

ZÁKLADY BRUSLENÍ

PŘEŠLAPOVÁNÍ

**MIROSLAV PŘEROST
PETR STUDNIČKA**

II. DÍL



PŘEŠLAPOVÁNÍ

- ukončuje souvislou řadu změn směrů a pohybů v přímé jízdě
- přímo navazuje na dovednosti v jízdě v oblouku a v odšlapování
- dochází ke kombinaci → skluz → přenos váhy na přední nohu → odraz. Cyklicky platí pro pohyb vnitřní a vnější nohy.
- vnější brusle provádí palcový odraz, vnitřní brusle malíkový odraz
- důležitou fází je odhalování chyb v pohybu a jejich odstraňování

Klíčové body



- 1 Přenos váhy na bruslích v cyklu dvojitého odrazu
- 2 Vycházet z kroků oblouku s odšlapem a přenosu váhy na přední nohu
- 3 Přenesení zadní nohy po provedení vnějšího odrazu (palcový odraz) co nejvíce přes přední nohu
- 4 Výrazné zkrřížení nohou umožní kvalitní vnitřní odraz (malíkový odraz) a tím zrychlení v překládání
- 5 Přetočení ramen a trupu do středu směru pohybu
- 6 Udržení stabilního nákleku
- 7 Zpevněné držení trupu
- 8 Hůl v zorném úhlu hráče
- 9 Hlava sledující směr pohybu



Bez zvládnutí jízdy v oblouku a oblouku s odšlapem nelze kvalitně zahájit učení přešlapování!



1

zahájení jízdy v oblouku



2

PŘENOS VÁHY NA PŘEDNÍ NOHU

- uvolnění zadní nohy
- přenos volné nohy nejkratší cestou přes nohu stojnou



3

hůl v zorném úhlu hráče



4

váha přenesena na přední nohu

přenos odrazové nohy do základního postavení



5

příprava na
palcový odraz
vnější brusle



vnitřní
malíkový odraz
zadní nohy



Dvojitý odraz (palcový a malíkový) je proveden v jednom pohybovém cyklu. Důraz klademe na stabilní náklek.

POPIS CYKLU DVOJITÉHO ODRAZU

1



- přenos vnitřní nohy
- příprava na vnější odraz

2



váha
na přední brusli

palcový odraz

3



přenos
vnější brusle
přes vnitřní

4



POPIS CYKLU DVOJITÉHO ODRAZU

4



příprava
na malíkový odraz

5



provedení malíkový odraz



Pouze provedením odrazu vnější a vnitřní brusle v jednom cyklu vede ke zrychlování přešlapování.



přetočení ramen
do středu směru
pohybu



stabilní náklek



vzpřímený trup,
hlava ve směru
pohybu



nohy ve viditelném
zkříženém postavení...



...umožní kvalitní
odraz vnitřní nohy

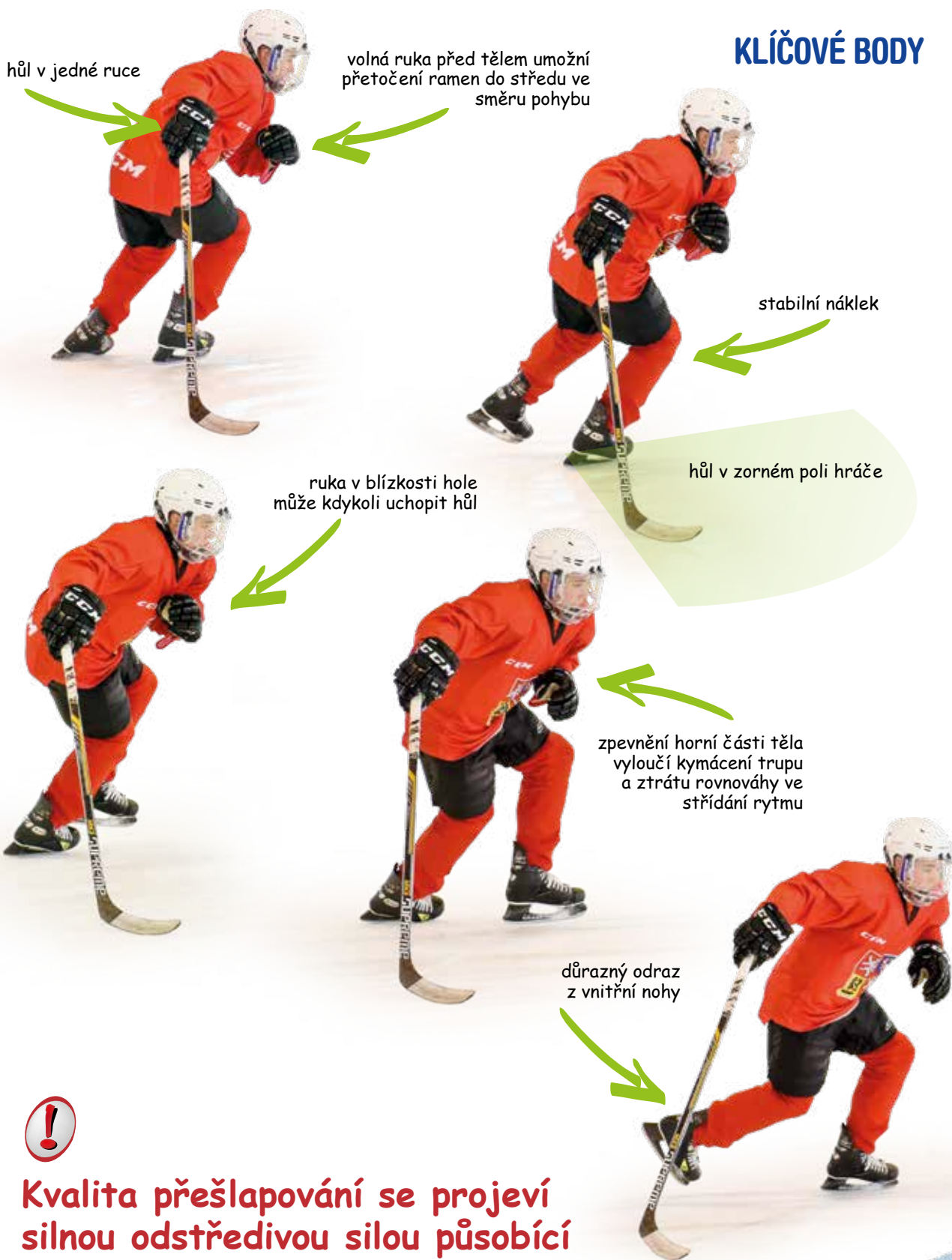


PŘEŠLAPOVÁNÍ

ROZBOR POHYBU I.



KLÍČOVÉ BODY



Kvalita přešlapování se projeví silnou odstředivou silou působící na hráče v pohybu po kruhu.

VNĚJŠÍ ODRAZ



PŘENOS BRUSLE, NEJKRATŠÍ, CESTOU PŘES VNITŘNÍ BRUSLI



2



VNITŘNÍ ODRAZ



3

PŘENOS VOLNÉ NOHY DO PŘEDNÍHO
POSTAVENÍ

4



5

ZAHÁJENÍ NA VNĚJŠÍ ODRAZ



DRŽENÍ HOLE V OBOU RUKOU (PŘES RUKU)

1



2

- udržení zpevněné horní části těla
- vzpřímená hlava, hůl v zorném úhlu hráče



3

DRŽENÍ HOLE V OBOU RUKOU (PŘES RUKU)

- ruce udržet v mírném zkřížení
- dlaň horní ruky vzhůru




 **Dodržujte cyklus dvojitého odrazu!**

Nejčastější chyby



- 1 Velká většina chyb vyplývá z nezvládnutí dovedností jízdy v oblouku nebo v oblouku s odšlapem
- 2 Hráč jedoucí s váhou trvale na zadní noze (neumí přenášet váhu) není schopen provést cyklus dvojitého odrazu
- 3 Nedostačující přenášení bruslí do zkřížení – neumožní vnitřní odraz
- 4 Nedodržení stabilního nákleku vede k pohybu těla nahoru a dolu a tím ke ztrátě stability
- 5 Nezpevněný trup vede ke kymácvému pohybu dopředu a dozadu – nelze rytmicky přenášet váhu z brusle na brusli
- 6 Přetočení ramen a trupu vně směru pohybu
- 7 Hůl mimo zorný úhel hráče
- 8 Přílišný předklon nebo záklon trupu

 **Důraz kladen na rytmiku – přesné provádění a pravidelné střídání v oboustranném provedení.**



PŘEŠLAPOVÁNÍ

ROZBOR POHYBU II.





PŘEŠLAPOVÁNÍ

ROZBOR POHYBU III.

