

Jak dokonale zvládnout

Jiří Reichert
Jan Krejčíř

inline bruslení



- výběr a údržba
inline bruslí
- technika jízdy
- 37 průpravných
cvičení

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, umisťování 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.



Copyright © Grada Publishing, a.s.



Autoři i nakladatelství děkují členům inline teamu SportovníKurzy.cz za spolupráci při přípravě fotografické dokumentace.

Jiří Reichert, Jan Krejčíř
Jak dokonale zvládnout inline bruslení
Spoluautoři Dalibor Musil, Lenka Buchárová

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400
jako svou 2579. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdalena Hrábková
Jazyková úprava Jitka Benešová
Sazba Jan Šístek
Fotografie Marek Bláha, Kryštof Částka a autoři
Počet stran 96
První vydání, Praha 2006
Vytiskl EKON, družstvo
Srážná 17, Jihlava

© Grada Publishing, a.s., 2006
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2006
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1534-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6611-9 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod / 7

1 Základní vybavení / 9

Brusle / 11

Chrániče / 13

Údržba / 14

2 Bezpečnost / 17

3 Základní technika jízdy / 21

Začínáme s bruslením / 22

Základy jízdy vpřed / 37

Základy zatáčení / 40

Základy brzdění / 42

Bruslení dětí / 50

4 Pokročilá technika jízdy / 53

Jízda vpřed / 54

Zatáčení / 57

Brzdění / 62

Jízda vzad / 69

Otočka / 72

Zatáčení vzad / 75

5 Freestyle / 79

Slalom / 80

Freestyle slalom / 81

Speed slalom / 83

Tanec / 84

6 Rychlostní bruslení / 85

7 Další aktivity na bruslích / 87

Kolektivní sporty / 88

Letní trénink lyžařů / 89

Inline kiting / 89

Aerobic / 90

Sjezd / 90

Aggresive / 90

High jump / 91

Blade Nights / 91

Literatura / 92

O autorech / 96

Úvod

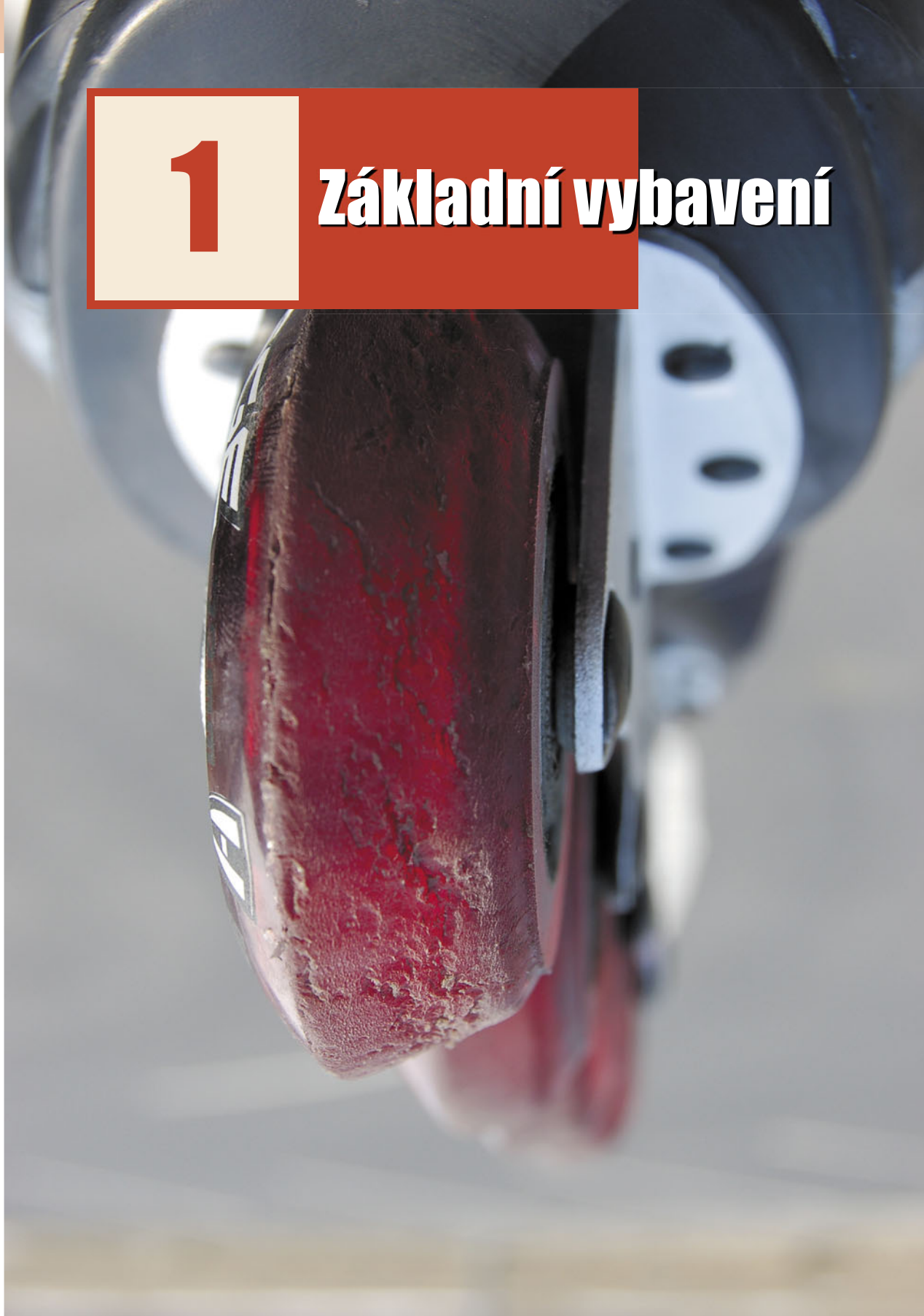
Inline bruslení je moderní sport pro milovníky pohybu bez omezení věku. Tento sport, který má význam rekreační i praktický (způsob dopravy) klade nároky též na obratnost, odolnost, odvahu, fyzickou kondici, strategii a techniku. Od začátků po dokonalost, od zábavy po soutěže, od triků k rychlostnímu bruslení – to vše je jeden komplex možností na cestě k pokrokům. Je už jenom na vás, abyste si vybrali tu správnou disciplínu, ve které najdete zalíbení.

Tato kniha vznikla s cílem pomoci začínajícím bruslařům naučit se rychle a kvalitně pohybové dovednosti potřebné pro bezpečné a kvalitní bruslení. Pokročilým bruslařům chce být inspirací k dalšímu zdokonalování, objevování a radosti na kolečkách. Řečeno s nadšátkou, snažili jsme se o možnost s knížkou v ruce a bruslemi na nohou dosáhnout nových zážitků. Jednotlivé pohybové dovednosti jsme rozdělili do relativně lehkých kroků a ty jsme spojili do logické metodické řady, která vede od úplných začátků k pokročilému bruslení. Kladli jsme důraz na zachycení důležitých částí každého prvku na fotografiích, kterých je v této knížce opravdu mnoho. V textu podáváme rady z praxe (nazýváme je rady instruktora), podle zkušeností našich i všech členů inline teamu SportovníKurzy.cz. Ten pořádá již několik let kurzy bezpečného bruslení pro začátečníky i pokročilé. Tímto jim také chceme poděkovat. Přesto si uvědomujeme, že žádná knížka nenahradí rady a hlavně ukázky fyziky přítomného kvalifikovaného instruktora. Jestliže o nějakém víte, využijte toho, ušetříte si přinejmenším pár modřin. Ve světě je běžné, že vedle škol lyžařských, snowboardových, lezeckých, kajakářských aj. vznikají také školy inline bruslení. Ať už bruslíte sami, ve dvojici nebo ve skupince, přejeme vám mnoho úspěchů, zážitků a hladkého asfaltu.

Autoři







1

základní vybavení

Materiálové vybavení hraje v současné době velkou roli při učení i provozování sportů. Kvalita materiálů a jejich zpracování se neustále zvyšuje. V souvislosti s tím se zlepšuje i naše bezpečnost a zážitky z provozovaného sportu. Stejně to platí i v inline bruslení. Kvalitní značkové brusle jsou rychlejší, pevnější, pohodlnější, odolnější a bezpečnější. Je lépe užívat si kvalitních výrobků specialistů ve svém oboru než podlehnout nízkým cenám nekvalitních napodobenin. A pro bruslení, kde se často pohybujeme dosti velkou rychlostí a na tvrdém povrchu, by to mělo platit dvojnásob.

