Pavel Zajpt
Matěj Pravda

KOLEČKOVÉ RYCHLOBRUSLENÍ

Jak se naučit základům rychlobruslařské techniky na kolečkových bruslích

Metodická příručka

§

Upozornění

Kopírování a šíření bez vědomí autora je zakázáno. Všechna práva na tento učební text se vztahují k autorskému kolektivu a Českému svazu kolečkového bruslení. Porušení tohoto zákazu bude řešeno právní cestou.

NÁCVIK BEZ BRUSLÍ

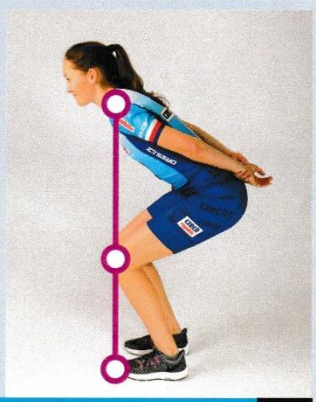
5/1 Technika bruslení na sucho

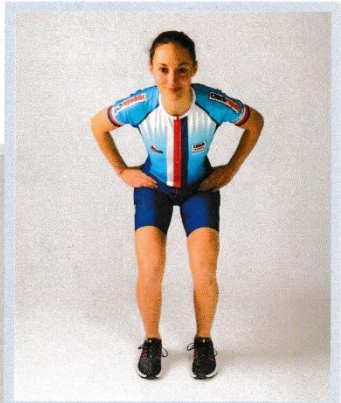
Pro lepší pochopení a nácvik správného technického provedení jednotlivých fází pohybu je ideální nácvik v teniskách, nebo na boso.
Bruslař po absolvování cvičení „na sucho" lépe chápe provedení jednotlivých pohybů.
Tato technická cvičení jsou vhodná pro bruslaře všech věkových a výkonnostních kategorií.

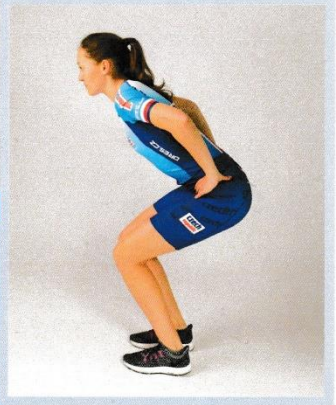
Suchá cvičení zařazujeme na začátek tréninku, kdy děti ještě udrží pozornost a mají sílu je provádět technicky správně.

U dětí zařazujeme cviky formou her a snažíme se nácvik aplikovat co nejzábavněji. Doporučena jsou tradiční přirovnání k pohybům zvířat, aut, motorek a letadel. Zde je na individuálních komunikačních dovednostech každého trenéra, jak dokáže svým přednesem zaujmout a tato velmi důležitá technická cvičení zařadit.

5/1/1 Cviky pro správný postoj a stabilitu

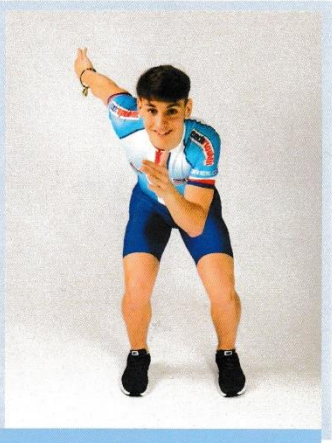






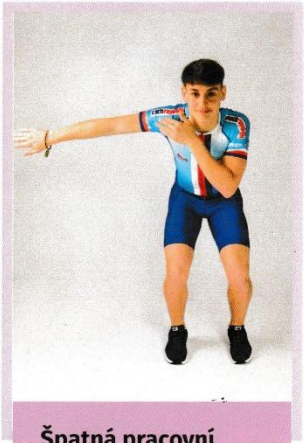
Základní postoj (pasivní) 1

Důležité: kolena nad špičky nohou, těžiště těla sníženo a ohnutí v kolenou volné (nikoli zatnuté svalové skupiny). U dětí nevyžadujeme velký předklon a dbáme na rovné držení v oblasti páteře. Ideální úhel 110°.



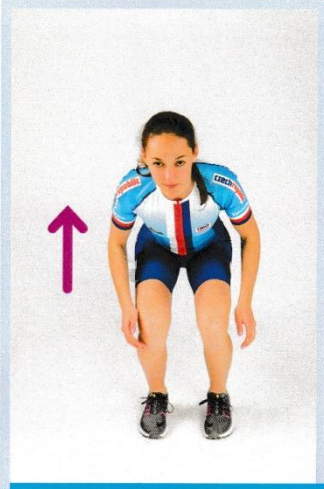
Správná pracovní pozice paží

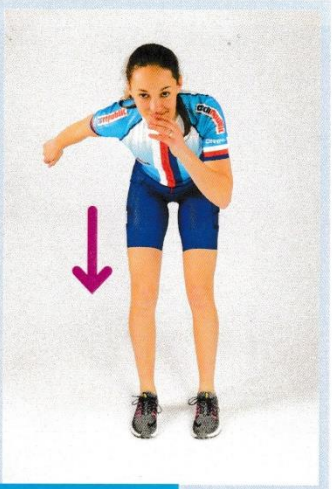
Šikmo vedený pohyb, vpředu ruka pokrčená a vzadu propnutá.



Špatná pracovní pozice paží

Máchání prádla ze strany na stranu.



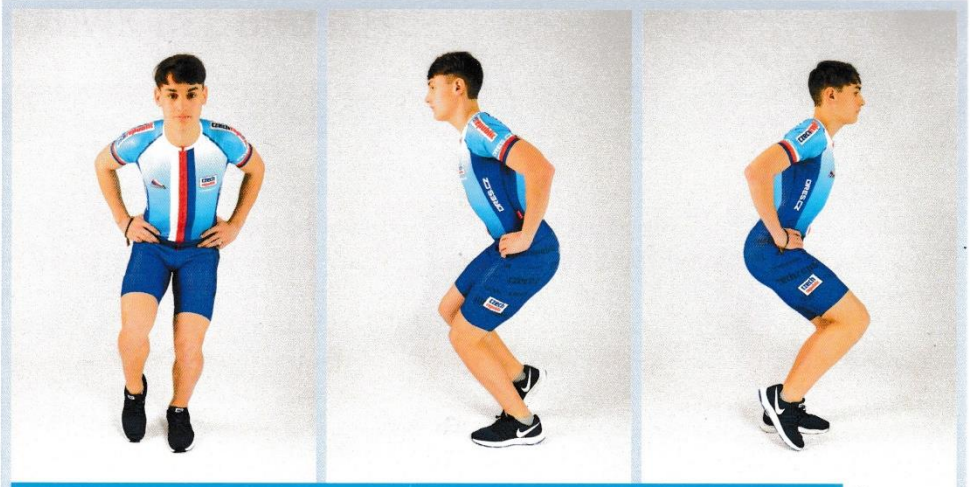


Základní postoj (aktivní) 2

Ze základní pozice se závodník pohybuje odrazem nahoru a dolů (houpe se do mírného podřepu s aktivní pracovní pozicí paží).

Špatná pracovní pozice paží

Roboticky při těle dopředu dozadu.



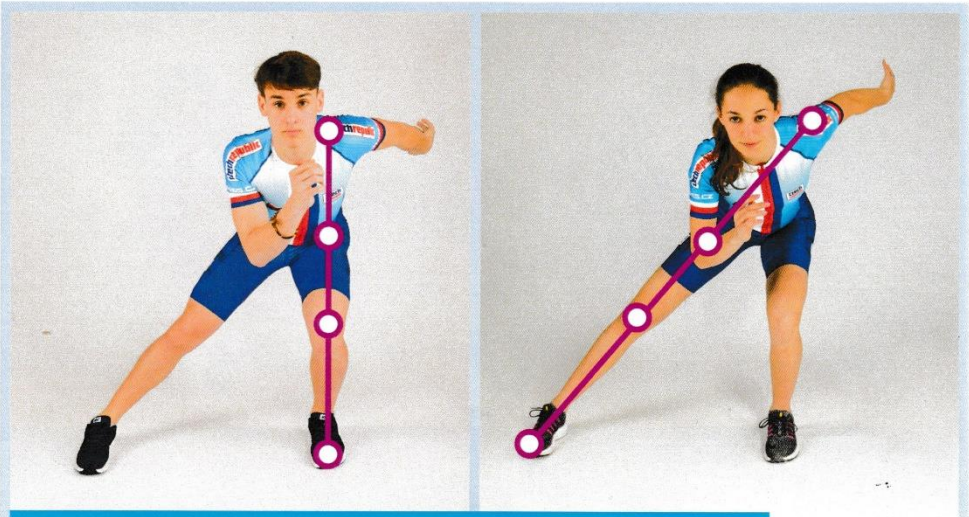
Základní pozice na jedné noze s přinožením 3

Jedná se o základní průpravné cvičení, z něhož vychází řada dalších cviků jak na suchu, tak na bruslích. Na jedné straně drží bruslař nohu v základní pozici a přinoženou nohu má volně v lehkém dotyku špičky se zemí.

Výtah (mírný podřep na jedné noze) 4

Výchozí pozicí je cvik 3. Pohyb simuluje odraz. Zvedáme se nahoru a dolů na stojné noze. Druhá noha je pokrčená a země se dotýká pouze lehce špičkou.

Cvik na rozvoj správné stability, koordinace a nácviku odrazu.



Základní pozice v trojúhelníku (pasivní)

5

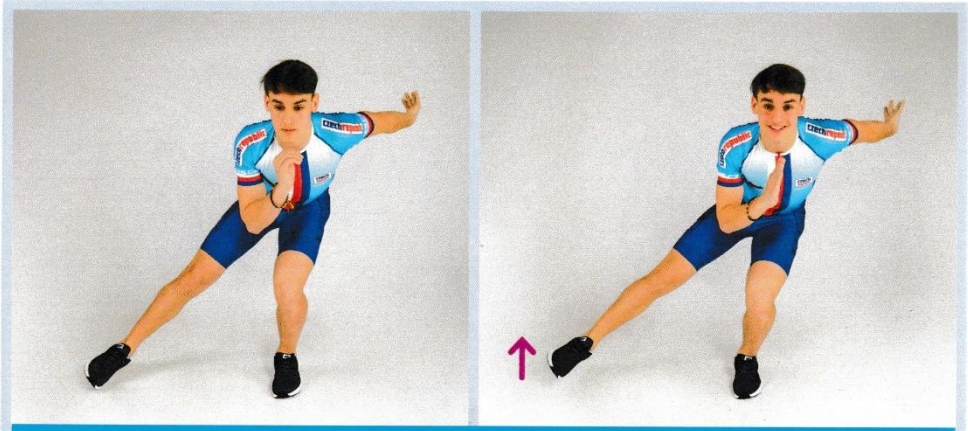
Simuluje postavení po dokončení odrazu. Důraz je kladen na srovnání všech 4 orientačních bodů v jedné linii.

Základní pozice v trojúhelníku (aktivní provedení s přenosem váhy)

6

Dochází k přenosu váhy z jedné strany na druhou. Důležité je zachovat stejnou výšku po celou dobu provedení a nijak se nezvedat nebo naopak nesnižovat. Důraz je opět kladen na dodržení všech 4 orientačních bodů.

Provádíme s rukama v bok a v pracovní pozici.

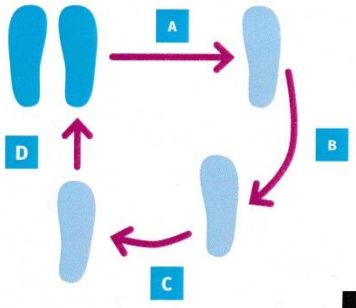


Základní pozice v trojúhelníku (ověření stability)

V konečné fázi provedení dochází k mírnému nadzvednutí a podržení natažené nohy ve vzduchu po dobu cca 2 vteřin (dle zdatnosti).

7

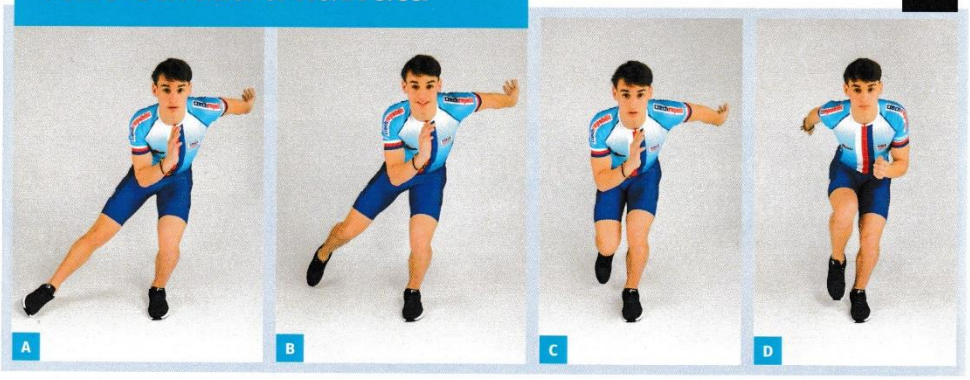
5/1/2
Cviky pro odrazovou a návratovou fázi



- **A** 1. fáze (odraz)
- **B** 2. fáze (návrat)
- **C** 3. fáze (návrat)
- **D** 4. fáze (konečná fáze návratu)

Fáze odrazu a návratu

8



Imitace pohybu

Propojujeme všechny předešlé cviky v jeden komplexní cvik. Kompletní imitací jsme dosáhli celého pohybu pro jízdu vpřed.

Nácvik pro lepší vnímání 4 orientačních bodů

9

V základní pozici s pevnou oporou na celých chodidlech. Cvik pro zlepšení vnímání vlastního těžiště těla. Zavřeme oči a postupně přenášíme lehce váhu na špičky, paty a obě strany a závěrem na celá chodidla.

Přenášení váhy ze strany na stranu a předozadně bez odlepení chodidel od povrchu. Trik – zavřít oči.