

ZÁKLADY BRUSLENÍ

JÍZDA VZAD

MIROSLAV PŘEROST
PETR STUDNIČKA

III. DÍL



BRUSLENÍ VZAD – PŘÍMÁ JÍZDA

- metodika vychází ze stejného principu jako u bruslení vpřed
- postupovat od přímé jízdy vzad bez zvedání nohou

Klíčové body



- 1 Základní postoj vychází z nákleku vzpřímeného postavení těla bez výrazného předklonu
- 2 Dopomoc pro správné držení těla je držení volné ruky na úrovni ramene otevřenou dlaní vpřed – v jízdě vychází pohyb z kyčelního kloubu, koleno, kotník... nedochází k palcovému odrazu, odraz je z přední části brusle
- 3 Nevytáčet boky do stran, neklopit hlavu k ledu, zpevnit jádro a pomáhat si mírným pohybem paží
- 4 Udržet nízký náklek

POHYB PO KRUHU V ODŠLAPOVÁNÍ

Klíčové body



- 1 Využít co největšího dosahu odrazové nohy... co největší oblouk s důrazem na udržení nízkého nákleku
- 2 Rotace horní části těla stejná jako u odšlapování vpřed – ramena směřují do středu oblouku
- 3 Pozor na hokejku – držet neustále v zorném poli hráče

PŘEKLÁDÁNÍ VZAD

Klíčové body



- 1 Návčik zahajujeme výhradně po zvládnutí předchozích dvou dovedností
- 2 Klíčový je v jízdě po kruhu co největší dosah volné nohy do středu oblouku – říkáme: „Sáhni si pro krok co nejdále.“
- 3 Překřížení nohou a dvojitý odraz
- 4 Těžká dovednost, kterou nacvičujeme určitě dlouho bez kotouče. Střídáme kroky v přímé jízdě (2a2, 1a1). Klademe důraz na délku kroku – pozor na drobení kroku, vysokou frekvenci malých krůčků a vyskakování do výšky mezi kroky
- 5 Důležitý je správný náklek, rotace horní části těla do středu oblouku a práce s holí (trénujeme varianty v jedné ruce, v obou rukou)
- 6 Po zvládnutí techniky bez kotouče přidáme kotouč
- 7 Při rozpadu techniky a rytmiky v jízdě s kotoučem se vracím zpět k návčiku bez kotouče

1



- náklek
- propnutí nohy
- brusle opisuje „C” na vnitřní hraně

odraz v závěru oblouku z přední strany brusle



2



základní pohyb vychází z kyčle

3

propínání kolene ve stabilním nákleku, odraz a zakončení oblouku





přenos váhy na druhou brusli
a zahájení oblouku z druhé nohy

5

- mírný předozadní pohyb rukou
- stabilizace těžiště
- volná ruka v nácikové fázi udržuje vzpřímené postavení trupu
- hlava v prodloužení trupu



Odráz z palce v ukončení vedení oblouku zpomaluje pohyb.





JÍZDA VZAD

ROZBOR POHYBU I.





při pohybu v jízdě vzad nesmí docházet k přetáčení pánve zprava doleva - pohyb vychází z kyčlí



trvalý úhel nákleku

důležitá kontrola prostoru ve směru pohybu - hůl v zorném poli hráče





! Nejčastější chyby

- 1 Pohyb vychází z rotace pánve
- 2 Nedostatečný náklek, pohyb trupu nahoru a dolů během přenosu váhy z brusle na brusli
- 3 Nepropnuté koleno v oblouku
- 4 Výrazný palcový odraz během vedení a v závěru oblouku
- 5 Kymácvivý pohyb těla
- 6 Hlava příliš skloněna dopředu
- 7 Nepohyblivé paže



JÍZDA VZAD

ROZBOR POHYBU II.



PŘEKLÁDÁNÍ PO KRUHU

- stabilizovaný náklek
- tlak na vnější nohu
- těžiště nad vnitřní nohou



- volná vnitřní noha se přesouvá co nejvíce ke středu kruhu
- široký rozsah nohou umožní dále maximální délku kroku v překládání vzad

- první odraz vede z vnější brusle vnitřní hrany
- odraz z přední části brusle



hlava sleduje směr pohybu, ramena
natočena do středu kruhu



volná brusle se přesouvá
přes stojnou nohu



hůl v zorném úhlu hráče

následuje druhý odraz z vnitřní
brusle vnější hrany tzv. malíkový



co největší dosah vnitřní brusle ke středu kruhu

váha na vnější noze



odraz z přední části brusle

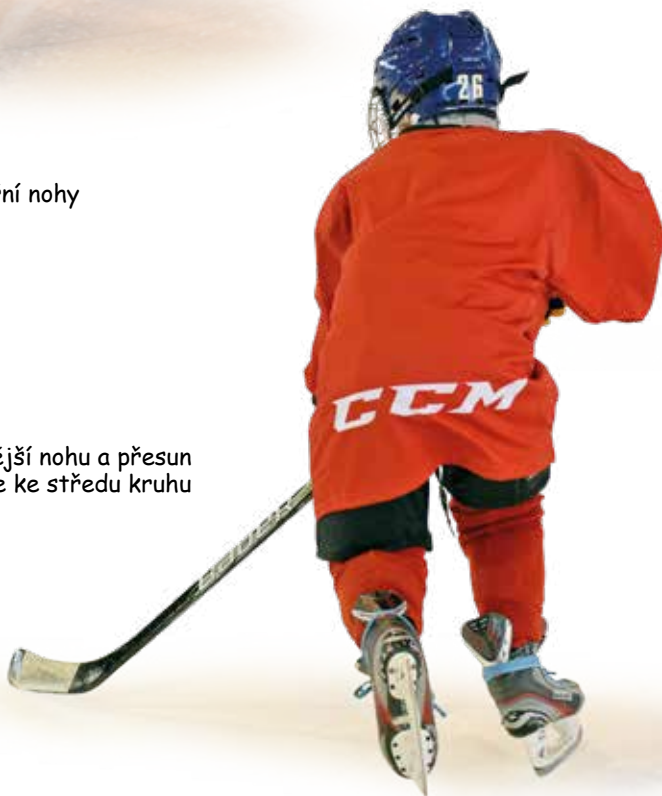


přenos vnější nohy po odrazu



malíkový odraz z vnitřní nohy

váha se přenáší na vnější nohu a přesun vnitřní nohy co nejdále ke středu kruhu





PŘEŠLAPOVÁNÍ

ROZBOR POHYBU III.





- široké postavení, nízký náklek
- stabilizace těžiště
 - hlava ve směru pohybu
 - pohyb vycházející z kyčle vnější nohy
 - vedení oblouku „C“



zakočení oblouku „C“, odraz z vnitřní hrany vnější brusle - návrat vnější brusle k vnitřní

PŘÍMÁ JÍZDA V PŘEKLÁDÁNÍ VZAD

1

jednokrokové překládání vzad
s přípravou na změnu směru



2

odraz z vnitřní brusle



3

příprava bruslí do širokého
postavení





dlouhý krok volné nohy,
odraz z vnější nohy



hlava sleduje směr pohybu

stabilizace postavení a nákleku

přenos váhy na druhou nohu, z vnitřní nohy se stává
přenosem těžiště noha vnější
- pokračuje stejný krokový rytmus na druhou stranu

! Nejčastější chyby



- 1 Nízký náklek - nelze udělat dostatečně dlouhý krok vnitřní nohou ke středu kruhu
- 2 Nízký náklek - špatná stabilita
- 3 Nedostatečně dlouhý krok vede ke krátké fázi kroku překládačky a nedostatečnému odrazu z malíkové strany
- 4 Bez vnitřního odrazu nedochází ke zrychlování v překládání
- 5 Příliš velký tlak na palcový odraz vnější brusle způsobuje zbrždění pohybu a destabilizaci těžiště
- 6 V průběhu provádění překládání dochází k pohybu těžiště nahoru a dolů
- 7 Ramena nejsou natočena do středu oblouku

