

INLINE BRUSLENÍ



Ondřej Thor

GRADA®

Věnování

Věnuji tuto knihu všem, kteří chtějí
kolečkové bruslení posouvat dál.





INLINE BRUSLENÍ

Ondřej Thor

Grada Publishing

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**.*

Ondřej Thor

Inline bruslení

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, obchod@grada.cz, www.grada.cz

jako svou 7249. publikaci

Odborná korektorka Marta Křížová

Fotografie Jaroslav Zeman, Miroslav Velzel, K2 Sports, Powerslide,

Depositphotos/ poznyakov (s. 28), monicamayayo (s. 94)

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Jazyková korektura Pavel Skramlík

Grafická úprava a sazba Jakub Náprstek

Počet stran 104

První vydání, Praha 2019

Vytiskla tiskárna Tisk Centrum s. r. o. Moravany

© Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2984-3 (ePub)

ISBN 978-80-271-2983-6 (pdf)

ISBN 978-80-271-2517-3 (print)

Obsah

1	Úvod	9
2	Kategorie kolečkového bruslení	13
3	Bruslařské vybavení	17
	Rozdělení inline bruslí	18
	Helma	23
	Chrániče	24
	Servis bruslí	26
4	Strach z bruslení a typy bruslařů	29
	Začátečník	30
	Pokročilý bruslař začátečník	30
5	Než se rozjedeš	33
	Základní bruslařská fáze a základní postoje	34
	Základní techniky pádů	40
	Vstávání	42
	Základní bruslařské zoo-cviky	43
6	Už jedeš	47
	Průpravné cviky	48
	Techniky brzdění	50
	Zdolávání překážek	54
	Zdolávání kopců	56
	Pohyb na bruslích vpřed	58
7	Pokročilé bruslařské techniky	63
	Zatáčení	64
	Slalom	66
	Výskok, přeskok překážky	68

Základy jízdy vzad	72
Přešlapování	74
8 Složité bruslařské techniky	79
Jízda po dvou kolečkách	80
Proplétání nohou	81
9 Hry	83
10 Tipy pro budoucí instruktory	89
Kde se kříží teorie s praxí	90
Instruktorská licence	91
Zdravotnický kurz	92
Zkušenosti ambassadora K2 s výukou dětí.	93
11 Pohyb bruslaře po pozemních komunikacích	95
12 Vše, co tě zajímá, ale máš strach se zeptat	99
13 Závěr	103

Poděkování

Moc děkuji za možnost vytvořit tento výukový materiál jako ambassador společnosti K2 – Inline, a za podporu nakladatelství Grada, které se ujalo vydání této příručky.

Děkuji mé skvělé rodině, přátelům, a své báječné přítelkyni, kteří věřili spolu se mnou myšlence, že když se něco chce, tak to jde.

Děkuji celému týmu lidí, kteří se na příručce podíleli: Martě Křížové, Lence Melichové, Pavlu Hlubučkovi, Robertu Bauerovi, Janu Vondrákovi, Danielu Augustinovi, Miroslavu Velzelovi, Jaroslavu Zemanovi, Tomáši Hartovi, Petrovi Barnatovi, Evě Měcháčkové, Lee Jokelové, Jakubovi Lepšímu, Lence Strnadové, Michaele Pilnajové.



1 Úvod



