

## Technika, didaktika a organizace výuky prvků základního bruslení

### Prvky metodické řady bruslení:

1. Chůze kolem mantinelu
2. Odrazem od opory jízda po obou
3. Odrazem od opory jízda po jedné
4. Jízda vpřed
5. Zastavení pluhem a smykem
6. Způsoby zatačení
7. Překládání vpřed
8. Jízda vzad
9. Překládání vzad
10. Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad
11. Přeskakování překážek odrazem snožmo a jednož
12. Cvičení rovnováhy
13. Kruh vpřed ven a vpřed dovnitř
14. Bruslení na rychlost a vytrvalost
15. Pohybové hry na ledě

### **Ad.1,2,3. Chůze kolem mantinelu, jízda odrazem od opory**

Důležitá je správná metodika výuky bruslení. Vliv má věk žáků, jejich fyzická zdatnost a pohybové zkušenosti.

#### Příprava mimo led:

- chůze se špičkami nohou od sebe a lehkým přidupáváním /stroměček/
- pohupování v kolenou
- opírání se o vnitřní hranu chodidel
- chůze v bruslích /dřevěná podlaha, guma, sníh/

#### Chůze na ledě:

- kolem mantinelu /špičky od sebe, zpevněné kotníky, nezvedat nohy příliš od ledu a předklonit se/
- volně bez opory

U opory nacvičujeme tyto prvky:

- základní bruslařský postoj

mírný podřep, zádové a hýžd'ové svaly v kontrakci, kotníky zpevněné a rovně, hlava zpříma, paže rytmicky napomáhají plynulosti bruslení

- jízda vpřed na obou bruslích

s opakovanými podřepy a přenášením váhy z jedné nohy na druhou

- cvičení rovnováhy

jízda vpřed na jedné noze s přednožením, zanožením, jízda v dřepu, ve váze, v dřepu přednožmo, jízda vpřed /kdo nejdál/

### **4. Jízda vpřed**

Je to cyklický pohyb při kterém se opakuje odraz a skluz stranou. Pohyb vzniká střídavým odrazem obou nohou, přenášením váhy těla a využitím skluzu bruslí po ledě.

Bruslařský krok má tři fáze :

a/ Odraz - provádí se celou vnitřní hranou brusle šikmo vpřed stranou napnutím nohy v kolenním a kyčelním kloubu. Důležité je velké pokrčení kolena /má přesahovat úroveň chodidla/ před vlastním odrazem. Získá se tím síla pro odraz.

b/ Odpočinek - následuje po odrazu, kdy se brusle zvedá nad led a noha se mírně pokrčuje. V této fázi jsou svaly uvolněné, aby si mohly odpočinout pro další práci.

Brusle přechází nízko nad ledem těsně okolo nohy v kluzu a nasazuje na led před ní.

c/ Nasazení - se provádí na vnější hranu brusle a to v okamžiku, kdy druhá noha dokončuje skluz /vzniká tak dvouoporová fáze/. Potom se brusle překlápí na vnitřní hranu a přechází do skluzu.

CHYBY - toporně napnuté nohy v kolenou

- záklon místo mírného předklonu
- uvolněné kotníky
- odraz špičkou místo celou hranou
- příliš široká stopa

## 5. Zastavení pluhem a smykem

a/ Zastavení jednostranným pluhem /přívratem/ je nejjednodušší:

pravou - váha spočívá na levé, ve vzdálenosti jedné brusle od levé nohy položíme na led pod úhlem 45 stupňů pravou nohu, postupně na ni přenášíme váhu a napínáme ji v koleně. Nepředkláníme se /pád/. Levé rameno a paži držíme mírně vpřed, pravé vzad.

CHYBY - velký předklon, rychlé zatížení brzdící nohy

b/ Zastavení oboustranným pluhem /přívratem/

je brždění vnitřními hranami obou bruslí. Natočíme špičky k sobě paty od sebe, pokrčíme nohy a tlačíme je k sobě. Váha těla je na obou nohách. Dostaneme brusle do mírného smyku, který zpomaluje pohyb a nakonec ho úplně zastaví.

CHYBY - nedostatečné pokrčení nohou

- kolena příliš od sebe
- nevýrazné vytlačení pat bruslí do stran

c/ Zastavení smykem

vychází z protinatočení trupu proti pánvi. V okamžiku před protisměrným natočením osy ramen a pánve se víc vzpřímíme a poté přecházíme do podřepu. Chodidla a kolena tlačíme k sobě. Trup se dostává do mírného záklonu. Vnější brusle hraní vnitřní, vnitřní brusle vnější hranou.

CHYBY - velký předklon /přepadnutí vpřed/

- nedostatečné odlehčení bruslí
- malé pokrčení nohou v kolenou
- málo energické natočení bruslí proti trupu

## METODIKA NÁCVIKU

Žáci si nejprve sami volí okamžik zastavení. Později jedou v řadě a zastavují na povel nebo na určeném místě. Využíváme člunkových jízd se sbíráním předmětů, roznášením předmětů a podobně.

### 6. Způsoby zatáčení

Vyjížděním zatáček na obou bruslích měníme směr nebo nahrazujeme zastavení.

Při zatáčce vlevo předsuneme mírně levou nohu vpřed, přeneseme na ni váhu těla a vykloníme se do středu oblouku, tj. vlevo.

Levá brusle jede po vnější a pravá po vnitřní hraně.

Pravé rameno tlačíme dovnitř oblouku, levé vzad.

CHYBY - malý náklon do středu oblouku

- vedení bruslí těsně za sebou v jedné stopě
- váha těla na patách bruslí

Příklady k procvičení:

a/ Žáci ve dvou řadách proti sobě, vzájemně se objíždějí

b/ Žáci bruslí v zástupu proti učiteli, ten ukazuje kam točí

c/ Žáci v kruhu, určený objede slalomem všechny, vrací se na své místo, vyráží ten před ním.

### 7. Překládání vpřed

Aby bruslař neztrácel v oblouku rychlost překládá jednu nohu přes druhou. Při tom využívá odraz oběma nohama. Při překládání vpravo bruslař překládá levou nohu přes pravou, při překládání vlevo je tomu opačně.

Nácvik provádíme po kružnici, začínáme tzv. koloběžkováním. Při překládání vlevo je váha na levé noze a žák provádí odraz vnitřní hranou pravé brusle. Levým bokem je do kruhu, jede v mírném podřepu, pravá paže je v předpažení, levá v zapažení.

Dbáme na to, aby žáci protlačovali pánev vpřed a nezvedali nohy příliš od ledu.

Po zvládnutí koloběžkování na obě strany přistoupíme k nácviku odrazu vnitřní /levou/ nohou. Jedoucí nohou je pravá, levá provádí odraz vnější hranou do zkrřížení a opět se vzduchem od ní oddaluje, aby mohla provést další odraz.

Tento odraz je těžší, jeho nácvik provádíme nejprve u hrazení /žáci stojí čelem k mantinelu, drží se oběma rukama a zkoušejí odraz vnější hranou/.

Celkový sled pohybů u překládání vlevo: Odraz celou vnitřní hranou pravé brusle, překřížení pravé nohy přes levou, odraz vnější hranou levé brusle do zkrřížení vzadu, přenesení levé nohy do základního postavení.

CHYBY – nestejný a nerytmický odraz oběma nohama

- jízda na napnutých nohách
- odrážení se zoubky
- nezpevněné držení, nedodržování postavení paží a trupu
- nácvik překládání pouze na jednu stranu

## METODIKA NÁCVIKU

- využít kruhů pro vhazování při hokeji, odšlapování, místo koloběžkování jede odrazová noha po dráze vlnovky, nácvik odrazu z vnější hrany u hrazení, jízda po dráze osmičky, využití met pro vyznačení dráhy na překládání.

## 8. Jízda vzad

Při jízdě vzad ve vlnovkách nezvedáme nohy od ledu. Základní postavení - podřep, mírný předklon, pánev protlačovaná vpřed. Pozor na srážky žáků.

a/ Základní bruslení vzad tzv. "rybičky"

(nesouběžné vlnovky)

Toto bruslení vzad má trvalou dvouoporovou fázi, zatížení obou bruslí je rovnoměrné. Výcvik začínáme ze základního postoje. Nohy vytočíme patami od sebe a opřeme se o vnitřní hrany bruslí.

Kolena tlačíme k sobě a bráníme se odrazu zoubky. Po odrazu nohy obloukem spojujeme do základního postavení a využíváme skluz.

CHYBY - rychlé a krátké obloučky

- napjatá kolena
- přenášení váhy těla na zoubky bruslí /ženy/

b/ Jízda vzad v souběžných vlnovkách

Odraz provedeme vnitřní hranou jedné nohy, po odrazu nohu přisuneme po ledě k noze jedoucí a nastává odraz druhou nohou. Váhu přenášíme z nohy na nohu.

CHYBY - rychlé a krátké obloučky

- nedostatečné pérování v kolenou jízda po zoubcích
- nedostatečné přenášení váhy těla vždy na jedoucí nohu

METODIKA NÁCVIKU

- nácvik jízdy vzad ve dvojicích /žáci se drží za předloktí čelem k sobě, žák jedoucí vzad se nechá zpočátku tlačit, pěruje v kolenou, udržuje brusle od sebe na vzdálenost chodidla, zkouší opakované podřepy a přenášení váhy/
- nácvik "rybiček" a jízdy v souběžných vlnovkách ve dvojicích
- nácvik obou způsobů jízdy vzad samostatně
- soutěže

## 9. Překládání vzad

K tomuto prvku přistupujeme až po dobrém zvládnutí jízdy vzad.

Má podobnou strukturu pohybů jako překládání vpřed:

Odraz vnitřní hranou vnější brusle a přeložení odrazové nohy přes jedoucí, odraz vnější hranou druhé nohy /vnitřní/ v překřížení a její přenesení do základního postavení.

Nácvik začínáme odšlapáváním vzad na obě strany.

Při odrážení levou nohou stojí žák pravým bokem do středu kruhu trup natočí čelem do kruhu, levá paže je v mírném předpažení, pravá v zapažení, hlava je natočena přes pravé rameno do směru jízdy, kolena jsou pokrčena.

Odraz z vnitřní nohy vysvětlíme žákům nejprve u hrazení. Povolíme kolena, pravou nohu zakřížíme za levou a odrazíme se celou vnější hranou.

CHYBY - jízda na napnutých nohách

- velký předklon a jízda po zoubcích
- nestejně silný odraz oběma nohama
- nezpevněné držení trupu a paží
- odrazy prováděné rychle za sebou, nedostatečně dlouhý skluz

## 10. Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a opačně

Spojením jednotlivých prvků základního bruslení provádíme mimo jiné také obraty. Mezi základní patří obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a opačně. Provádíme je vpravo i vlevo na jedné i obou bruslích. Spojení jízdy má být plynulé bez zpomalení nebo zastavení.

a/ Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad a zpět

Jedeme na obou bruslích v mírném podřepu. Těsně před obratem /vlevo/ propneme kolena a samotný obrat provedeme na předních částech brusle. Po dokončení obratu provedeme opět mírný podřep a zajistíme tak stabilitu jízdy.

Princip obratu spočívá v odlehčení bruslí a rychlém protisměrném pohybu trupu a paží. Abychom docílili rovný výjezd z obratu zatlačíme při obratu vlevo pravé rameno vzad.

Po zvládnutí obratu na jednu stranu jej nacvičujeme ihned na stranu druhou. Obrat je možno provést i na jedné brusli. Celý cvik je stejný pouze volnou nohu přiložíme těsně k patě nohy jedoucí.

CHYBY - malé odlehčení bruslí

- nevýrazné protinatočení trupu a ramen
- zvládnutí obratu pouze na jednu stranu

b/ Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed

Tyto obraty provádíme dvěma způsoby:

- první způsob je stejný jako obrat z jízdy vpřed tzn., že jedeme vzad na obou nohách, odlehčíme brusle mírným vytažením z podřepu, samotný obrat provádíme na zadní části bruslí, rychle při něm přetočíme trup, ramena i hlavu do nového směru jízdy, při výjezdu ze zadního obratu vpravo zatlačíme levé rameno vzad proti rotaci

- druhý způsob je tzv. odšlápnutím, jedeme vzad, váhu těla přeneseme na pravou nohu /při obratu vlevo/, levou nohu zvedneme, vytočíme ji do směru jízdy vpřed a přeneseme na ni váhu a pokračujeme dál jízdou vpřed

CHYBY - u prvního způsobu malé odlehčení bruslí, příliš velký záklon a pomalá práce trupu i ramen

- u druhého způsobu nepřesné nasazení do nového směru
- u obou zvládnutí obratu pouze na jednu stranu

## METODIKA NÁCVIKU

Pořadí obrátů dle obtížnosti:

- z jízdy vpřed do jízdy vzad na obou bruslích
- z jízdy vzad do jízdy vpřed odšlápnutím
- z jízdy vzad do jízdy vpřed na obou bruslích
- z jízdy vpřed do jízdy vzad na jedné brusli

Postup výuky:

- nácvik obratu u hrazení, potom na šířku kluziště libovolně dále na signál, soutěže

Průpravná-cvičení:

a/ Žáci bruslí po obvodě třetiny, v rozích provádějí obraty/stále doprava, stále doleva, střídavě/

b/ Osmička, obraty mezi kruhy /jeden kruh překládáme popředu a druhý pozadu/

## 11. Přeskakování překážek odrazem snožmo a jednoož

a/ Snožmo

Skok, tj. odraz, let a doskok se provádí z jízdy vpřed. Rozjedeme se střední rychlostí, brusle vedeme těsně

u sebe, pokrčíme kolena a mírně se předkloníme. Rychlým vzpřímením a napnutím nohou oddálíme brusle od ledu.



Dopadáme na mírně pokrčené nohy a rovnováhu vyrovnáme pérováním v kolenou. Skoku pomáhá švih rukama při odrazu zezdola nahoru ze zapažení do předpažení.

CHYBY - příliš velké pokrčení nohou po odrazu

- malé pokrčení nohou před odrazem
- doskok na natažené nohy

b/ Jednonož

Pohyb je podobný jako při jízdě bez bruslí. Odrážíme se jednou nohou druhá noha /švihová/ jde nahoru pokrčená v koleně. Po odrazu odrazová noha následuje švihovou. Bruslař je při skoku v mírném předklonu. Doskok je na mírně pokrčenou švihovou nohu, může být i na nohu odrazovou. Při výuce využíváme k přeskokování čar pro lední hokej, hokejek nebo kotoučů.

CHYBY - malý předklon při odrazu

- nedostatečné pokrčení švihové nohy v koleně
- dopad do záklonu
- malé pokrčení dopadové nohy

## 12. Cvičení rovnováhy

Zde se zaměříme pouze na jízdu ve váze. Je to poměrně jednoduchý a při správném provedení efektní prvek.

Rozjedeme se jízdou nebo překládáním vpřed. Zpevníme zádové svalstvo a vysoko zanožíme volnou nohu, která je propnutá s vytočenou špičkou, předkloníme trup do vodorovné polohy a zakloníme hlavu. Těžiště těla spočívá na střední části jedoucí brusle, volná noha je v ose těla. Držení paží je libovolné, nejvýhodnější je upažení.

### METODIKA NÁCVIKU

- cvičení rovnováhy /při jízdě vpřed na jedné noze druhou nejprve mírně a postupně co nejvíce zanožujeme, záklon hlavy/
- nácvik jízdy ve váze u opory /dvojice se opravují/
- nácvik ve trojicích - střední provádí váhu, krajní jej přidržují za loket a zápěstí /váhu zkoušíme na levé i pravé noze/

- nácvik ve dvojicích čelem k sobě /žáci se drží za ruce a zároveň provádějí váhu/
- nácvik jízdy ve váze vpřed i vzad samostatně

### 13. Kruh vpřed ven a vpřed dovnitř

Kruhy na jedné brusli jsou prvky na rozhraní mezi základním bruslením a krasobruslením. Pro zjednodušení si oba typy kruhu popíšeme na pravou nohu.

#### a/ Kruh vpřed ven

Ze základního postavení nohou pro vnější kruh provedeme odraz vnitřní hranou levé brusle a kroužek vyjíždíme na vnější hraně brusle pravé. V první polovině kruhu držíme levou nohu vzadu nízko nad ledem, špička je propnutá. Žáda směřují dovnitř kruhu, levá paže je v zapažení a pravá v předpažení dovnitř.

Po polovině kruhu jde volná noha těsně kolem jedoucí do přednožení dolů a osa ramen se natočí tak, aby pravá paže byla zapažena a levá v předpažení dovnitř.

V dojezdu kruhu snožíme a následuje odraz pravou nohou a vyjetí kruhu na vnější hraně levé brusle.

#### b/ Kruh vpřed dovnitř

Ze základního postavení se odrazíme vnitřní hranou levé brusle. Odrazová noha zůstane do poloviny kruhu v zanožení, špička propnutá směrem k ledu. Jedoucí noha vykonává plynulý kruh na vnitřní hraně. Osa ramen a pánve je rovnoběžná a kolmá na stopu, levou paži držíme v předpažení zevnitř, pravá je v zapažení.

Po polovině kruhu se odrazová noha plynule přenáší kolem jedoucí nohy vpřed, špička je napjatá. Pravá paže jde do předpažení, levá jde do zapažení. Po dokončení kruhu snožíme a následuje odraz pravou nohou.

Při vyjíždění kruhů dbáme na jízdu na pokrčené noze vzpřímeném a zpevněném držení celého těla a přesné práci paží a volné nohy.

CHYBY - provedení kruhu na napnutých nohách

- odrazy ze zoubků
- uvolněné a nepřesné držení trupu, paží a volné nohy
- ploché a krátké kruhy

### METODIKA NÁCVIKU

Nácvik kruhů klade požadavky na koordinaci pohybů. Po předvedení učitelem s následným slovním vysvětlením žáci prvek hromadně opakují a to na obě nohy.

Pokud není k dispozici krasobruslařské kružítko využíváme kruhů pro vzhazování, aby žáci získali představu jak velký má kruh být.

#### **14. Bruslení na rychlost a vytrvalost**

Je z hlediska fyziologického účinku na organismus žáka a z hlediska zdokonalení naučených dovedností nejvhodnější formou výcviku. Efektivnost tohoto způsobu cvičení zvyšuje i emocionálnost rychlé jízdy.

Bruslení na rychlost a vytrvalost zařazujeme do každé vyučovací jednotky. Můžeme k tomu zvolit formu her na ledě, soutěží nebo speciálních cvičení. Žáky je vždy třeba vhodně motivovat.

Zařazujeme např. tato cvičení:

- bruslení na vytrvalost střední intenzitou /dávkování postupně zvyšujeme podle zdatnosti žáků, např. 1,5-2-2,5-3 min atd./

- bruslení jedno kolo rychle, druhé střední intenzitou, třetí maximální rychlostí. Následuje jedno kolo pomalé jízdy pro zklidnění organismu. Interval opakujeme po poklesu TF žáků pod 120 tepů.

- jízda střední intenzitou, akcelerace každé druhé kolo asi 50m, poslední dvě kola maximální rychlostí. Následuje volné bruslení pro uklidnění organismu.

#### **15. Pohybové hry na ledě**

Zařazujeme pro udržení zájmu, rozveselení žáků, zpestření hodin a oddálení únavy.

Jsou vhodným prostředkem pro rozvoj pohybových schopností, bruslařské rychlosti a dovednosti. Nutná je jejich dobrá organizace, dodržování pravidel a disciplinovanost. Pozor na možnost úrazů /honičky/.

Příklady her:

a/ Kdo nejdál - stanovíme počet odrazů na rozjezd z brankové čáry a způsob jakým se má jet /na jedné noze, ve dřepu, ve váze atd./

b/ Podjíždění - na brankových čarách čelem proti sobě dvě řady. Jedna řada se drží za ruce a na povel obě vyjíždí proti sobě. Družstvo, které se nedrží, podjede ve dřepu pod pažemi druhého družstva. Při zpáteční jízdě si úlohy vymění.

c/ Lionův rej

Žáci jedou po dlouhé ose kluziště. Před učitelem stojícím na brankové čáře odbočují střídavě doprava a doleva a vracejí se podél mantinelu zpět. Totéž provádí v následující jízdě dvojice potom čtveřice atd. až nakonec vytvoří jednu řadu. Stejným způsobem se pak rozčleňují až na jednotlivce.

d/ Jednoduchá honička - podle velikosti kluziště a počtu žáků určíme počet pronásledovatelů.

e/ Honičky ve dvojicích - možno ještě určit způsob předání "baby" /oba, jen L nebo P, do určité části těla, určitou částí těla, určit způsob držení dvojic atd./

f/ Honičky ve trojicích - jeden honí zbývající dva nebo

1 - 2 – 3, určit opět způsob držení při honičce všech trojic proti všem, kdo může dát nebo dostat „babu“.

g/ Na Černého Petra /stejně jako na ovečky/

h/ Na kouzelníka - žáci stojí rozdělení v kruzích na vhazování v rozích kluziště, ve středovém kruhu stojí kouzelník. Když zvedne nad hlavu kouzelnou hůlku /hokejku/ všichni k němu musí ve dřepu přijet. Jakmile hodí hůlku na zem musí jet všichni co nejrychleji do svých kruhů. Koho kouzelník chytí ten se stává jeho pomocníkem. Vítězí ten kdo je chycen poslední.

ch/ Člunkové závody /přenášení předmětu, jízda po určité dráze, určeným způsobem, navazování žáků v družstvu, oblékání částí hokejové výstroje atd./

i/ Štafeta kolem kruhu - družstva nastoupí na obvod kruhu pro vhazování v zástupu, první má kotouč. Na pokyn vyjíždí první, objíždí kruh a předávají kotouč druhým. Vítězí kruh v němž se všichni hráči vystřídali nejdříve.