najíždět s velkou rychlostí. Dvojitý axel vyžaduje větší rychlost odrazu a dřívější začátek rotace a proto skok obvykle nedosahuje takové délky jako jednoduchý axel. Při dvojitém axelu je nutné zrychlit přechod z odrazové nohy na nohu dopadovou. Trojitý axel je jeden z nejtěžších skoků vůbec. Je při něm zkrácený náprah paží a volné nohy vzad, aby se dosáhlo rychlé a těsné rotace co nejdříve. Je nutné vědět, že nejsou různé variace základní techniky provedení axela.

Obvyklé nejčastější chyby a jejich oprava.

Aby dosáhli více rotace ve dvojitém axelu, bruslaři často přistupují k předčasné rotaci na ledě, což nevede ke kýženému úspěchu. Bruslař čeká příliš dlouho v odrazové fázi. Výsledek je, že odrazová stopa se zatočí příliš do kruhu.

Opravu této chyby lze provést tím způsobem, že bruslař udrží přímý směr pohybu volné nohy a paží při odrazu tak, aby nedošlo k předčasné rotaci na ledě. Zkušenost a síla při tom rozhodně hrají svoji velkou roli. Další chybou je nedostatečné použití paží a volné nohy při odrazu, anebo jejich použití ve směru rotace. Oprava této chyby znovu záleží v zachování přímého pohybu paží a volné nohy v okamžiku odrazu. Jelikož u axela je odraz z jedné nohy na druhou, přechod z odrazové na dopadovou se stává stěžejním. Zde je míněn přechod např. z levé odrazové na pravou dopadovou nohu.

Komentáře bruslařů a trenérů

Todd Eldredge, Sarah Hughes, Tatiana Malinina, Alexei Jagudin, trenér Frank Carroll, trenér Don Laws (vysl.- Lóz).

Eldredge zdůrazňuje, že při nasazení na odraz nasazuje hodně ven z kruhu, pak po využití švihové volné nohy a paží přechází do rotace s pocitem, že je nad svou levou dopadovou nohou.

Hughes (vysl.- Hjúz) říká, že dává pozor na polohu paží a boků před nasazením na odraz. Zdůrazňuje, že chce mít pocit, aby měla koleno přesně nad špičkou odrazové nohy. Dává hodně síly do pohybu paží a volné nohy, aby získala dostatečnou výšku.

Malinina se snaží mít v nájezdovém oblouku dobrou rovnováhu na zadní vnější hraně, než nasadí na odraz. Rovněž mluví o švih volné nohy a použití paží pro získání dobré výšky ve skoku.

Jagudin mluví o pohodlné poloze těla v zadním nájezdovém oblouku, dále se snaží o vjem, že je mezi dvěma úzkými zdmi a v mírném náklonu do oblouku. Říká, že nedělá výrazný pohyb levou rukou, ale zapíná celou pravou část těla v okamžiku přechodu do rotace, tak aby probíhala plně nad pravou dopadovou nohou. Míjí tím zřejmě **asymetrické** stahování do rotace tak, jak později o tom mluví Alexej Mišin.

Trenér Carroll /USA/ zdůrazňuje, že nejdůležitějším prvkem odrazu je samotná odrazová noha. Volná noha a paže jsou pouhými pomocníky - asistenty k provedení dobrého odrazu. Švih volné nohy a využití paží, nesmí být zešíroka, jenom v úzkém směru skoku. Dává důraz na silný odraz přes špičku brusle.

Mezi nejčastější chyby považuje předčasnou rotaci již na ledě.

Trenér Laws /USA/ říká, že všichni bruslaři si musí uvědomit, že odraz začíná hlavně z jedoucí odrazové nohy, důležité je využití volné nohy a paží, ale nemohou být dominantou provedení skoku, tou je samotná odrazová noha.

Vyjádření rozhodčích – rozhodčí se dívají na dobrou rychlost v nájezdovém oblouku tak, aby bruslař nezpomalil rychlost před odrazem, sledují hladký odraz ve směru skoku s dobrou výškou a s dokončením plné rotace vyžadované pro daný skok. Dále se dívají na jistý dopad s propnutou vytočenou nohou a se správnou polohou horní části těla a paží.

SALCHOW

Tento skok první předvedl švéd Ulrich Salchow začátkem 20. století. Salchow vznikl ve vývoji bruslení ne z kresby na ledě, jako tomu bylo u axela, ale vznikl jako výsledek skokanských možností na ledě. Tímto způsobem vznikl jako první ze skokanských objevů na ledě.

Jako u všech skoků, i u salchowa jsou **čtyři fáze provedení:**

- **příprava neboli nájezd**
- **odraz**
- **rotace**
- **dopad**

Příprava neboli nájezd.

Jsou dva hlavní způsoby přípravy na skok.

- 1) Zadní vnější nájezdový oblouk s nasazením do přední vnější trojky.
- 2) Přední měsíkový krok, tzv. mohawk.

Cílem obou nájezdů je se dostat na zadní vnitřní odrazovou hranu, ze které se salchow provádí. Zde je důležitá správná poloha těla, kdy váha těla spočívá plně, v tomto případě na levé noze, s levou paží a ramenem nad stopou a volnou nohou propracovanou vzad.

Odras

K poloze těla v odrazovém oblouku je nutno říci, že pevná levá polovina těla je vpředu a volná pravá polovina těla je držena vzad. Volná pravá polovina těla se polokruhovitým postupným pohybem dostává vpřed. Když pravá polovina těla dosáhne úrovně levé poloviny těla, dochází k samotnému odrazu a rotaci ve vzduchu.

Používané svalové skupiny

Stabilizující svaly

- čtyřhlavý sval,
- bederní zádové svaly,
- hrudní stabilizující svaly,
- hýžd'ové svaly.

Odrazové svaly

- dvojhlavé stehenní svaly,
- hýžd'ové svaly,
- prsní svaly,
- stehenní přitahovače,
- břišní svaly.

Čtyřhlavý sval udržuje bruslaře v pevné poloze před odrazem, k posílení uvedeného svalu jsou opět nejlepší dřepy bez, ale i se zátěží.

Zádové svaly udržují bruslaře ve vzpřímené poloze, pro posílení zádových svalů se doporučuje cvičení s míčem tak, že si na něj lehne lopatkami a udržujeme tuto polohu např. po dobu 30 vteřin.

Hrudní svaly vcelku také udržují vzpřímenou polohu těla. Doporučuje se cvičení s míčem tak, že se na něj položíme hrudí a opakovaně zvedáme propnuté paže.

Hýžd'ové svaly pomáhají ke stabilizaci těla před odrazem a značnou měrou se podílejí na samotném odrazu. Cvičení pro posílení u hýžd'ových svalů jsou výpady vpřed bez, případně se zátěží.

Dvojhlavý stehenní sval přispívá značnou měrou k provedení odrazu. Ke cvičení používáme míč v poloze ležmo na zádech s nohama položenými na míči, přičemž zvedáme bederní část těla spolu s nohama.

Hýžd'ové svaly stabilizují polohu těla před odrazem, ale také značnou měrou se podílejí na samotném odrazu. Pro posilování provádíme výpady, tak že koleno je nad špičkou nohy a pro větší efektivitu používáme zátěž.

Prsní svaly používáme v odrazu ke stažení paží pro rotaci. Posilovat prsní svaly můžeme znovu s míčem, tak že si na něj lehne lopatkami a se zátěží v rukou cvičíme do vzpažení. Pro větší efektivitu můžeme zvýšit závaží a počet opakování.

Stehenní přitahovač pomáhá při odrazu k dosažení rychlé rotace ve vzduchu. Cvičení se provádí v leže na zádech s nohama svírajícími položený míč na zemi. Tento cvik znázorňuje pohyby těla ze strany na stranu při zvedání bederní části těla.

Břišní svaly se podílejí na odrazu a pomáhají udržet polohu těla při rotaci. Doporučené cvičení je na podlaze v poloze ležmo a zvedáním se do polohy na loktech, případně tzv. kliky.

Rotace

Poloha těla při rotaci je velmi důležitá, tady je příklad dobré polohy těla při rotaci. Příímá a těsná poloha těla, pak umožňuje i provedení vícenásobných skoků. Pro vícenásobné skoky je důležitá těsná poloha paží a těsné zkřížení nohou. Předklon v rotaci, znamená její ztížení, protože se rotace zpomaluje. Špatná pozice těla v rotaci je obvykle způsobena chybou v odraze. Když např. přechod z odrazové nohy na dopadovou je opožděn, tak dochází k špatné poloze těla při rotaci. Rovněž ohnuté nohy při rotaci znemožňují hladký a jistý dopad.

Dopad

Při provedení skoků je nutné otvírat rotaci mezi dvě a půl až dvě a tři čtvrtě otočkou. Čtvrtinu otočky před dokončením skoku lehkým zvednutím volné nohy zarážíme rotaci k umožnění hladkého dopadu.

Při dopadu je volná noha propnutá, záda vzpřímená a ramena ve stejné výši.

Technika

U všech demonstrujících bruslařů, 10-ti letého, 15-ti leté a dospělé bruslařky komentář zdůrazňuje správnou polohu těla, kdy pevná levá část těla je vpředu a pravá volná část těla je vzadu. Při vyrovnání obou polovin těla dochází k samotnému odrazu.

Připouští se malé rozdíly pohybu volné nohy užším obloukem nebo širším obloukem. Při salchowu rovněž dochází k přenesení váhy těla z levé odrazové na pravou dopadovou nohu.

Uváděné stopy odrazu jsou – z čisté hrany, s malým pootočením ze zadní vnitřní hrany přes zoubek a přehnané přetočení odrazu výrazně vpřed. Demonstrátorky, mezi nimi Michelle Kwan předvádějí vzorné trojitě salchowy a Tim Goebel předvádí čtverný salchow. Komentář zdůrazňuje výraznou polohu pravého ramene a paže vzad před odrazem.

Obvyklé nejčastější chyby a jejich oprava - korekce.

Slabý timing, čímž je myšleno slabé sladění, soulad pohybů všech částí těla. Příklad takové chyby předvádí nejmladší demonstrátorka, kdy po trojce je na tvrdé jedoucí noze, pak zvedá paže příliš vysoko. Malý chlapec předvádí salchowa správným způsobem a i jeho pokus o trojitý je poměrně zdařilý. Další demonstrátorka dělá chybu v tom, že po trojce jde volnou částí těla směrem dolů a volnou nohou jde úzkým obloukem, tímto dosahuje rotace, ale nedostává se dostatečně vysoko do vzduchu. Dospělá demonstrátorka vede volnou nohu širším obloukem, čímž dosahuje větší výšky ve skoku a trojitý salchow je vcelku velmi zdařilý. Demonstrující Emanuel Sandhu předvádí vzorný přechod z pravé odrazové nohy na levou dopadovou nohu, v okamžiku přechodu dopíná svou levou nohu dolu tak, že jeho pravá volná noha se kříží před levou dopadovou.

Komentáře bruslařů a trenérů.

Timothy Goebel, Takeshi Honda, Sarah Hughes, Emanuel Sandhu, trenéři Frank Carroll a Don Laws.

Závodníci zdůrazňují - zaraženou pozici těla po trojce tak, aby nedošlo k přetočení na levou stranu, dále je nutno mít plnou váhu těla nad jedoucí nohou v zadním vnitřním odrazovém oblouku. Sandhu zdůrazňuje přechod z jeho pravé odrazové na levou dopadovou nohu tak, aby byl ve výrazné poloze zadní rotace.

Trenér Carroll dává přednost provádění salchowa z trojky oproti měsíčovým krokům, rovněž zdůrazňuje zaraženou pozici těla po trojce. Mluví o pohybu volné nohy, která nemá jít příliš zešíroka, ani příliš úzkým obloukem.

Trenér Laws zdůrazňuje koordinaci pohybu volné nohy a pravé paže v okamžiku odrazu. On považuje axela a salchowa za dva skoky, kde se využívá švih volné nohy, což je známá skutečnost.

Komentář rozhodčích.

Rozhodčí se dívají na hladký skluz na zadní vnitřní odrazové hraně bez škrtnání zoubky o led tak, aby bruslaře nezpomalila, a také se dívají na současný pohyb volné nohy a paží v okamžiku odrazu. Při dopadu hledí na správné držení těla, na propnutou volnou nohu, vzpřímenou polohu horní části těla a hlavy.

RITTBERGER, v anglicky mluvících zemích - LOOP (klička, míněna zadní vnější

Rittberger byl poprvé předveden Wernerem Rittbergrem z Německa mezi léty 1900-1914. Do dnešních dnů se v mnoha zemích Evropy stále nazývá – rittberger.

klička)

Tak jako všechny skoky i rittberger má **čtyři fáze provedení.**

- **příprava neboli nájezd**
- **odraz**
- **rotace**
- **dopad**

Příprava neboli nájezd

Používá se několik způsobů nájezdu. Nejčastějším způsobem je dlouhá vnější trojka a nasazení na zadní vnější hranu pravé nohy k odrazu. Používají se také zadní vnější trojky s přechodem do měsícového kroku a pak nasazení na zadní vnější odrazovou hranu.

Jelikož při rittbergu používáme hlavně odrazovou nohu bez asistence nohy volné, je podstatné, aby váha těla byla plně nad odrazovou nohou. Jedoucí část těla (paže a rameno) má být vzadu a volná část těla (paže a rameno) vpředu.

Odraz

Tak jako u všech skoků musí být před odrazem připraveny dva typy energie - **odrazová síla** a **rotační síla**. S přiblížením se k odrazu je volná noha vpředu a stehna obou nohou jsou těsně u sebe a boky jsou napříč ke stopě. Horní část těla je natočena do kruhu proti bokům a vytváří tím rotační energii před odrazem. K samotnému odrazu dochází v okamžiku uvolnění polohy ramen do polohy souběžné s boky, tzn., že osa boků a ramen jsou paralelní.

Zde jsou **svalové skupiny**, které používáme při odrazu.

Stabilizující svaly

- čtyřhlavý sval,
- šikmé břišní svaly,
- široké zádové svaly,
- hrudní svaly
- hýžd'ové svaly.

Odrázové svaly

- dvouhlavé stehenní svaly,
- hýžd'ové svaly,
- prsní svaly,
- stehenní přitahovače,
- břišní svaly.

Stabilizující svaly udržují bruslaře v silné stabilní pozici připravené k odrazu.

Čtyřhlavý sval pomáhá bruslaři jít do kolena. K posílení čtyřhlavého svalu jsou nejlepší dřepy se zátěží nebo bez.

Šikmé břišní svaly stabilizují horní část těla v natočení před odrazem. Na posílení šikmých břišních svalů se doporučuje cvičení s míčem v poloze na boku těla s upaženou volnou nohou v různých polohách.

Široké zádové svaly pomáhají udržet horní část těla vzpřímenou. Doporučuje se cvičení s míčem tak, že si na něj lehne rameny v oblasti lopatek a zvedáme bederní část těla na výdrž, např. na 30 vteřin.

Hrudní svaly rovněž pomáhají k udržení přímé polohy horní části těla. Cvičení s míčem se provádí položením se na něj hrudí a zvedání paží.

Hýžd'ové svaly pomáhají udržet bruslaře ve stabilní pozici před odrazem, ale také jsou používány značnou měrou při samotném odrazu. K jejich cvičení doporučujeme výpady vpřed do podřepu na jednu nohu se zátěží případně bez.

Odrázové skupiny svalů jsou ty, které používáme k samotnému odrazu.

Dvouhlavé stehenní svaly přispívají značnou měrou k provedení odrazu. Cvičení s míčem se provádí tak, že vleže na podlaze máme obě nohy na míči a zvedáme bederní část těla.

Hýžd'ové svaly také přispívají značnou měrou k provedení odrazu. K cvičení doporučujeme výpady vpřed do podřepu na jednu nohu se zátěží, případně bez.

Prsní svaly jsou používány v odrazu, ale také ke stažení paží k provedení rotace. Cvičení s míčem se provádí v poloze, kde bruslař leží na míči v oblasti lopatek a cvičí pažemi se zátěží.

Stehenní přitahovač pomáhá při stažení nohou do rotace. Při cvičení s míčem ležíme na zádech s nohama položenými na míči a otáčením ze strany na stranu. Totéž cvičení se provádí také se zvednutými bedry.

Břišní svaly pomáhají při odrazu do skoku a značnou měrou přispívají k stabilní pozici při rotaci. Cvičení se provádí v poloze ležmo na loktech a zvedáním bederní části těla podobně jako u kliků.

Rotace

Pozice těla v rotaci je velmi důležitá nejen pro provedení zdařilého skoku, ale i pro kvalitu jeho provedení.

Zde je příklad dobré pozice těla v rotaci - vzpřímená, pevná a těsná. Paže je nutné mít těsně u těla a nohy také těsně zkřížené. Příklad špatné pozice těla v rotaci je předklon bruslaře, který vytváří v rotaci opisování větších kruhů částmi těla, čímž se rotace zpomaluje.

Dopad

Při provedení skoků je nutné otevírat rotaci mezi dvě a půl až dvě a tři čtvrtě otočkou. Čtvrtinu otočky před dokončením skoku lehkým zvednutím volné nohy zarážíme rotaci k umožnění hladkého dopadu.

Při dopadu je volná noha propnutá, záda vzpřímená a ramena ve stejné výši.

Technika

Rittberger je zvláštní skok v tom, že se u něj volná noha nepoužívá švihovým způsobem podobně jako u axela a salchowa. Používá se několik způsobů nájezdu. Nejčastějším způsobem je dlouhá vnější trojka a nasazení na zadní vnější hranu pravé nohy k odrazu. Používají se také zadní vnější trojky s přechodem do měsícového kroku a pak nasazení na zadní vnější odrazovou hranu. Vždy se zdůrazňuje správná přípravná poloha těla před odrazem, kdy vrchní část těla je ostře natočena dovnitř kruhu tak, aby se vytvořilo optimální napětí mezi rameny a boky.

Poloha volné nohy je těsně u nohy jedoucí. K samotnému odrazu dochází v okamžiku uvolnění polohy ramen do polohy souběžné s boky, tzn., že osa boků a ramen jsou paralelní. Demonstrátor Sandhu používá svou volnou nohu poněkud více švihovým způsobem než jiní bruslaři, provedení jeho skoku je příkladné.

Stopy odrazového oblouku na ledě ukazují dvě chybné a jednu správnou, první je značně přetočená s přehnanou rotací na ledě, druhá příliš přímá, která nedává dostatečný rotační impuls a třetí je ta správná, kde natočení v odrazovém oblouku je optimální.

Obvyklé nejčastější chyby a jejich oprava - korekce.

Často vidíme přetočení těla při odrazu natolik, že bruslařka nakonec provede pouze jeden a půl otočky ve vzduchu místo dvou. Tato chyba ukazuje na pomalý odraz. Další chybou bývá špatná osa těla v odraze (předklon). Tím se dostává bruslař v samotném odrazu do vyklonění s oblouku a následkem je ztížená rotace těla v samotném skoku. Náprava záleží v důrazu na správnou polohu osy těla v odrazovém oblouku.

Komentáře bruslařů, trenérů a rozhodčích

Todd Eldredge, Tim Goebel, Sarah Hughes, Elvis Stojko, trenéři Frank Carroll, Don Laws a Alexej Mišin.

Eldredge uvádí, že rád pouští svou pravou paži v předu lehce do překřížení, pak se soustřeďuje na to, aby samotný odraz z jedoucí nohy byl prvořadý, jinými slovy, aby rotace horní části těla a paží nenastala dříve než samotný odraz.

Goebel zdůrazňuje, aby bruslař stál plnou váhou těla nad jedoucí nohou a aby měl pravou část těla co nejvíce vzadu tak, aby měl optimální napětí mezi rameny a boky před odrazem.

Hughes myslí na to, aby měla tělo vzpřímené. Rittberger je skok, kde se nemění osa rotace, jednoduše se soustřeďuje pouze na to, aby horní částí těla a pažemi nabírala rotaci najednou.

Stojko, mluví o tom, že iniciuje rotaci celou pravou částí těla od spodu až nahoru, tzn. v celé délce osy těla. Kdyby dovolil, aby rotace začínala levou částí těla, dostal by se do potíží.

Trenér Carrol uvádí, že největší chyby se dopouštějí bruslaři tím, že horní částí těla rotují předčasně, příp. nabírají rotaci pažemi příliš zeširoka. Zdůrazňuje, že rittberger musí být zachován jako skok vzad, tj. že při dobré výšce by měl mít i dostatečnou délku.

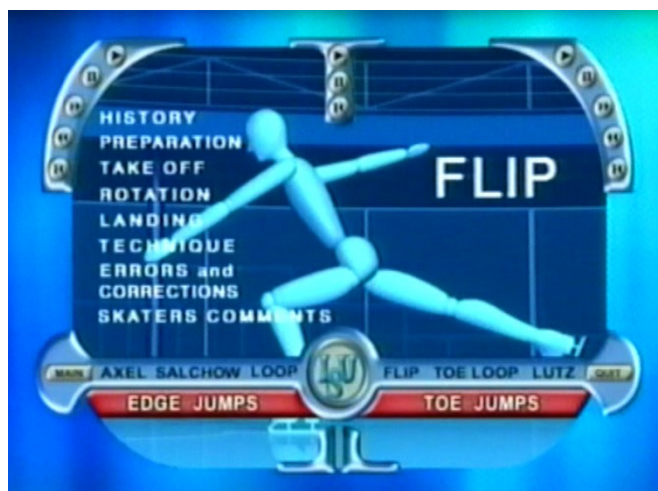
Trenér Laws používá slova – blocked (je blokový), míní tím to, že u rittbergra nepoužíváme švihovou volnou nohu. Dokonce větší švih volné nohy, případně paží může být nebezpečný tím, že by se bruslař mohl dostat do vyklonění z odrazového oblouku. Správně zahnutý odrazový oblouk je nutný pro získání rotačního impulsu, tj. dosažení vrutu těla.

Rozhodčí hledí na to, aby bruslař měl dobrou nájezdovou rychlost. Při letu a v dopadu má mít bruslař vzpřímenou polohu těla. Dále se dívají na jistý dopad s propnutou vytočenou nohou a se správnou polohou horní části těla a paží.

Trenér Mišin říká, že nesložitějšími prvky v krasobruslení jsou skoky a projevuje názor, že při dobré výšce skoku, ale špatné rotaci bruslař skok nezvládne. Naopak při průměrné výšce, ale perfektní rotaci se skok zvládnout dá. Mluví o tom, že stažení paží do rotace má být spíše **asymetrické**. Míní tím, že bruslař stahuje pravou částí těla a paží větší silou než levou. Je toho názoru, že asymetrické stažení dodává bruslaři větší energii pro rotaci. Vyslovuje názor, že od začátku vývoje bruslaře je důležitý nácvik rychlé zadní piruety, čímž se dosahuje příprava bruslaře pro skoky s vícenásobnou rotací.

Flip, původně odpíchnutý Salchow

Uvádíme rozbor:



dějiny
příprava neboli nájezd
odraz
rotace
dopad
technika
chyby a opravy
komentáře bruslařů a trenérů

Skok poprvé předvedl Bruce Mapes (vysl. Brús Mejps) začátkem 30- tých let minulého století. Při tréninku salchowa se rozhodl přidat odpíchnutí druhou nohou a tím vznikl odpíchnutý salchow. Není známo, kdy a jak došlo k záměně tohoto názvu za flip.

Příprava neboli nájezd.

Bruslaři obvykle používají k přípravě skoku, k nájezdu vnější trojku vpřed, nebo měsíkový krok. Jako při všech skocích, je důležité, aby v přípravné fázi bruslař měl dobré držení těla s napnutými pažemi, vzpřímenou horní část těla a aby celou vahou těla stál nad jedoucí nohou.

Odraz

Podobně jako při všech skocích, dva typy energie, síly, musí být připraveny před odrazem.

1/ odrazová síla

2/ rotační síla

Po provedení trojky je bruslař mírně v předklonu, jeho levá strana těla je nad jedoucí nohou a pravá volná strana těla v náprahu vzad. Tím je vytvořeno napětí v těle tak, že bruslař je připraven k odrazu. V okamžiku srovnání horní části těla - ramen a boků do paralelní polohy dochází k odpíchnutí a tím k vzlétnutí do vzduchu.

Svalové skupiny

stabilizující svaly

- čtyřhlavý sval
- šikmé břišní svaly
- bederní zádové svaly
- hrudní svaly
- hýžd'ové svaly

svaly používané k odrazu

- dvouhlavé stehenní svaly
- hýžd'ové svaly
- prsní svaly
- stehenní přitahovače
- břišní svaly

Stabilizující svaly udržují bruslaře v silné stabilní pozici připravené k odrazu.

Čtyřhlavý sval pomáhá bruslaři být v pevné pozici před odrazem, k posílení čtyřhlavého svalu doporučujeme dřepy, pro větší efektivitu se závažím, při cvičení je nutné držet záda vzpřímená.

Šikmé břišní svaly pomáhají stabilizovat pánevní oblast při natočení těla před odrazem. Na posílení šikmých břišních svalů se doporučuje cvičení s míčem v poloze na boku těla s upaženou volnou nohou v různých polohách.

Bederní zádové svaly pomáhají udržovat tělo zpříma a tím pomáhají k dobré stabilizaci před odrazem. Doporučuje se cvičení s míčem, ležmo ve vodorovné poloze s lopatkami přitisknutými k míči.

Hrudní svaly podobně jako bederní zádové svaly pomáhají stabilizovat polohu těla bruslaře před odrazem. Vhodné je cvičení s míčem přitisknutým ležmo na prsa a zvedáním paží. Pozn. – komentátor mluví o švýcarském míči, anglicky – swiss ball.

Hýždřové svaly rovněž stabilizují bruslaře před odrazem a také pomáhají k vlastnímu odrazu. Jejich procvičování - výpady vpřed a pro větší efektivitu se zátěží.

Svaly používané k odrazu jsou ty svaly nebo svalové skupiny, které pomáhají bruslaři se dostat do vzduchu při vlastním odrazu.

Dvouhlavý stehenní sval je hlavním činitelem k odrazové síle. Doporučujeme cvičení s míčem, kdy je míč pod chodidly a přitom zvedáme pánev.

Hýždřové svaly používáme k odrazu. Pro posílení rovněž doporučujeme výpady, případně se zátěží.

Prsní svaly jsou používány ke stažení při rotaci a doporučené cvičení je rovněž s míčem, kdy bruslař je v poloze ležmo na lopatkách a zvedá závaží do vzpažení.

Stehenní přitahovač pomáhá při odrazu k dosažení rychlé rotace ve vzduchu. Cvičení se provádí v leže na zádech s nohami svírajícími položený míč na zemi. Tento cvik znázorňuje pohyby těla ze strany na stranu, při zvedání bederní části těla.

Břišní svaly používané při odrazu je nutno posilovat cvičením na podlaze, např. kliky na loktech.

Rotace

Pozice těla v rotaci je velmi důležitá nejen pro provedení skoku, ale i pro kvalitu jeho provedení. Zde je příklad dobré pozice těla v rotaci - vzpřímená, pevná a těsná. Paže je nutné mít těsně u těla a nohy také těsně zkřížené. Při dobré pozici těla v rotaci, jsou možné vícenásobné skoky. Příklad špatné pozice těla v rotaci je předklon bruslaře, který vytváří v rotaci opisování větších kruhů částmi těla, čímž se rotace zpomaluje.

Dopad

Při provedení skoků je nutné otvírat rotaci mezi dvě a půl až dvě a tři čtvrtě otočkou. Čtvrtinu otočky před dokončením skoku lehkým zvednutím volné nohy zarážíme rotaci k umožnění hladkého dopadu. Při dopadu je volná noha propnutá, záda vzpřímená a ramena ve stejné výši.

Technika

Flip, původně odpíchnutý salchow se provádí odrazem ze zadní vnitřní hrany, ale tak, že odrazová hrana je o mnoho méně zakřivená do oblouku než u salchowa. Jsou dva

hlavní způsoby nájezdu na flipa. Je to přední vnější trojka do zadní vnitřní odrazové hrany a pak přední měsíkový krok. Je na bruslařích a trenérech, kterému nájezdu dávají přednost. Desetiletá, patnáctiletá a dvacetiletá demonstrátorka předvádějí správně provedené jednoduché, případně dvojité flipy. Důraz se klade na správnou polohu těla před odrazem, s napnutými pažemi vpředu a vzadu (levá předu a pravá vzadu). Pouze desetiletá demonstrátorka před dvojitým flipem má paže poněkud příliš vysoko. Podstatné je, aby bruslař v okamžiku odpichu měl osu ramen a boků v paralelní pozici.

Tato skutečnost je zdůrazněna u všech předvádějících, včetně mistryň světa Michelle Kwan a Iriny Slutské.

Stopy na ledě ukazují dva chybné a jeden správný odraz. V prvním případě je trojka zatočena příliš do kruhu a dochází tím k rotaci již před odrazem. Stopa odpíchnutí v tomto případě je příliš v kruhu. V případě druhé stopy dochází ke změně hrany ze zadní vnitřní na zadní vnější s cílem vytvořit si větší rotační sílu. Zde je nutno uvést, že za takový odraz je nutná bodová srážka. Třetí odrazová stopa je ta správná a v tomto případě trojka je provedena hodně v přímém směru a stopa odpichu je těsně vedle odrazové hrany.

Obvyklé nejčastější chyby a jejich oprava – korekce

Je nutné říci, že je mnoho jemných variací základní techniky provedení tohoto skoku v závislosti od věku, výšky a stavby těla bruslaře.

V případě první demonstrátorky dochází k přílišnému zakřivení zadní vnitřní odrazové hrany a k odpichu uvnitř kruhu, což způsobuje poměrně otevřenou polohu těla při rotaci a následkem je nedotočení rotace a nastává pád. Tatož bruslařka provádí opravu uvedené chyby a ve zdařilém provedení udržuje přední vnější trojku více v přímém směru, má správnou polohu horní části těla a paží a provádí zdařilý dvojitý flip.

V paralelním dvojsnímku je zřetelný rozdíl mezi dobrým a špatným provedením.

Druhá demonstrátorka má chybné postavení těla v odrazovém oblouku, když je příliš nakloněna do kruhu. Při této chybě má porušenou osu těla.

Dospělá demonstrátorka předvádí správně provedený flip s dobrou osou těla před odrazem, při čemž do poslední chvíle před odpíchnutím je plnou vahou těla nad jedoucí nohou.

Komentáře bruslařů, trenérů a rozhodčích

Takeshi Honda, Tatiana Malinina, Elvis Stojko, a trenér Frank Carroll.

Honda se soustřeďuje na to, aby odpichoval v přímém směru za sebou, při bodání příliš do kruhu by došlo k přetočení horní části těla při odrazu.

Malinina klade důraz na to, aby odrazová hrana byla skutečně zadní vnitřní hranou.

Stojko při provedení trojky v přímém směru mluví o tom, jak se snaží cítit od okamžiku odrazu rotaci kolem pravé strany svého těla.

Trenér Frank Carroll dává přednost vnější trojce v nájezdu před měsíčovým krokem. Nerad vidí volnou nohu před odpichem příliš vysoko, protože se domnívá, že tím dochází k přílišnému předklonu, případně k narušení osy těla před odrazem.

Rozhodčí se dívají na dobrou nájezdovou rychlost z čisté zadní vnitřní hrany. Kladou důraz na vzpřímenou polohu těla v odraze, v letu a v dopadu. Dívají se na jistý dopad s propnutou vytočenou nohou a se správnou polohou horní části těla a hlavy.

Odpíchnutý Rittberger – toe loop

Připravili jsme krátký přehled o historii tohoto skoku, rozdělení jednotlivých fází skoku, o technice skoku a uvádíme nejčastější chyby a jejich opravy. Nakonec názory jednotlivých bruslařů, trenérů a pohled rozhodčích na tento skok.

Dějiny

Toto je jediný skok, kde vynálezce není znám. Neví se kdy, kde a kdo provedl tento skok první. Stalo se tak začátkem 30- tých let 20 století, přibližně ve stejné době jako tomu bylo u flipa. Toe loop je považován za nejlehčí z odpíchnutých skoků, svědčí o tom skutečnost, že tento skok byl první proveden se čtyřnásobnou rotací.

Ve všech skocích jsou **čtyři fáze provedení**, jsou to:

-příprava neboli nájezd

-odraz

-rotace

-dopad

Příprava neboli nájezd

V přípravné fázi neboli v nájezdu bruslař obvykle najíždí do přední vnitřní trojky s dobrým držením těla, ramena a paže jsou ve stejné výši a váha těla je plně nad jedoucí nohou.

Odras

Po dokončení trojky jde bruslař na jedoucí noze hodně do kolena a provádí nápřah volnou nohou k odpichu. Levá paže a rameno je v napětí vpředu, pravá paže a rameno vzadu. V okamžiku, kdy poloha osy ramen se srovná s osou boků, dochází k odpichu a tím k vzlétnutí do vzduchu.

Svalové skupiny

stabilizující svaly

- čtyřhlavý sval
- šikmé břišní svaly
- bederní zádové svaly
- hrudní svaly
- hýžd'ové svaly

svaly používané k odrazu

- dvouhlavé stehenní svaly
- hýžd'ové svaly
- prsní svaly
- stehenní přitahovače
- břišní svaly

Stabilizující svaly jsou svaly nebo svalové skupiny, které udržují bruslaře v pevné pozici před odrazem a pomáhají tím k samotnému odrazu.

Čtyřhlavý sval pomáhá bruslaři být v pevné pozici před odrazem, k posílení čtyřhlavého svalu doporučujeme dřepy, pro větší efektivitu se závažím, při cvičení je nutné držet záda vzpřímená.

Šikmé břišní svaly pomáhají stabilizovat pánevní oblast při natočení těla před odrazem. Na posílení šikmých břišních svalů se doporučuje cvičení s míčem v poloze na boku těla s upaženou volnou nohou v různých polohách.

Bederní zádové svaly pomáhají udržovat tělo zpříma a tím pomáhají k dobré stabilizaci před odrazem. Doporučuje se cvičení s míčem, ležmo ve vodorovné poloze s lopatkami přitisknutými k míči.

Hrudní svaly podobně jako bederní zádové svaly pomáhají stabilizovat polohu těla bruslaře před odrazem. Vhodné je cvičení s míčem přitisknutým ležmo na prsa a zvedáním paží.

Hýžd'ové svaly rovněž stabilizují bruslaře před odrazem a také pomáhají k vlastnímu odrazu. Jejich procvičování - výpady vpřed a pro větší efektivitu se zátěží.

Svaly používané k odrazu jsou ty svaly nebo svalové skupiny, které pomáhají bruslaři se dostat do vzduchu při vlastním odrazu.

Dvouhlavý stehenní sval je hlavním činitelem k odrazové síle. Rovněž doporučujeme cvičení s míčem, kdy je míč pod chodidly a přitom zvedáme pánev.

Hýžd'ové svaly používáme značnou měrou k odrazu. Pro posílení rovněž doporučujeme výpady, případně se zátěží.

Prsní svaly jsou používány ke stažení při rotaci a doporučené cvičení je rovněž s míčem, kdy bruslař je v poloze ležmo na lopatkách a zvedá závaží do vzpažení.

Stehenní přitahovač pomáhá při odrazu k dosažení rychlé rotace ve vzduchu. Cvičení se provádí v leže na zádech s nohama svírajícími položený míč na zemi. Tento cvik znázorňuje pohyby těla ze strany na stranu, při zvedání bederní části těla.

Břišní svaly používané při odrazu je nutno posilovat cvičením na podlaze, např. kliky na loktech.

Rotace

Pozice těla v rotaci je velmi důležitá nejen pro provedení skoku, ale i pro kvalitu jeho provedení. Zde je příklad dobré pozice těla v rotaci - vzpřímená, pevná a těsná. Paže je nutné mít těsně u těla a nohy také těsně zkřížené. Při dobré pozici těla v rotaci, jsou vícenásobné skoky možné. Příklad špatné pozice těla v rotaci je předklon bruslaře, který vytváří v rotaci opisování větších kruhů částmi těla, čímž se rotace zpomaluje.

Dopad

Při provedení skoků je nutné otvírat rotaci mezi dvě a půl až dvě a tři čtvrtě otočkou. Čtvrtinu otočky před dokončením skoku lehkým zvednutím volné nohy zarážíme rotaci k umožnění hladkého dopadu.

Při dopadu je volná noha propnutá, záda vzpřímená a ramena ve stejné výši.

Technika

Jsou 3 různé druhy nájezdů do odpíchnutého rittbergera.

V první řadě je to měsíkový krok, pak je to přední vnější trojka s překročením na pravou nohu vzad a konečně přední vnitřní trojka, v tomto případě na pravé noze. Každý z těchto nájezdů má své výhody, měsíkový krok umožňuje udržet přímý směr před samotným odrazem. Přední vnější trojka s překročením na pravou nohu vzad je pravděpodobně nejčastěji používaný nájezd a umožňuje větší náprah před odpichem a tudíž dosažení větší výšky a délky skoku. Přední vnitřní trojka vytváří větší rotační

energii před samotným odrazem. Bruslař a trenér musí najít společně nejvhodnější způsob nájezdu do tohoto skoku.

Desetiletý chlapec předvádí nájezd s přední vnitřní trojkou a má správnou polohu těla po trojce před samotným odrazem. Levá paže je vpřed, pravá paže je vzad a také volná noha před odpichem je v dobrém napětí.

Desetiletá dívka předvádí nájezd s přední vnější trojkou s přešlápnutím na pravou nohu vzad a poloha její horní části těla s pažemi napnutými proti sobě jsou ve správné poloze.

Oba 10ti letí předvádějí také dvojité provedení tohoto skoku. Chlapec má správnou polohu horní části těla a paže v napětí proti sobě, volná noha před odpichem je napnutá. Osa ramen a boků je v paralelní poloze před odrazem.

Dívka má rovněž správnou polohu horní části těla, propnutou volnou nohu před odpichem, ale paže má poněkud vysoko nad rameny a v okamžiku odrazu dělá s nimi pohyb dolů proti odrazu nohou. Tato chyba nemusí vadit při dvojitém provedení, ale bude působit velké potíže při provedení trojitým.

Patnáctiletá demonstrátorka je rovněž v dobré poloze na pravé jedoucí noze v kolenu, volná noha je pěkně propnutá před odpichem, ale pravá paže je příliš vysoko a jde sníž směrem dolů proti směru odrazu. Poloha osy ramen a boků je paralelní a výsledek je pěkně provedený dvojitý skok.

Trojsnímek těchto bruslařů porovnává jejich pohyby paží ve fázi těsně před odrazem. Ukazuje chyby u děvčat v pohybu jejich paží.

Jelikož dvojitý a trojitý odpíchnutý rittberger je často používán v kombinaci s jinými skoky, je výhodné nacvičovat sérii dvojitých odpíchnutých rittbergerů za sebou tak, jako to předvádí Emanuel Sandhu. V druhé sérii komentátor zdůrazňuje, jak bruslař ostře otevírá rotaci v okamžiku dopadu a volná noha zároveň jde do propnuté polohy vzad.

Dvacetiletá demonstrátorka předvádí dobře provedený trojitý odpíchnutý rittberger. Má správnou polohu těla před samotným odrazem, osa ramen a boků je paralelní a paže jsou stejně vysoko, volná noha je pěkně propnutá před odpichem. Pozice v rotaci je těsná, dopad je mírně v předklonu, s jemným dotykem volné nohy o led.

Sandhu předvádí sérii tří trojitých odpíchnutých rittbergerů za sebou vždy se správnou polohou těla v odrazu a v dopadu

Je zde trojí ukázka odrazové kresby na ledě.

První kresba je ta nejsprávnější, trojka je provedena v přímém směru a stopa odpichu je jenom mírně v kruhu a tudíž umožňuje lehké přenesení váhy těla z odrazové na dopadovou nohu. Druhá stopa ukazuje silnější zakřivení trojky do kruhu a stopa odpichu je příliš v kruhu. Tato chyba způsobuje pomalejší přenesení váhy těla z nohy odrazové na nohu dopadovou. Ve třetím případě je odrazová stopa zatočena příliš do kruhu. Stopa odpichu je v kruhu a tato chyba způsobuje, že samotný odraz do skoku jde vysloveně stranou těla a neumožňuje přenesení váhy těla z nohy odrazové na nohu dopadovou.

Paralelní dvojsnímek vyspělých bruslařek ukazuje trojitý odpíchnutý rittberger v dobrém provedení se správnou polohou horní části těla v okamžiku odrazu, těsnou polohou těla v rotaci.

Mužský demonstrátor předvádí čtverný odpíchnutý rittberger na nějž se díváme zezadu. Má rovněž správnou polohu těla s napětím všech jeho částí. Velmi těsnou polohu v rotaci a dobrý dopad. To, co umožňuje provedení tohoto čtverného skoku je nájezdová rychlost, síla a rychlost v odrazu a samozřejmě správná technika.

Obvyklé nejčastější chyby a jejich oprava-korekce.

Chlapec se dostává do rotace příliš brzo po provedení trojky, tudíž začíná s rotací před samotným odrazem. Snímek ukazuje, jak ihned po trojce je příliš vpředu na zoubcích brusle, také volná noha není propnutá. Tato chyba vcelku způsobuje, že chlapec provádí půl otočky již na ledě. Děvče předvádí dvojitý odpíchnutý rittberger s dobrou přípravou na odraz, napětí paží a volné nohy je příkladné a váha těla je plně nad jedoucí nohou. V okamžiku odpichu je váha těla rovnoměrněji rozložena mezi oběma nohama. V porovnání těchto dvou bruslařů, horní část těla je ve stejné poloze, ale chlapec má svou váhu těla příliš vpředu a volná noha je příliš blízko nohy jedoucí.

Další dvojsnímek ukazuje, jak chlapec v okamžiku odrazu je příliš přetočen svojí horní částí těla do rotace.

Následující snímek ukazuje polohu chlapce po první otočce, kdy má ještě svou váhu těla stále nad nohou odrazovou. Jeho poloha těla je stále tatáž ještě i po jeden a půl otočce. Až v poslední půlotáčce skoku dostává náhle svou dopadovou nohu pod sebe a zachraňuje tím skok. Dívka předvádí skok s rychlým přenesením váhy těla z nohy odrazové na nohu dopadovou tak, že je ve vzduchu včas připravená na jistý dopad.

Na dvojsnímku vidíme rozličnou polohu těl obou bruslařů po jedné otočce. Dívka má svou váhu těla již nad nohou dopadovou, ale chlapec je stále nad nohou odrazovou, rovněž tak po jeden a půl otočce skoku.

Komentáře bruslařů, trenérů a rozhodčích

Timothy Goebel, Alexej Jagudin, trenér Frank Carroll a pohled rozhodčích.

Goebel říká, že nájezd z předního měsícového kroku dává bruslaři nejlepší možnost udržet přímý směr v samotném odrazovém oblouku. U vnitřní trojky vidí určité nebezpečí, že trojka bude zatočena příliš do kruhu. Je toho názoru, že je nutné tento nájezd také cvičit, protože to pomáhá k provedení dvojitých nebo trojitých odpíchnutých rittbergrů v kombinaci s jiným skokem.

Jagudin dává přednost přední vnější trojce s přešlápnutím na pravou jedoucí nohu a soustřeďuje se hlavně na to, aby celou přípravu v odrazovém oblouku neuspěchal.

Hlavně dává pozor na to, aby se horní část těla nedostala do příliš brzkého přetočení. Kdyby se mu to stalo, tak čtverný odpíchnutý rittberger se mu obyčejně nepovede. Frank Carroll uvádí, že někteří bruslaři mají úspěch s nájezdem z vnější trojky, jiní s vnitřní trojky, nebo s nájezdem s měsícového kroku, je to individuální záležitost. Říká, že nejčastější chybou bývá odpíchnutí příliš v kruhu, což u bruslařů na začátečnické úrovni způsobuje skutečnost, že vlastně pak provádějí tzv. **axel ze špičky** volné nohy.

Rozhodčí hledí hlavně na to, aby bruslař v odrazovém oblouku měl hladký skluz na jedoucí noze. V okamžiku odpichu má bruslař mít dobrou koordinaci pravé odrazové a levé odpichové nohy. Když je bruslař ve vzduchu, má dosáhnout přímé polohy těla v rychlé a těsné rotaci. Při dopadu má být volná noha dopnutá, horní část těla a hlava vzpřímená a paže napnuté ve stejné výši.

LUTZ

Připravili jsme malý přehled o historii tohoto skoku, o čtyřech fázích jeho provedení, hlavních bodech techniky, nejčastějších chybách a jejich opravách a nakonec názory bruslařů, trenérů a rozhodčích.

Tak, jako všechny skoky i lutz má **čtyři fáze provedení**.

Přípravu neboli nájezd, odraz, rotaci a dopad.

Lutz byl pojmenován po svém vynálezci Aloisi Lutzovi, který bruslil ve vídeňském bruslařském klubu. Stalo se tak mezi léty 1900-1914.

Lutz je považován za skok, který má jeden z obtížnějších způsobů odrazu.

Příprava neboli nájezd

Je důležité, aby bruslař v nájezdovém oblouku byl v dokonalé rovnováze s plnou vahou těla nad jedoucí nohou.

Ramena musí být ve stejné výši a v okamžiku začínajícího nápřahu volnou nohou vzad je nutné udržet boky v kolmé poloze na stopu. V poloze připravené na odraz je jedoucí polovina těla vpředu a volná polovina těla vzadu s rameny a pažemi ve stejné výši. V této poloze s plným napětím všech svalových skupin těla je bruslař připraven k samotnému odrazu.

Odras

Těsně před odrazem je nápřah těla a volné nohy bruslaře největší. V okamžiku začínajícího odrazu z levé jedoucí nohy se uvolňuje natočení vrchní části těla.

Když osa ramen a boků se srovná do paralelní polohy, dochází k samotnému odpichu pravou nohou a bruslař se tím dostává do vzduchu.

Svalové skupiny:

stabilizující svaly

- čtyřhlavý sval
- šikmé břišní svaly
- bederní zádové svaly

svaly používané k odrazu

- dvouhlavé stehenní svaly
- hýžděové svaly
- prsní svaly

- hrudní svaly
- stehenní přitahovače
- hýžd'ové svaly
- břišní svaly

Stabilizující svaly jsou svaly nebo svalové skupiny, které udržují bruslaře v pevné pozici před odrazem a pomáhají tím k samotnému odrazu.

Čtyřhlavý sval pomáhá bruslaři být v pevné pozici před odrazem. K posílení čtyřhlavého svalu doporučujeme dřepy, pro větší efektivitu se závažím. Při cvičení je nutné držet záda vzpřímená.

Šikmé břišní svaly pomáhají stabilizovat pánevní oblast při natočení těla před odrazem. Na posílení šikmých břišních svalů se doporučuje cvičení s míčem v poloze na boku těla s upaženou volnou nohou v různých polohách.

Bederní zádové svaly pomáhají udržovat tělo zpříma a tím pomáhají k dobré stabilizaci před odrazem. Doporučuje se cvičení s míčem, ležmo ve vodorovné poloze s lopatkami přitisknutými k míči.

Hrudní svaly podobně jako bederní zádové svaly pomáhají stabilizovat polohu těla bruslaře před odrazem. Vhodné je cvičení s míčem přitisknutým ležmo na prsa a zvedáním paží.

Hýžďové svaly rovněž stabilizují bruslaře před odrazem a také pomáhají k vlastnímu odrazu. Jejich procvičování - výpady vpřed a pro větší efektivitu se zátěží.

Svaly používané k odrazu jsou ty svaly nebo svalové skupiny, které pomáhají bruslaři se dostat do vzduchu při vlastním odrazu.

Dvouhlavý stehenní sval je hlavním činitelem k odrazové síle. Doporučujeme cvičení s míčem, kdy je míč pod chodidly a přitom zvedáme pánev.

Hýžďové svaly používáme značnou měrou k odrazu. Pro posílení rovněž doporučujeme výpady, případně se zátěží.

Prsní svaly jsou používány ke stažení při rotaci a doporučené cvičení je rovněž s míčem, kdy bruslař je v poloze ležmo na lopatkách a zvedá závaží do vzpažení.

Stehenní přitahovač pomáhá při odrazu k dosažení rychlé rotace ve vzduchu. Cvičení se provádí v leže na zádech s nohama svírajícími položený míč na zemi. Tento cvik znázorňuje pohyby těla ze strany na stranu, při zvedání bederní části těla.

Břišní svaly používané při odrazu je nutno posilovat cvičením na podlaze, např. kliky na loktech.

Rotace

Pozice těla v rotaci je velmi důležitá nejen pro provedení skoku, ale i pro kvalitu jeho provedení. Zde je příklad dobré pozice těla v rotaci - vzpřímená, pevná a těsná.

Při dobré pozici těla v rotaci, jsou vícenásobné skoky možné. Paže je nutné mít těsně u těla a nohy také těsně zkřížené.

Příklad špatné pozice těla v rotaci je předklon bruslaře, který vytváří v rotaci opisování větších kruhů částmi těla, čímž se rotace zpomaluje.

Dopad

Při provedení skoků je nutné otvírat rotaci mezi dvě a půl až dvě a tři čtvrtě otočkou. Čtvrtinu otočky před dokončením skoku lehkým zvednutím volné nohy zarážíme rotaci k umožnění hladkého dopadu.

Při dopadu je volná noha propnutá, ramena ve stejné výši a záda vzpřímená.

Technika

Nájezdový oblouk je většinou z dlouhé zadní vnější hrany, kdy bruslař je v rovnováze nad jedoucí nohou před samotným odpíchnutím.

Demonstrátorka číslo dvě je v přípravné fázi, kdy vede paže v blízkosti těla a blíží se k odrazové pozici. V odrazové fázi jde do kolena na levé jedoucí noze s pažemi napnutými proti sobě a volnou nohu má napnutou před odpíchnutím.

Je důležité, aby v okamžiku odpíchnutí byly osy ramen a boků navzájem souběžné a v příčné poloze proti stopě. Desetiletá sólistka má v přípravné fázi v nájezdovém oblouku dobrou polohu těla, paže a ramena ve stejné výši. Přiblížením se k odrazové fázi vede paže v blízkosti těla a je v dobré rovnováze nad jedoucí nohou.

V okamžiku odpíchnutí je osa ramen a boků souběžná a napříč stopy. Na jedoucí levé noze jde dobře do kolena a volná noha je v dobrém napětí před odpichem.

Následuje bližší záběr dolní části těla, kdy je v nájezdovém oblouku a je v dobré rovnováze nad jedoucí nohou.

Před odrazem jde bruslařka dobře do kolena na levé jedoucí noze a opřením se do oblouku vytváří větší odrazovou sílu. Umístění pravé nohy k vlastnímu odpíchnutí je v přímém směru její nájezdové stopy.

Při přípravě na dvojitý lutz je mladá bruslařka opět ve správné pozici s jedoucí částí těla vpředu a volnou částí těla vzadu. V okamžiku odpíchnutí má osu ramen a boků v souběžné poloze a zvedá se do letové fáze a dosahuje dobré, těsné rotační pozice.

Patnáctiletá demonstrátorka jede poměrně v přímé stopě nájezdového oblouku a mění polohu horní části těla a paží z polohy zevnitř kruhu do polohy, kterou potřebuje těsně před odrazem.

Stojí hezky rovně a paže a ramena má ve stejné výši. Jde do kolena a zvyšuje náklon do oblouku. V okamžiku odpíchnutí dostává osu ramen a boků do souběžné polohy a provádí plynulým způsobem samotný odraz.

Další bruslařka má také dobrý postoj v přípravné fázi, jde do kolena a rovněž zvyšuje náklon do oblouku, odpíchnutím v přímém směru stopy se dostává mohutným odrazem do správné rotační pozice.

Zde je příklad trojitého lutz, kdy bruslařka má příkladný plynulý pohyb v průběhu celého skoku. Dívajíc se na toto provedení znovu, vidíme, že má výbornou pozici v odrazu s pravou odpichovou nohou přímo za levou jedoucí nohou. V okamžiku odpichu je stále na silné vnější hraně jedoucí nohy, obě nohy jsou poměrně blízko sebe. Na vrcholu skoku je ve velmi těsné rotační pozici a čtvrt otočky před dopadem začíná otvírat paže a volnou nohu tak, aby zarazila rotaci. V samotném dopadu otvírá paže více od těla a propíná volnou nohu vzad.

Příklady trojitých lutzů na dvojsnímku nám ukazují dvě bruslařky, které mají dobrou polohu těla v nájezdovém oblouku. Váhu těla mají pevně nad jedoucí nohou, bruslařka na levé straně má v nápřahu před odpíchnutím volnou nohu poněkud výše.

Obě v okamžiku odpichu mají souběžnou polohu osy ramen a boků a obě mají přímou a těsnou polohu těla v rotaci.

Nyní zde máme tři různé stopy odrazu na ledě.

V prvním případě vidíme přespříliš zahnutou stopu levé nohy se změnou hrany vnější do hrany vnitřní a stopa odpichu je vysloveně v kruhu. Tato chyba se vyskytuje často a je velice těžké ji odstranit.

V druhém případě vidíme méně závažnou změnu hrany. V plné rychlosti je někdy obtížné ji rozeznat. Bruslař v těchto případech přesto může předvést zdařilý skok. Odrazy tohoto druhu jsou považovány za méně kvalitní.

Třetí kresba ukazuje správný odraz s pravou odpichující nohou přímo za nohou jedoucí, která je na jasné vnější hraně.

Obvyklé nejčastější chyby a jejich oprava-korekce

Je nutné říci, že je více variací základní techniky provedení tohoto skoku v závislosti od věku, výšky a stavby celého těla bruslaře.

Tato bruslařka předvádí jiný způsob nájezdu. V okamžiku nasazení na zadní vnější hranu je v přílišném předklonu.

Odpichuje uvnitř kruhu, přenáší váhu těla vpravo a to způsobuje změnu hrany v odrazovém oblouku. Z pohledu ze předu je tato chyba vidět výrazně. Tato chyba značnou měrou mění celý směr skoku, v tomto případě příliš doprava.

Na dalším snímku vidíme 15tiletou bruslařku, která předvádí správný odraz z jasné vnější hrany s odpíchnutím přímo za sebou. V okamžiku odpichu jsou obě nohy v těsné blízkosti a když dosahuje vrcholu skoku, nohy má hezky zkřížené v rotační pozici.

Malý chlapec má dobrou polohu těla v nájezdovém oblouku, ale v samotném odrazu se dopouští chyby tím, že švihá pažemi zeširoka. To způsobuje změnu zadní vnější hrany na zadní vnitřní.

Dívka předvádí opravu v tom smyslu, že pohybuje pažemi podél těla, což ji pomáhá udržet zadní vnější hranu v odrazu. Její dvojitý lutz je velmi zdařilý a správný.

Komentáře bruslařů, trenérů a rozhodčích

Todd Eldredge, Takeshi Honda, Tatiana Malinina, Elvis Stojko, trenér Frank Carroll, trenér Don Laws, trenér Alexej Mišin a komentář rozhodčích.

Eldredge zdůrazňuje, že se snaží mít čistou vnější hranu v nájezdovém oblouku tak, aby v samotném odrazu nedošlo ke změně hrany do zadní vnitřní a tudíž k tzv. **flutzu**, což by byl v konečném důsledku vlastně flip.

Honda líčí, že v dětství míval potíže s lutzem právě proto, že měnil odrazovou hranu do hrany vnitřní. Příčinou byla většinou skutečnost, že pravým ramenem šel v okamžiku odrazu příliš dolů.

Malinina také zdůrazňuje, že bruslař musí z jistotou cítit, že v nájezdovém oblouku je na zadní vnější hraně a musí myslet na to, aby bodal přímo ve směru nájezdového oblouku. Mluví o přechodu do jasné zadní rotační pozice s dopadovou nohou pod sebou.

Stojko vysvětluje, že lutz je těžší skok než flip, přestože je velmi podobný a to z toho důvodů, že u lutze není možnost iniciovat rotaci jako je tomu u flipa. Obvykle u flipa se provádí vnější trojka, nebo měsíkový krok k iniciaci rotace. Svalově lépe připravení,

nebo muskulaturně vyspělejší bruslaři mají v odrazové fázi u lutzů výhodu právě proto, že obvykle nepotřebují příliš dlouhou přípravu k začátku rotace.

Trenér Carroll zdůrazňuje dobrou rovnováhu na zadní vnější hraně v přípravné fázi. Říká, že je nutné udržet váhu těla nad levou jedoucí nohou také v okamžiku odrazu. Nejčastější chybu vidí v tom, že bruslaři obzvláště mladšího věku, zvedají volnou nohu před odpichem příliš vysoko a začínají rotovat v bocích již před samotným odrazem. Přenesou tím váhu těla z levé nohy na pravou, změní tím hranu na hranu vnitřní a často předvedou vlastně **rittbergera ze špičky**, místo aby to byl lutz. Vlastní odpíchnutí má být pružné, nemá to být těžké zaseknutí do ledu.

Trenér Laws dává přednost dlouhému nájezdu ze zadní vnější hrany v dobré rovnováze. Ať už jsou nájezdy z různých kroků, je důležité, aby v okamžiku kdy bruslař jde do kolena byl na jasné zadní vnější hraně. Změna hrany v odrazovém oblouku je obvykle způsobena příliš vysokou volnou nohou před vlastním odpíchnutím, což vede k předčasné rotaci a vlastně ke změně celého směru skoku.

Rozhodčí hledí na to, aby bruslař měl dobrou nájezdovou rychlost a čistou vnější hranu těsně před odpíchnutím. Kladou důraz na vzpřímenou polohu těla v odraze, v letu a v dopadu. Dívají se na jistý dopad s propnutou vytočenou nohou a se správnou polohou horní části těla, hlavy a paží.

Trenér Mišin říká, že nesložitějšími prvky v krasobruslení jsou skoky a projevuje názor, že při dobré výšce skoku, ale špatné rotaci bruslař skok nezvládne. Naopak při průměrné výšce, ale perfektní rotaci se skok zvládnout dá. Mluví o tom, že stažení paží do rotace má být spíše **asymetrické**. Míjí tím, že bruslař stahuje pravou částí těla a paží větší silou než levou. Je toho názoru, že asymetrické stažení dodává bruslaři větší energii pro rotaci. Vyslovuje názor, že od začátku vývoje bruslaře je důležitý nácvik rychlé zadní piruety, čímž se dosahuje příprava bruslaře pro skoky s vícenásobnou rotací.