

Škola inline bruslení

krok za krokem



Lenka Mišičková

 GRADA®


děti a sport

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.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Poděkování

Děkuji vedení Městského úřadu a ZŠ v Hradci nad Moravicí, dětem z Inline Sports školy Havířov, Frýdek-Místek, Hradec nad Moravicí, všem odborníkům a kurzistům, především Karolíně a Tereze Diatilovým, Nikole Horákové, Kristýně Sýkorové, Josefu Mišíčkovi, Martinu Fusskovi, Radimu Pánkovi, Tomáši Rybkovi a Jarmile Dedkové, kteří mi pomohli a bez jejichž spolupráce by tato kniha nevyšla.

Lenka Mišíčková

Škola inline bruslení krok za krokem

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 3792. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Sazba Květa Chudomelková
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák
Fotografie Martin Fussek, Radim Pánek a archiv autorky
Počet stran 144
První vydání, Praha 2009
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009

Cover Photo © profimedia.cz

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoliv formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiným způsobem – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

ISBN 978-80-247-3072-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6546-4 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod	7
Proč zkusit inline bruslení?	8
10 důvodů, proč začít s inline bruslením	9
Zdravotní důsledky inline bruslení	11
Bruslení podporuje duševní zdraví a pohodu	13
Inline bruslení jako životní styl	15
Kdy začít aneb první kroky	17
V kolika letech tedy začít?	17
Věková období dětí a jejich zvláštnosti	19
Je inline bruslení pro všechny generace?	23
Jak učit klienty bruslit?	24
Duševní rovnováha	24
Moderní instruktor inline bruslení.....	25
Obecné didaktické zásady	26
Učební styly	27
Komunikace mezi učitelem a žákem	28
Oprava chyb	29
Jak by měla vypadat jednotka inline tréninku?	30
Struktura vyučovací lekce inline bruslení (obecně)	31
Schéma výcviku inline bruslení	32
Inline kurzy nebo bruslařská škola	33
Ve skupině, nebo sám?	34
Inline kurzy	36
Skupinové kurzy inline bruslení	39
Inline škola a školička	40
Výuka v týmu nebo klubu	44
Inline dovolená a zájezdy	45
Soukromé lekce	46
Poloindividuální lekce	49
Jaké si pořídit inline brusle a vybavení?	50
Krok první: jak budete bruslit?	50
Krok druhý: zvolte si typ bruslí	51
Krok třetí: který druh rekreačních bruslí je vhodný?	53

Krok čtvrtý: kolik mě to bude stát?	54
Krok pátý: brusle koupit, nebo půjčit?	55
Krok šestý: mají děti stejné bruslařské potřeby jako dospělí?	58
Co je důležité vědět o inline vybavení?	64
Krok první: z čeho se brusle skládá?	64
Krok druhý: jaké by měly být bota, brzda a rám?	65
Krok třetí: jaká vybrat kolečka a ložiska?	67
Krok čtvrtý: údržba bruslí	70
Krok pátý: ochranné vybavení	75
První kroky na bruslích	79
Krok první: najděte si vhodné místo	79
Krok druhý: co vám pomůže zkvalitnit a urychlit výuku bruslení?	81
Krok třetí: připravte se na inline bruslení	82
Krok čtvrtý: začátky na bruslích – neklouzavý povrch – tráva	84
Krok pátý: nezapomeňte na rovnováhu a správný postoj	86
Krok šestý: i pády lze natrénovat	88
Krok sedmý: jak se na brusle postavit?	95
Jízda vpřed	97
Základní postoj	97
Další postoje	98
Začátky na bruslích – první jízda	100
Stride 1	103
Stride 2	112
Hry pro nácvik jízdy vpřed	115
Zastavení	116
Základní techniky zastavení z jízdy vpřed	117
Zatáčení	124
Zatáčení „A-frame turn“	124
Překládání vpřed	127
Hurá do terénu	132
Vnější podmínky ovlivňující inline bruslení	132
Vnitřní čili subjektivní příčiny nebezpečných situací	134
Pravidla pro bezpečné inline bruslení	135
Pravidla pro jízdu v terénu	136
Doporučená a použitá literatura	140

Úvod

Chcete být in? Pak neváhejte a vstupte do magického světa inline bruslení. Nechte se při svém letu unášet na malých, kulatých křídlech, na kterých vás čekají nezapomenutelné chvíle a neopakovatelné zážitky. S větrem ve vlasech okusíte sladké plody spanilé inline jízdy a společně poodhalíme tajemství krásného sportu. Jakmile vstoupíte do tohoto světa, najednou se před vámi otevře svět plný zajímavých a tvořivých příležitostí; naučíte se jezdit, brzdit, pořídit si inline vybavení a taktéž se o ně starat. Bruslení vám umožní prožívat pohodu, radost, svobodu a mnohdy najít nová přátelství. Čím si budete jistější, tím větší pohodu budete zažívat.

Knihu věnuji svým rodičům, kteří mi umožnili prožít dětství jako kouzelný čas s vločkami štěstí, přikrytý peřinkou splněných přání a doprovázený tajemstvím dobrodružných cest. Seznámili mě s krásou tohoto sportu, trávili se mnou neopakovatelné chvíle při výuce. Vytvořili mi zázemí a pocit jistoty, které mě doprovází na cestě životem. „Proč vyzkoušet inline bruslení? Je to jeden ze způsobů, jak si hrát. V kom zbylo trochu dítěte, užije si to.“ (Lýdie Kolaříková, Rožnov pod Radhoštěm)

Ať vám tento sport a tato kniha umožní dítě v sobě probouzet.

Lenka Mišičková



Proč zkusit inline bruslení?

„Inline bruslení je vynikající sport na udržování kondice i pro hubnutí, posiluje většinu velkých svalů nohou a hýžděové svaly, ale je vhodné ho doplnit protahujícími a posilujícími cviky. Nevýhodu spatřuji v tom, že kdyby někdo jen jezdil na bruslích, může mít potíže se svaly a klouby na nohách kolem chodidla, protože ty jsou v bruslích pevně utažené a nijak nepracují. Dá se říci, že každý člověk si může vybrat libovolný sport, který mu přináší fyzickou i psychickou relaxaci. Měl by však poslouchat signály svého těla a poradit se eventuálně s odborníkem. Hýbat se je ale naprosto zásadní!“

MUDr. Mariola Garcia N'Dua – lékařka, Karviná

Inline bruslení je velmi zajímavý a oblíbený sport, kterému se mohou věnovat jak děti, tak i dospělí. Pro milovníky rychlosti je to aktivita jako stvořená. Setkala jsem se s názorem, že někteří sportovci raději bruslí, než běhají. Na první pohled se zdá, že je to sport mnohem méně namáhavý než běhání; ale zkuste ho a sami uvidíte.

Před tím, než se rozhodnete vyzkoušet inline bruslení, určitě si položte otázku: co mi vlastně tento sport přinese? Lékaři uvádějí přínos bruslení v tom, že zlepšuje a podporuje krevní oběh, zvyšuje



kondici a je šetrnější ke kloubům (ve srovnání s běháním). Přináší relaxaci a uvolnění, pomáhá snížit stres a napětí. Kromě radosti z pohybu a snížení tělesné hmotnosti mnozí z milovníků inlinů uvádějí možnost odreagovat se, zlepšit si náladu a seznámit se s novými lidmi a získat nová přátelství. Jednoduše řečeno: tento sport nás udržuje v dobré fyzické a psychické kondici a mnozí si bez něj svůj volný čas neumějí představit.



Obecně jsou důvody, proč jezdit na bruslích, tyto:

1. **Sportovní zážitek** – radost z pohybu, prožitek z rychlosti, umění inline bruslení.
2. **Přírodní a kulturní zážitek** – outdoorový pohyb v přírodě či ve městě.
3. **Zdravotní důvody** – rovnoměrná zátěž páteřního svalstva, posilování svalů končetin, snížení hmotnosti.
4. **Psychické důvody** – zvýšení sebevědomí, relaxace a uvolnění.
5. **Sociální zážitek** – nová kamarádství, zážitky ve skupině, teambuilding.

Mnozí z nás se však nespokojí jen s těmito obecnými zážitky a mají své vlastní **specifické cíle**. K nim mohou patřit:

- ▀ zvýšení kondice;
- ▀ zlepšení koordinačních schopností;
- ▀ naučení se novým bruslařským dovednostem;
- ▀ překonání sebe sama a mnohé další.

A proč inline bruslení baví děti? Mnohé důvody jsou podobné dospělým, ale najdou se zvláštnosti:

- ▀ zábava a radost z jízdy;
- ▀ aktivní prožití volného času (nenudit se);
- ▀ hledání nových sociálních prožitků v dětské skupině;
- ▀ touha naučit se jezdit;
- ▀ zdokonalení se v bruslení;
- ▀ využití bruslení i při jiných sportech.

10 důvodů, proč začít s inline bruslením

Inline bruslení je jednou z mála cenově dostupných aktivit, která je zábavná, zdraví prospěšná a vhodná pro všechny věkové kategorie. Pokud budete při výuce správně postupovat, osvojíte si základní techniku ve velmi krátkém čase. Je to rekreační sport, který je zajímavý tím, že se dá provozovat jak venku, tak i ve vnitřním prostředí. Lze u něj zažít radost a uvolnění stresu či napětí. Proč je v České republice v současnosti inline bruslení tak populární?



1. Inline bruslení je **společenské**.

Skupiny, kluby, přátelé a jednotlivci, kteří mají rádi inline bruslení, zjistí, že není lepší cesta než spojení s kolečký; je to skvělá příležitost k získání nových kamarádů. Obuť inline bruslí každého staví na stejnou úroveň bez ohledu na dovednosti, věk či postavení. Poskytuje příležitosti pro konverzaci, zábavu, sdílení pocitů a empatii.

2. Inline bruslení je **rodinným sportem**.

Každý člen rodiny, který umí chodit, se může inline bruslení účastnit; od batolat k prarodičům. Mohou bruslit společně v parku, na inline stezce či navštívit specializovaná inline centra.

3. Inline bruslení **nabízí možnosti pro individualisty**.

Pokud dáváte přednost samostatné jízdě, inline bruslení je výborný způsob, jak si vyjet do přírody bez kohokoliv. Můžete si naplánovat vlastní průzkum stezek a zajímavých přírodních lokalit.

4. Inline bruslení **poskytuje sportovní zážitek**.

Mnoho sportovců může mít prospěch z venkovního inline tréninku, protože klade menší zátěž na klouby než při běhu, ale poskytuje stejný užitek.

5. Inline bruslení je **vhodným způsobem přepravy**.

Brusle jsou vhodné k vlastní přepravě z jednoho místa na jiné, obzvláště když je přesun doprovázen pěkným výhledem do přírody. Jinou výhodou je, že není třeba platit za parkovné, můžete si vzít svůj dopravní prostředek s sebou.

6. Inline bruslení je **šetrné k ovzduší**.

Motoristé vypouští při jízdě automobilem spalováním benzínu jedovaté plyny. Při inline bruslení nepotřebujeme žádné palivo, jezdíme na vlastní pohon, což nám umožňuje zažívat dobrodružství na bruslích bez znečišťování ovzduší.

7. Inline bruslení přispívá **k fyzické a mentální rovnováze**.

Tento sport pomáhá spalovat kalorie, vytvarovat svaly, zbavit se stresu, aerobně si zacvičit, posílit srdce a vyčistit mysl.

8. Inline bruslení je pro ty, co **hledají napětí, vzrušení**.

Aggresivní bruslení, sjíždění svahů a jízda mimo cesty může naplnit sny každého, kdo hledá napětí a adrenalin.

9. Inline bruslení je **hravé a soutěživé**.

Hokej, rychlost, volný styl a agresivní jízdy na bruslích jsou pro každého,



kdo si rád vytýčuje cíle a snaží se jich dosáhnout. Inline basketbal a fotbal patří mezi nové inline sporty určené pro ty bruslařské průkopníky, kteří si troufnou být jiní.

10. Inline bruslení je **flexibilní**.

Těš se z aktivity, která může být celá taková, jakou ji chceš mít. Ráno, odpoledne nebo v noci; i zde je místo pro inline bruslení. Vyber si společenské, fitness nebo soutěživé bruslení, přesně takové, jaké ti sedí. Udělej si bruslení podle svých představ.

Zdravotní důsledky inline bruslení

Inline bruslení je výbornou aktivitou pro zájemce všech věkových kategorií. Existuje šest zdravotních důvodů, proč se tomuto sportu věnovat: posílení svalových partií, podpora pružnosti těla, formování tvaru těla díky spalování kalorií, zvýšení srdeční a svalové činnosti, zlepšení rovnováhy, koordinace a nelze zapomenout ani na duševní pohodu.

Tento sport poskytuje aerobní prospěch, který se dá srovnat s během a jízdou na kole a přispívá ke zlepšení kardiovaskulární činnosti. Anaerobní účinek je mnohem lepší než u joggingu a cyklistiky, protože poskytuje přirozený a pravidelný pohyb do stran, který posiluje svalové přitahovače a hýždě, a ty zpravidla nebývají posilovány při jiných cvičeních.

Stačí 20 až 30 minut inline bruslení každý den a ucítíte, jak se vaše tělo posiluje. Zároveň se tak snižuje riziko srdečních problémů. Bruslení ovšem nemá vliv jen na fyzickou stránku, ale podporuje i duševní zdraví; inline aktivity jsou výborným způsobem odpočinku. Důležité je však vybrat si vhodné prostředí, přátele a kvalitní vybavení, které přispějí ke zlepšení nálady, k duševní a tělesné rovnováze a pocitu uspokojení. Pak už budou brusle jen zábavou a příležitostí k setkání a navázání přátelství s dalšími „inlinisty“. Jaké zdravotní výhody inline bruslení přináší?

Kardiovaskulární výhody

- ➡ Aerobní účinek zvýšíte větší zátěží – zkuste si jízdu do kopce, ale jen za předpokladu, že z něj dokážete bezpečně sjet dolů.
- ➡ Prodlužujte si postupně bruslařskou vzdálenost – podpoříte tím vytrvalost.
- ➡ Zařadte inline bruslení do svého pravidelného denního programu.



Anaerobní výhody (svalové)

- ➡ Pravidelným bruslením si zpevníte hýždňové svaly.
- ➡ Zapojíte hamstringy, čtyřhlavý stehenní a lýtkový sval kombinací jízdy vpřed, vzad a různých bruslařských prvků.
- ➡ Zpevníte si svaly, které udržují rovnováhu v oblasti břicha a dolních končetin.
- ➡ Zesílíte si svaly paží a rukou pomocí jejich rytmického zapojení.

Získání dobrého pocitu z jízdy

- ➡ Abyste dosáhli dobrého pocitu z jízdy, raději nejezděte na nerovném povrchu, který může mít negativní vliv na kolena a klouby.
- ➡ Vyhýbejte se prudkým pohybům, otočkám a náhlým zastavením.

Zlepšení pružnosti celého těla

- ➡ Před jízdou si zacvičte – do svých pravidelných inline aktivit zařadte strečink, zlepšíte tím stabilitu a flexibilitu těla před bruslením.
- ➡ Nezapomeňte na masáže, které pomohou na závěr snížit napětí ve sva-lech – zlepšují krevní oběh a udržují pružnost tkání.

Podpora rovnováhy a stability

- ➡ Využití základního postoje s pokrčenými koleny pomůže lepšímu zvládnutí rovnováhy.
- ➡ Zařadte postupně některé prvky na udržení stability – stoj na jedné noze, poskoky, otočky.

Redukce váhy a formování těla

- ➡ Bruslením v pravidelném rytmu se spálí každých 30 minut 285 a více kalorií.
- ➡ Při intervalovém bruslení střídajícím jednotlivé techniky spálíte během půl hodiny více než 450 kalorií.
- ➡ Prodloužený čas bruslení a vyšší rychlost jízdy úměrně zvyšují kalorickou spotřebu.

Podpora duševního zdraví a pohody

- ➡ Jízda v nenáročném terénu a dobrém kolektivu snižuje stres a přispívá ke zlepšení duševního zdraví.
- ➡ Pravidelné inline aktivity napomáhají jak tělesné, tak i duševní pohodě.



Inline bruslení má podobný účinek jako jízda na kole či běh. Odborníci z University of Wisconsin se pokusili srovnat inline bruslení s během a cyklistikou, co se týče jejich aerobních nebo anaerobních předpokladů.

Aerobní testy zjistily, jak srdce a plíce při inline bruslení pracují

- Při inline bruslení pracují tyto orgány lépe než při jízdě na kole, ale ne tak dobře jako při běhu. Je to proto, že při jízdě na kole a na inlinech se dá odpočinout, tzv. vypnout, kdežto při běhu ne.
- Inline bruslaři mohou zvýšit aerobní účinek rychlejším bruslením nebo jízdou do kopce.

Anaerobní výhody (zaměřeny na rozvoj a posílení svalů)

- Anaerobně bylo zjištěno, že inline bruslení je výhodnější než běh a jízda na kole, protože je snadnější a přirozenější pro stehenní svaly a kyčel, které nejsou u těchto sportovních aktivit tak rozvinuty. Na rozdíl od cyklistiky rozvíjí inline bruslení více horní končetiny a na rozdíl od běhu mají inline aktivity menší negativní dopad na klouby.
- Samostatná studie týkající se výkonnosti lidí, provedená laboratoří State University of Minnesota, zjistila, že jízda na osmi kolečkách rozvíjí svaly v celé horní části nohou, hýždí a kyčlí, stejně jako v dolní části zad. Svaly paží a ramena jsou při pohybu rukou v průběhu bruslení také posilovány. Studie provedená na University of Massachusetts prokazuje, že jízda na bruslích je méně škodlivá než jiné běžecké sporty.

Bruslení podporuje duševní zdraví a pohodu

Většina lidí bruslí kvůli aerobním účinkům tohoto sportu a snížení váhy. Trochu opomíjí skutečnost, že inline bruslení pomáhá omezit stres, brání depresím a pročistí hlavu. Pro každého z nás je problematické najít si na oddych a relaxování čas. Pokud si ale najdeme volnou chvíli, můžeme spojit příjemné s užitečným – mentální a fyzický odpočinek.

Endorfiny – „hormony štěstí“

Inline bruslení pomáhá tělu zbavovat se „špatných hormonů“, jako je kortizon, a probouzí v nás „dobré“ endorfiny, které se uvolňují do mozku, kde



způsobují dobrou náladu a tlumí bolest. Jejich hladina se v našem těle zvyšuje s každým aerobním prožitkem, a proto se pak cítíme ve větší pohodě, která se přenáší i do dalších oblastí našeho života – rodiny, práce a mezilidských vztahů.

Bruslení „vyčistí hlavu a mysl“

Inline bruslení pomáhá k vyčištění hlavy a mysli bez ohledu na tréninkové dávky. Ovšem ideální množství času stráveného na bruslích

k vyplavení endorfinů je 30–60 minut. K celkovému dobrému pocitu přispěje rozmanitost okolního prostředí – pokud naleznete park, který není přeplněný lidmi, nebo stezku či bezpečnou městskou část s neobvyklou architekturou, dozajista si bruslení užijete. Stresu se totiž nezbavíte, pokud budete muset dávat pozor na rychle jedoucí cyklisty, auta nebo skateboardisty; spíše jej tímto posílíte a z jízdy nebudete mít téměř nic. Abyste se cítili v pohodě, je třeba také správně odhadnout své technické dovednosti a schopnosti, které využijete podle potřeby v jakékoli situaci. Inline bruslařské dobrodružství, ať už s endorfiny, nebo bez nich, by vám mělo vždy přinést radost a pohodu.



8 kroků, jak si zachovat čistou mysl

1. Jízdu začněte pomalu, volným tempem.
2. Postupně zrychlujte po dobu několika minut, abyste se připravili na delší jízdu.
3. Začněte ještě více zrychlovat a naleznete si takovou rychlost, při které se cítíte pohodlně.
4. Postupně ucítíte příliv energie.
5. Jakmile se dostaví radost, užijte si ji.
6. Těšte se z těchto pozitivních pocitů, dokud nezačnou postupně mizet.
7. Když začnete pociťovat únavu, zpomalte a jedte tímto tempem 15–20 minut.
8. Dokončete vyjíždku.

