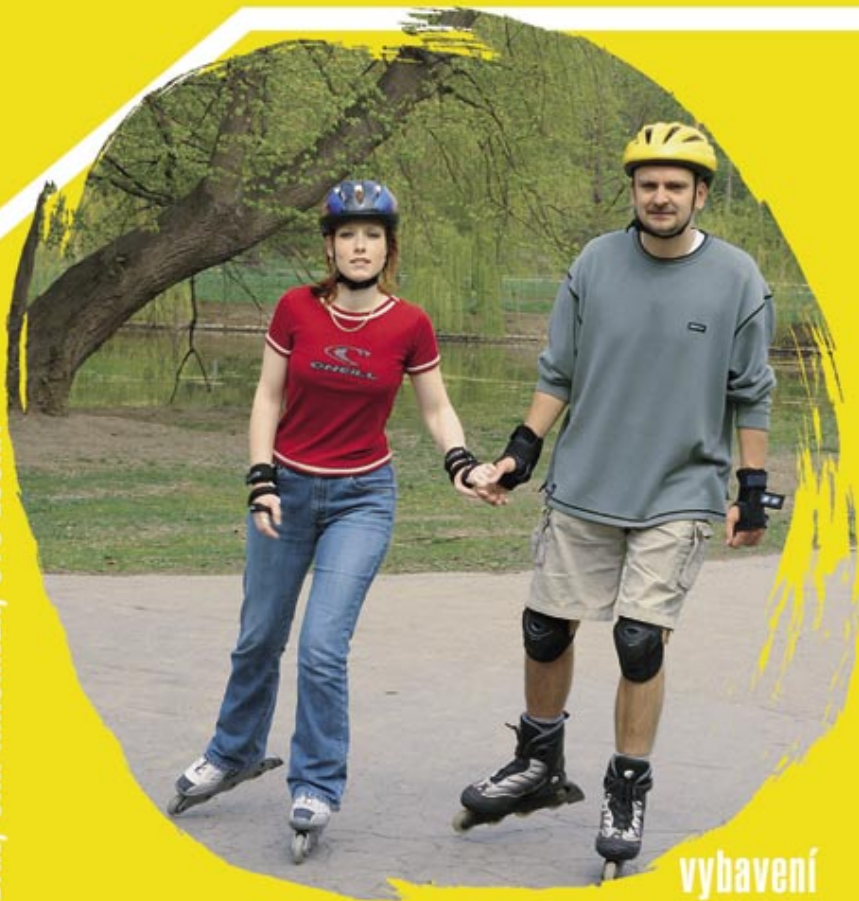


# inline bruslení

JIRÍ KUBAN, JIRÍ KIRCHNER, OTO LOUKA



vybavení  
technika jízdy  
kam vyjet

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Jiří Kuban, Jiří Kirchner, Oto Louka

## **Inline bruslení**

Recenzenti Mgr. Jan Hnízdl, Mgr. Petr O. Novotný

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, Praha 7,  
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
jako svou 1982. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2004

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová  
Grafická úprava Jiří Pros  
Fotografie Jiří Kirchner  
Sazba Antonín Plicka  
Ilustrace Monika Wolfová  
Fotografie na obálce Antonín Plicka  
Návrh obálky Trilabit s.r.o.  
Grafická úprava obálky FPS REPRO  
Počet stran 112  
První vydání, Praha 2004  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 80-247-0848-5 (tištěná verze)  
ISBN 978-80-247-6454-2 (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| ► Úvod .....                                                 | 7  |
| ► Historie a vývoj inline bruslení .....                     | 10 |
| Historický přehled vývoje inline bruslení .....              | 11 |
| Historický vývoj technického řešení kolečkových bruslí ..... | 13 |
| ► Současné rozdělení inline bruslení .....                   | 15 |
| Kondiční bruslení – fitness skating .....                    | 16 |
| Rychlostní bruslení – speed skating .....                    | 17 |
| Závody jednotlivců .....                                     | 18 |
| Závody dvojic a vícečlenných družstev .....                  | 21 |
| Agresivní bruslení – aggressive skating .....                | 22 |
| Hokej a kolektivní hry – hockey and games .....              | 26 |
| Hokej .....                                                  | 26 |
| Kolektivní hry .....                                         | 28 |
| Umělecké bruslení – artistic skating .....                   | 29 |
| Bruslení v terénu – off-roading, trail skating .....         | 30 |
| ► Vybavení .....                                             | 32 |
| Brusle a jejich části .....                                  | 32 |
| Bota .....                                                   | 33 |
| Rám .....                                                    | 34 |
| Kolečka .....                                                | 35 |
| Ložiska .....                                                | 38 |
| Brzdy .....                                                  | 40 |
| Ochranné vybavení .....                                      | 41 |
| Údržba vybavení .....                                        | 44 |
| Druhy bruslí .....                                           | 48 |
| Některé technické zvláštnosti inline bruslí .....            | 52 |
| Jaké brusle si pořídit? .....                                | 53 |
| ► Technika a metodika nácviku inline bruslení .....          | 56 |
| Výběr terénu .....                                           | 56 |
| Základní postoj .....                                        | 57 |
| Pády a vstávání .....                                        | 57 |
| Jízda vpřed .....                                            | 58 |
| Změny směru .....                                            | 62 |
| Zastavení .....                                              | 64 |
| Zdolávání běžných překážek .....                             | 70 |
| Jízda vzad .....                                             | 75 |
| Obraty .....                                                 | 77 |



|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| ▶ Cvičení pro pokročilé .....                                   | 80  |
| Jízda na obou bruslích .....                                    | 80  |
| Jízda na jedné brusli .....                                     | 82  |
| Základy skoků .....                                             | 83  |
| ▶ Inline bruslení a zdraví .....                                | 85  |
| Inline bruslením ke zdraví .....                                | 85  |
| Možné negativní důsledky .....                                  | 87  |
| Prevence zdravotních problémů .....                             | 88  |
| Výkonnostní trénink a zdraví .....                              | 89  |
| ▶ Kam vyjet? .....                                              | 91  |
| Místa vhodná pro bruslení .....                                 | 94  |
| Skateparky .....                                                | 94  |
| Fitness bruslení .....                                          | 95  |
| ▶ Stupnice pro vyhodnocování kvality povrchů pro bruslení ..... | 101 |
| ▶ Terminologický slovníček .....                                | 104 |
| ▶ Zdroje informací .....                                        | 107 |



Inline bruslení, nebo chcete-li inline skating, je poměrně mladá sportovní disciplína, která se do naší země dostala z USA. Obdobně se k nám již dříve dostaly i jiné sporty, a proto naše veřejnost bez problému přijala skutečnost, že mnoho termínů, které se v tomto sportovním odvětví používají, je odvozeno z angličtiny nebo se používají přímo anglické výrazy. Rádi bychom obsah této práce v účelném rozsahu přiblížili běžné realitě, a proto se nebudeme snažit o násilné počesťování hovorových výrazů, které jsou při provádění tohoto sportu běžně užívány. Jsme si však vědomi, že ne každý je znalcem angličtiny a noví zájemci o tento sport nejspíše neměli dosud příležitost se s uváděnými výrazy seznámit. Z toho důvodu jsou tyto termíny v textu stručně vysvětleny a navíc je kniha doplněna slovníčkem některých základních, nejčastěji používaných výrazů.

V první řadě považujeme za nutné vysvětlit určitý rozpor, který se objevuje již v názvu této publikace. Jmenuje se „Inline bruslení“, zatímco ve většině materiálů naší oficiální organizace ČASIL naleznete formu „in-line“. Příčinou tohoto rozdílu je skutečnost, že jako Evropané inklinujeme k britské angličtině, která při skládání slov (zde „in“ a „line“) používá vložení pomlček. V americké angličtině v krátkých výrazech tato pomlčka většinou používána není. Jako ostatní Evropané, i my jsme ve velkém rozsahu čerpali z amerických zdrojů, a tak jsme se ve shodě s většinou zahraničních kolegů přiklonili k jednodušší formě bez pomlčky.

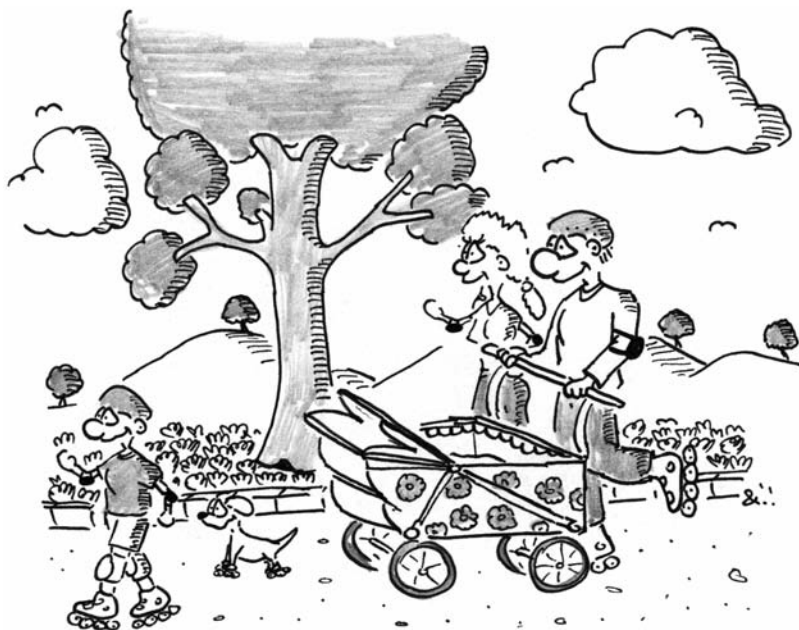
V našich podmínkách lze o rozvoji inline bruslení v širším měřítku hovořit v průběhu 90. let minulého století. S ohledem na skutečnost, že inline brusle je možno využít pro velmi široké spektrum činností, staly se poměrně rychle oblíbeným sportovním náčiním pro sportovce nejrůznějšího zaměření a věku. Od využití pro kondiční účely, kde jsou inline brusle používány nejen osobami středního, ale i staršího věku, které hledají zábavnější alternativu pěších vycházek nebo zdravotně ohleduplnější variantu běhu, přes sportovce, kteří využívají inline brusle jako tréninkovou alternativu ke klasickému bruslení na ledě, až po vyhraněné specialisty, kteří se zabývají disciplínami tzv. agresivních forem inline bruslení, a ty můžeme bez nadsázky považovat za extrémní sporty. Stále populárnější je využití inline bruslí i pro hry malých dětí, kde částečně nahradily dříve dominantní jízdní kolo.

Věříme, že tato kniha se může stát zdrojem základních informací pro ty, kterým se tento sport zdá atraktivní a uvažují, že by ho zkusili. Očekáváme, že v knize najdou odpovědi na základní otázky – s čím začít, kde a jak. Začátečníkům by měla poradit, jak se dále zlepšovat a kde mohou být příčiny chyb, jež jim zatím brání, aby využili ve větší míře všechny možnosti inline bruslení. Pokročilejší, kteří již tomuto sportu



v dobrém slova smyslu propadli, by v ní měli nalézt informace o dalších formách inline bruslení, na které se mohou zaměřit, a také o vhodném vybavení pro konkrétní zvolené činnosti. Zkušeným bruslařům nabízíme informace, které by měly vést k co nejdokonalejšímu zvládnutí techniky bruslení a spolu s využitím podrobnějších informací o vybavení jim umožnit zlepšení jejich osobních výkonů. Na druhé straně nám však rozsah této publikace neumožňuje věnovat se hlubšímu rozboru forem agresivního bruslení. Neustálý vývoj nových triků a skoků ve standardních (skate parky) i místních podmínkách má za následek, že ke stávajícím, zhruba třem stům, skokům neustále přibývají další. V tomto případě můžeme expertům doporučit spíše časopisecké a internetové zdroje, kde se pružně aktualizuje nejnovější vývoj.

Prozatím jsme se zmiňovali především o tom pěkném, co inline bruslení nabízí. Nic však není zadarmo a vše má svá úskalí. To se týká i inline bruslení, a proto se v této knize také ve větší míře zabýváme otázkou bezpečnosti. Jako každá pohybová činnost, i inline bruslení s sebou přináší určitou míru rizika, a nám nezbyvá nic jiného, než ji přijmout. Projevem zdravého rozumu však je případná rizika snížit na minimum. Jakékoliv zranění má za následek minimálně to, že po určitou dobu musíme respektovat nepřijemná omezení, nebo se dokonce své oblíbené činnosti musíme dočasně (a bohužel někdy i trvale) vzdát. Dalším problémem je to, že zranění



můžeme způsobit nejen sobě, ale i jiné nezúčastněné osobě. V tomto případě si dovolíme varovat před neuváženým jednáním, které může mít v krajních případech za následek celoživotní vědomí, že jsme někomu způsobili trvalé následky na zdraví nebo soudní dohry s citelnými dopady finančního charakteru.

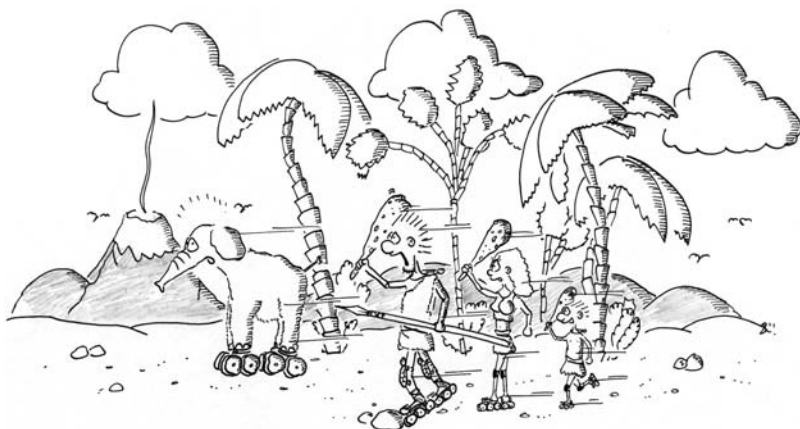
V žádném případě však nechceme nikoho uvedeným varováním od inline bruslení odradit. Naopak, z vlastní metodické praxe je nám známo, že český národ disponuje značným množstvím pohybově nadaných sportovců, kteří jsou schopni využít předkládané rady teoretického charakteru k vlastnímu praktickému zlepšení. Dále pak již vstupuje v platnost obecná zásada, že čím lépe určitou činnost ovládáme, tím více si ji můžeme užít a najít v ní uspokojení svých potřeb. Věříme, že tímto způsobem čtenáři tuto knihu využijí, a že se s nimi setkáme mezi stále se rozrůstající „rodinou“ inline bruslařů. Považujeme však za důležité zdůraznit, že věříme, že tato kniha může nové adepty zaujmout a ostatním bruslařům na různých úrovních jejich individuálních dovedností poradit, jak se zlepšit. Úplným začátečníkům doporučujeme zahájit výcvik pod dohledem zkušených instruktorů. Ne všichni jsou schopni převést pohybové teorie do praxe, a tak by se někteří mohli dostat do nezáviděníhodné situace, která byla například umělecky ztvárněna v populární komedii „Báječní muži na létajících strojích“, kde se ukázalo, že přesvědčení o možnosti vše se naučit pouze z příruček je mylné.

*Jiří Kuban  
Jiří Kirchner  
Oto Louka*



# Historie a vývoj inline bruslení

Mnohým z nás připadá samozřejmé, že dnes používáme inline brusle různých typů, podle toho, jakou činnost chceme provozovat. Současné inline brusle jsou poměrně snadno ovladatelné a jak si později popíšeme, je možné pomocí zvláštních úprav jejich ovladatelnost dále vylepšovat. Jako naprostou samozřejmost dnes bereme skutečnost, že se s bruslaři setkáváme na chodnících, v parcích, na cyklistických stezkách a také, naštěstí v čím dál tím větším rozsahu, i ve specializovaných skate parcích.



Historie pokusů o bruslení mimo led je stará něco přes 200 let a souvisí se snahou umožnit bruslení v době, kdy led není. Z technického hlediska ji stručně můžeme charakterizovat jako snahu o zkonstruování náčiní, které by se svou ovladatelností co nejvíce přiblížilo bruslím používaným na ledě. I když se již v 19. století objevili vizionáři, které napadlo, že kvůli ovladatelnosti je nejvýhodnější umístění koleček do jedné řady (tedy inline, z anglického „v řadě“), museli jsme si na masové rozšíření tohoto řešení počkat více než 100 let.

Dále v této kapitole uvádíme alespoň stručný výčet průkopníků a událostí, které jsou s historií inline bruslení spjaty. U některých můžeme, s ohledem na přesné zdokumentování, uvést konkrétní rok, jinde, s ohledem na určitou míru spontánnosti dění, pouze orientační časový údaj. Jak z tohoto přehledu vyplývá, i když masový rozvoj současné podoby inline bruslení nastal v USA, odkud se rozšířil do celého světa, za kolébku kolečkových a později inline bruslí je nutné považovat Evropu.

## Historický přehled vývoje inline bruslení



**1760** – v tomto roce došlo k prvnímu veřejnému představení kolečkových bruslí. Podle toho, jak uvádějí historické prameny, nebylo příliš úspěšné, ale protože souviselo se společenskou událostí, je zaznamenáno podrobněji. Belgičan John Joseph Merlin, muzikant, výrobce hudebních nástrojů a vynálezce mechanických zařízení, se zúčastnil maškarního plesu, pořádaného paní Cornelyovou v Londýně. Na tomto plesu se při hře na housle pohyboval na bruslích vlastní konstrukce s kovovými kolečky. Mistr však ještě zcela neovládal změny směru a zejména způsob zastavení. Jeho exhibice tedy skončila ve velkém zrcadle, oceněném na více než 500 liber. Úlomky zrcadla odvážného aktéra vážně zranily. Lze tedy říci, že již tento první případ předznamenal současné problémy – totiž že na bruslích není problém se rozjet, ale včas a bezpečně zastavit.



**1815** – evropské zdroje uvádějí, že v tomto roce Francouz Garcin získal na své kolečkové brusle první patent.

**1819** – Monsieur Petitbled získal první patent na kolečkové brusle inline konstrukce. Ačkoliv tvrdil, že na jeho bruslích lze provádět všechny triky jako na bruslích na ledě, historické prameny uvádějí, že provádění oblouků a obrátů bylo velmi obtížné, ne-li nemožné.

**1823** – R. J. Tyers vynalezl v Londýně první inline brusle s pěti kolečky v jedné řadě. Některé historické prameny toto řešení uvádějí jako předchůdce dnešních inline bruslí pro rychlostní disciplíny.

**1843** – Francouz Legrand v Paříži zkonstruoval kolečkové brusle s rozmístěním koleček do dvou řad a paralelně vedle sebe.



®

**1863** – obchodník James Plimpton z Massachusetts vynalezl kolečkové brusle, které nazval „nakláněcí“. Umožňovaly zatáčení i provádění jednoduchých tanečních figur. Rovněž otevřel v New Yorku bruslařský klub. Popularita bruslení na kolečkových bruslích narůstá a během následujících dvaceti let jsou postupně využívány při různých sportech (hokej, rychlobruslení, pólo, tanec apod.).

**1937** – provozovatelé ploch pro bruslení na kolečkových bruslích založili „The Roller Skating Rink Operators Association“ – RSROA (Asociace provozovatelů ploch pro bruslení na kolečkových bruslích), která byla později přejmenována na „The Roller Skating Association International“ – RSAI (Mezinárodní asociace bruslení na kolečkových bruslích). Tato organizace existuje dodnes. V průběhu své existence hrála aktivní úlohu v rozvoji tohoto odvětví, které se během 40.–60. let začalo považovat za společenskou a rodinnou aktivitu zaměřenou na zlepšování fyzické kondice či za zábavnou náplň volného času.

**1960** – Chicago Skate Company uvádí na trh inline brusle, které se už velmi podobají současným typům. Tyto brusle však nebyly dostatečně pohodlné, stabilní a neumožňovaly spolehlivou možnost zastavení. Ačkoliv nezaznamenaly ve své době komerční úspěch, jsou díky Olsonu Scottovi považovány za klíčový mezník v orientaci na inline konstrukci.

**1970** – Němec F. Mayer žádal o patent na inline brusle vlastní konstrukce.

**70. léta** – postupně se zavádí výroba kolečkových bruslí s plastovými kolečky, která na hladkých površích umožňují velmi snadnou a plynulou jízdu. Protože jízda na nich je i podstatně tišší, stává se velmi populárním bruslení na stadionech s reprodukcí hudby. Masový rozvoj popularity této činnosti je zejména v období kolem roku 1977.

**1979** – mladý hokejista Scott Olson z Mineapolis ve snaze trénovat hokej i v období, kdy není led, si v obchodě s použitým sportovním zbožím zakoupil brusle vyrobené v Chicagu. Spolu se svým bratrem Brennanem je upravili tak, že použili lepší kolečka a na patu umístili brzdu. Tím vznikla konstrukce inline bruslí používaná dodnes.

**1984** – obchodník Bob Naegele z Mineapolis koupil Olsonovu rozbíhající se továrnu na výrobu inline bruslí a přejmenoval ji na Rollerblade Inc. Ačkoliv nešlo o první továrnu, která se zabývala výrobou inline bruslí, produkovala výrobky, které byly pohodlné, velmi slušně ovladatelné a byly nabízeny za příznivou cenu. To vedlo k tomu, že inline brusle zaujaly i veřejnost a přestaly být výlučně doplňkovým tréninkovým náčiním hráčů ledního hokeje.