

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Teorie a metodika bruslení na 1. stupni ZŠ
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Pavel Turhobr

Učitelství pro základní školy, obor Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Petr Valach, Ph.D.

Plzeň 2022

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 22. dubna 2022

.....
vlastnoruční podpis

Touto cestou bych chtěl poděkovat Mgr. Petru Valachovi, Ph.D. za odborné vedení práce, za cenné rady, praktické připomínky a trpělivost při zpracování diplomové práce.

OBSAH

1	ÚVOD	3
2	CÍL A ÚKOLY	4
	2.1.1 Cíl práce	4
	2.1.2 Úkoly práce	4
3	METODIKA PRÁCE	5
4	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	6
	4.1 ŽÁK 1. STUPNĚ ZŠ	6
	4.2 ČINNOSTI UČITELE TĚLESNÉ VÝCHOVY	7
	4.3 MÍSTA PRO VÝUKU BRUSLENÍ	8
	4.3.1 Vodní nádrže a rybníky	8
	4.3.2 Otevřená ledová plocha	8
	4.3.3 Zimní stadion	9
	4.4 VÝZNAM A CHARAKTERISTIKA BRUSLENÍ	9
	4.5 ZAPOJENÍ SVALŮ PŘI BRUSLENÍ	10
	4.6 VYBAVENÍ BRUSLAŘE	11
	4.6.1 Brusle	11
	4.6.2 Oblečení a rukavice	15
	4.6.3 Helma a chrániče	15
	4.7 BRUSLENÍ JAKO POHYBOVÁ DOVEDNOST	16
	4.8 DIDAKTICKÉ ZÁSADY A METODY VÝUKY ZÁKLADNÍHO BRUSLENÍ	17
	4.8.1 Didaktické zásady	17
	4.8.2 Výukové metody	19
5	PRAKTICKÁ ČÁST	20
	5.1 ORGANIZACE A VEDENÍ VÝUKY ZÁKLADNÍHO BRUSLENÍ	20
	5.1.1 Organizace a plánování	20
	5.1.2 Dostatečný počet asistentů	21
	5.1.3 Vedení výuky základního bruslení	22
	5.1.4 Struktura vyučovací jednotky základního bruslení	24
	5.1.5 Využití ledové plochy	25
	5.2 POMŮCKY	32
	5.3 DOPORUČENÁ METODICKÁ ŘADA ZÁKLADNÍHO BRUSLENÍ	45
	5.4 NÁCVIK POHYBU V BRUSLÍCH MIMO LED (NA SUCHU)	47
	5.4.1 Příklady cvičení v bruslích mimo led	47
	5.5 VSTÁVÁNÍ Z LEDU	48
	5.6 ZÁKLADNÍ BRUSLAŘSKÝ POSTOJ	49
	5.7 ROVNOVÁŽNÁ CVIČENÍ NA MÍSTĚ	50
	5.8 PRVNÍ BRUSLAŘSKÉ KROKY S OPOROU	52
	5.9 VLASTNÍ CHŮZE PO LEDĚ	52
	5.10 JÍZDA VPŘED	53
	5.10.1 Jízda na obou bruslích (dvouoporová)	53
	5.10.2 Jízda po jedné brusli (jednooporová)	57
	5.10.3 Nácvik odrazu a skluzu	61
	5.10.4 Zastavování v jízdě vpřed	66
	5.10.5 Přeskakování překážek	70
	5.10.6 Vyjždění oblouků v jízdě vpřed	71
	5.10.7 Odšlapování a překládání (přešlapování) v jízdě vpřed	72

5.11 JÍZDA VZAD	75
5.11.1 Základní postoj v jízdě vzad	75
5.11.2 Metodika nácviku jízdy vzad	75
5.11.3 Jízda po obou bruslích (dvouoporová)	76
5.11.4 Nácvik odrazu a skluzu v jízdě vzad	76
5.11.5 Zastavování v jízdě vzad	77
5.11.6 Překládání (přešlapování) v jízdě vzad	80
5.12 OBRATY	83
5.12.1 Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad	83
5.12.2 Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed	84
5.13 STARTY	84
5.14 PŘECHODY	86
5.14.1 Přejchod z jízdy vpřed do jízdy vzad	86
5.14.2 Přejchod z jízdy vzad do jízdy vpřed	87
5.15 LATERÁLNÍ POHYB	88
5.16 HRY NA LEDĚ	89
DISKUSE	92
ZÁVĚR	93
SOUHRN	94
RESUMÉ	95
SEZNAM LITERATURY A ZDROJŮ	96
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	98
PŘÍLOHY	I
PŘÍLOHA Č. 1 – PŘÍKLADY VYUČOVACÍCH JEDNOTEK	I

1 ÚVOD

V současné době existuje mnoho odborné literatury ohledně bruslení, ledního hokeje, krasobruslení. Bohužel se jedná především o publikace z 80. a 90. let dvacátého století. Nejnovější publikace v českém jazyce, se kterou jsem se seznámil a zabývá se bruslením, je z roku 2015. Tato publikace se věnuje pouze hokejovému bruslení, přesto si lze z knihy vytáhnout mnoho důležitých informací, které by mohly využít učitelé prvního stupně základních škol. Existují novější zahraniční publikace, například od Poonam Patel (2020).

Jako učitel na prvním stupni základní školy, hokejový trenér a absolvent bakalářského studia tělesné výchovy si již několik let všímám toho, že se základní školy přestávají věnovat výuce bruslení v rámci tělesné výchovy. Důvodů, proč učitelé nechodí s žáky bruslit, není mnoho. Několik pedagogů se zmínilo o drahém pronájmu ledové plochy, bezpečnosti při bruslení, ale také o materiálním zajištění – brusle pro žáky. Nejčastější odpovědí však bylo zcela něco jiného. Učitelé prvního stupně by rádi chodili v rámci tělesné výchovy bruslit, ale neví, jak své žáky tuto dovednost naučit.

Tento problém by se dal vyřešit tak, že si škola na hodiny bruslení najme hokejového trenéra nebo trenérku krasobruslení. Nesmíme však zapomenout, že by se jednalo o další finanční náklady. Další možností by mohla být spolupráce se studenty FPE nebo s trenéry hokejového oddílu. Základní školy by ušetřily finance za placeného odborníka (trenéra) a hokejový klub by v rámci náboru mohl získat nové hokejové naděje. Studenti FPE by měli výuku základního bruslení v rámci praxe během svého studia. Přesto se jedná o složitou realizaci. Nejjednodušším řešením, podle mého názoru, je vytvořit novou odbornou metodickou příručku pro učitele prvního stupně základních škol, aby se nebáli vyrazit se svými žáky na zimní stadion si zabruslit.

Po prostudování odborné literatury jsem se utvrdil v tom, že začátky bruslení na prvním stupni základní školy jsou stejné jak pro hokejové bruslení, tak pro krasobruslení. Veškerá doporučení nebudou čerpána pouze z odborné literatury a vlastních zkušeností, ale také budou čerpána od kolegů trenérů, kteří mají bohaté zkušenosti ohledně těchto bruslařských dovedností.

Diplomová práce by tedy měla sloužit jako pomocník pro učitele základních škol.

2 CÍL A ÚKOLY

2.1.1 CÍL PRÁCE

Cílem diplomové práce je vytvořit metodický materiál o základech bruslení pro učitele prvního stupně základní školy, navrhnout vhodná cvičení pro osvojení a zdokonalení dovednosti bruslení u žáků 1. stupně základní školy. Jako přílohu vytvořím příklady vyučovacích jednotek základního bruslení.

2.1.2 ÚKOLY PRÁCE

- Vybrat a vysvětlit nejdůležitější a nejvhodnější teoretické poznatky o základech bruslení pro učitele 1. stupně ZŠ.
- Navrhnout vhodná cvičení pro osvojení a zdokonalení dovedností bruslení u žáků 1. stupně základní školy.
- Vytvořit přílohu diplomové práce – příklady vyučovacích jednotek základního bruslení

3 METODIKA PRÁCE

Před vypracováním diplomové práce jsem si nejprve formuloval cíle a stanovil úkoly práce. Vzhledem k současné situaci na prvním stupni ohledně výuky základního bruslení bylo jasné a snadné formulovat cíle a stanovit úkoly diplomové práce.

Výběr literatury nebyl příliš náročný, protože mám doma několik odborných publikací obecné didaktiky, pedagogiky, bruslení a ledního hokeje. Tuto odbornou literaturu využívám ve své pedagogické a trenérské praxi. Další odborné publikace jsem vyhledával v univerzitní knihovně ZČU. Samozřejmě jsem vyhledával potřebné informace také na internetu.

Po prostudování odborné literatury jsem zpracoval vhodná teoretická východiska pro učitele prvního stupně, ale také pro učitele tělesné výchovy, které se týkají žáků prvního stupně, činnosti učitele během výuky základního bruslení, potřebného vybavení, podmínek a možností pro bruslení atd.

Před zpracováním teoretické části, která se věnuje samotnému výcviku základního bruslení, jsem se setkal s trenéry ledního hokeje, kteří působí buď v klubu, nebo se věnují individuálním tréninkům hráčů z různých klubů ČR, ale i ze zahraničí. Shlédl jsem několik tréninkových jednotek týkajících se bruslařských dovedností hráčů ve věku žáků prvního stupně. Každý trenér se opírá o známou metodiku základního bruslení s přidáním vlastních zkušeností pro vyšší efektivitu osvojování a zdokonalování bruslařských dovedností. Konzultace s trenéry ledního hokeje mi pro diplomovou práci přinesla mnoho zajímavých a ověřených poznatků z praxe.

V praktické části jsem zpracoval vhodný metodický materiál, podle kterého mohou učitelé prvního stupně zrealizovat výuku základního bruslení. Nejprve jsem se věnoval organizaci a vedení bruslařského výcviku, výběru pomůcek a metodické řadě základního bruslení, která se trochu liší od několika autorů odborné literatury základního bruslení. Poté se zaměřuji na samotnou výuku techniky základního bruslení.

Na závěr jsem vytvořil přílohu s příklady deseti devadesátiminutových vyučovacích jednotek základního bruslení.

4 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

4.1 ŽÁK 1. STUPNĚ ZŠ

Žáci 1. stupně základní školy se řadí do věkové kategorie mladšího školního věku. Jedná se o věkové rozmezí mezi 6. a 11. rokem.

S žáky mladšího školního věku se učitelům a trenérům pracuje velmi dobře, protože se tyto děti snadno nadchnou pro vybranou činnost. Celkově mají žáci 1. stupně o vše zájem, projevují elán a pro dospělého člověka jsou velmi dobře ovladatelné. Přestože u těchto dětí pravidelně roste jejich tělo a nedochází k větším výkyvům růstu, nemůže učitel tělesné výchovy (1. stupně) své žáky přetěžovat. V této etapě vývoje není ukončená osifikace kostí, svalová hmota není ještě patřičně rozvinutá. Z toho vyplývá, že při nadměrném zatížení by se výuka základního bruslení mohla negativně projevit na páteři a velkých kloubech (Perič, 2002).

Učitelé tělesné výchovy, ale také trenéři jednotlivých sportovních odvětví by měli vědět, že žáci prvního stupně během pohybového vývoje jsou zcela odlišní. Úplně ty nejmladší děti této kategorie (kolem 6 let) se projevují vysokou nestálostí. Potřebují být neustále v akci, protože nejsou schopni zůstat stát a jen poslouchat. Vydrží se soustředit jen velmi krátkou dobu, proto by se měl učitel tělesné výchovy vyvarovat dlouhých projevů. Tento pohybový neklid se kolem sedmého roku mění v tzv. „zlatý věk motoriky“, který trvá do 11 let věku žáka. V tomto období se děti veškeré pohyby a dovednosti snadno učí. V podstatě žákům stačí dokonalá ukázka a oni začnou daný pohyb opakovat. Tomuto nácviku se říká učení nápodobou (Perič, 2002).

S osvojením a zdokonalováním dovednosti základního bruslení je tedy vhodné začít právě v mladším školním věku. Právě žáci na 1. stupni základní školy by měli v rámci tělesné výchovy absolvovat výuku základního bruslení. Většina odborníků doporučuje začít s výukou základního bruslení v 5 až 6 letech. Někteří žáci se s bruslením seznámí později, ale přesto se naučí výborně technicky tuto dovednost ovládat. Existuje mnoho profesionálních hokejistů, kteří s bruslením začali později, než doporučují odborníci. Přesto jsou výbornými bruslaři, co se techniky týče.

4.2 ČINNOSTI UČITELE TĚLESNÉ VÝCHOVY

Pro výuku základního bruslení žáků 1. stupně je nejdůležitější, aby učitel tělesné výchovy sám dobře ovládal základní bruslařské dovednosti a zvolil správný metodický postup při nácviku základního bruslení.

Kostka, Bukač a Šafařík (1986) se zabývají činností učitele tělesné výchovy při vyučování ledního hokeje. Aby žáci mohli hrát lední hokej, musí se především naučit bruslit. Zmiňují, že ve školních podmínkách neprobíhá vyučování ledního hokeje celoročně, ale soustřeďuje se pouze do zimních měsíců. Týdenní frekvenci představují pouze 1-3 hodiny týdně. Počet žáků se pohybuje kolem třiceti v jedné třídě, jejich výkonnost je značně odlišná, někteří z nich jsou méně pohybově nadaní, nestejný je též jejich zájem o bruslení nebo samotný předmět tělesné výchovy. Brusle také nemá každý a je značně závislé na rodičích žáků. Základním předpokladem pro to, aby se výuka základního bruslení mohla uskutečnit, je ovšem možnost využívat lední plochu nalézající se v přijatelné vzdálenosti od objektu školy. Učitel tělesné výchovy by měl zajistit pronájem ledové plochy. V současné době funguje mnoho zimních stadionů celoročně. K základním úkolům učitele patří, aby postupoval podle učiva předepsaného osnovami, snažil se splnit plán základního bruslení a ledního hokeje stanovený pro jednotlivé ročníky, volil pro vyučování odpovídající didaktické formy a metody, správně výchovně působil na každého žáka a ohodnotil ho za jeho výkony (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986).

V neposlední řadě musí učitel tělesné výchovy žáky připravit na výuku základního bruslení a dbát na bezpečnost po dobu výcviku. Před každou výukou kontrolovat vybavení žáků, které souvisí právě s bezpečností při bruslení. O vybavení, bezpečnosti a postupech při výuce základního bruslení se dozvíme v následujících kapitolách.

Pytlík (2015) se zmiňuje o tom, že by výuka bruslení měla probíhat za přítomnosti většího počtu asistentů (demonstrátorů). To umožňuje rozdělit žáky do několika menších skupin podle výkonnosti. Nejlépe čtyři až šest žáků ve skupině. Od počátku je důležitá korekce chyb. Nevyhneme se faktu, že žáci samozřejmě budou dělat v začátcích chyby; je však nutné na ně upozorňovat – žáci se pak více snaží přiblížit správnému provedení. V tréninku (vyučovací jednotce) je nutné využít co nejvíce hravou a zábavnou formu, žáky správně namotivovat a klást důraz na bruslařské dovednosti (Pytlík, 2015).

4.3 MÍSTA PRO VÝUKU BRUSLENÍ

Pro správně zvládnuté bruslení nejsou důležité jen kvalitní a dobře nabroušené brusle. „*Praxe nám ukazuje, že kvalitně upravený led je jednou z důležitých podmínek k správnému a dokonalému zvládnutí techniky bruslení (Pavliš, Perič, 2003, str. 9).*“

4.3.1 VODNÍ NÁDRŽE A RYBNÍKY

Bruslení v přírodě se nejčastěji využívalo před několika desítkami lety, protože v té době nebylo postaveno tolik zimních stadionů, jako jsou v dnešní době. Takové bruslení má své kouzlo a samozřejmě i zdravotní význam. Nevýhodou však je, že v posledních letech nejsou zimní časy takové, jako bývaly. V tomto případě záleží především na počasí a optimální tloušťce ledové vrstvy.

Nutno podotknout, že výuka bruslení na zamrzlých rybnících a vodních nádržích není snadná, protože není kvalitní a upravený led. Kromě již zmíněného počasí lze předpokládat, že na zamrzlé vodní ploše může v danou dobu výuky bruslit široká veřejnost.

4.3.2 OTEVŘENÁ LEDOVÁ PLOCHA

Jedná se o uměle vytvořené ledové plochy bez zastřešení ohraničené mantinely. Tyto druhy ledových ploch mají různé rozměry. Některé dokonce připomínají hokejová kluziště s nalajnovaným ledem a s brankami, ale svými rozměry nemohou pořádat soutěžní hokejová utkání, například v Nýrsku na Klatovsku. Ve Stříbře nebo Hluboké nad Vltavou jsou otevřená ledová kluziště, kde se hrají soutěžní hokejová utkání, protože splňují minimální rozměry hřiště. Dále existují kluziště pouze pro veřejné bruslení, bez možnosti hraní ledního hokeje.

Tento druh kluziště disponuje poměrně kvalitním ledem, úpravu ledu provádí rolba. Nicméně opět jsou bruslaři odkázáni na venkovní podmínky, tedy počasí. Z důvodu dlouhotrvajícího nepříznivého počasí jsou provozovatelé těchto kluzišť nuceni ukončit bruslařskou sezónu, respektive rozpustit led. Provoz ledové plochy je finančně náročný.

Organizace výuky základního bruslení pro učitele tělesné výchovy na tomto druhu kluzišť je snazší v tom, že mohou mít objednaný led pouze pro sebe, ale opět hraje velkou roli venkovní počasí.

4.3.3 ZIMNÍ STADION

Nejvhodnějším místem pro výuku základního bruslení je zimní stadion. Učitel tělesné výchovy nemusí řešit počasí, po každé hodině bruslení upravuje led rolba a zimní stadiony ve většině případech disponují kvalitním ledem. V tomto případě záleží na úrovni mrazení a práci tzv. ledařů.

Důležité je také zázemí zimního stadionu, protože se žáci musí převléknout a třeba také vysprchovat. Ne všechny otevřené ledové plochy disponují vytápěnou šatnou a sociálním zařízením s teplou vodou. Zimní stadiony ano. Pro učitele a žáky je zimní stadion ideálním místem s komfortním zázemím.

4.4 VÝZNAM A CHARAKTERISTIKA BRUSLENÍ

„Bruslení je základem všech ledních sportů a na dobrém osvojení základů bruslení staví jak krasobruslení, tak i hokej a rychlobruslení. Technika bruslení je nejvíce rozvinuta v krasobruslení, a proto dobré zvládnutí základů krasobruslení může být prospěšné i pro budoucí hokejisty a rychlobruslaře. Bruslení poskytuje také jednu z mála možností vydatného a zdravého rekreačního pohybu i v zimním období, a to s malými časovými i finančními nároky (Bubenková, 1986, str. 5).“

V České republice je bruslení velice oblíbená pohybová činnost. Ať už je to bruslení na ledové ploše, nebo po cyklostezkách na in-line bruslích. Důvody, proč lidé rádi využívají ledovou plochu, jsou historické mezinárodní úspěchy v bruslařských sportech. Jedná se především o lední hokej, ve kterém jsme patřili mezi světovou velmoc. Velký zájem rodičů o to, aby jejich děti aktivně hrály lední hokej zapříčinilo vítězství na Olympijských hrách v Naganu v roce 1998, a v neposlední řadě několik vítězství na Mistroství světa v ledním hokeji. Zájem o bruslení je také díky krasobruslení a rychlobruslení. Několikanásobnou olympijskou medailistku a mistryni světa v rychlobruslení, Martinu Sáblíkovou, zná téměř každý. Bruslaře samozřejmě baví rychlá a jistá jízda po ledové ploše včetně pocitu dlouhého skluzu, což hraje také roli o takový zájem o bruslení.

V současné době se setkáváme s velkým zájmem o veřejné bruslení na zimních stadionech a venkovních umělých kluzištích. Lidé využívají také v letních měsících zimní stadion jako osvěžení a jdou si zabruslit. Bohužel klesl zájem rodičů dát své dítě na lední hokej vlivem vysoké finanční náročnosti.

Bruslení a s ním spojené krasobruslení a rychlobruslení jsou hodnoceny po stránce zdravotní jako jeden z nejužitečnějších druhů tělesných cvičení pro mládež. Již samotný pohyb na čerstvém vzduchu zvyšuje krevní oběh, odstraňuje únavu nashromážděnou během vyučování a zvyšuje kapacitu plic. Chladnější prostředí pomáhá současně otužovat organismus a zároveň při vhodném oblečení zvykat organismus na správnou termoregulaci. Je-li bruslení provozováno pod odborným vedením, pomáhá dále posilovat svalstvo dolních končetin, vede k získání speciální rychlosti a celkové obratnosti. Jízda na bruslích pomáhá také do značné míry zvyšovat smysl pro rovnováhu (Šafařík, Jauris, Kostka, Sedláčková, 1985).

Bruslení patří mezi nejvhodnější tělesná cvičení, protože pozitivně působí na již zmíněný organismus a vytváří nové pohybové návyky. Zároveň patří mezi nejzdravější sporty, podobně jako běh v přírodě nebo na lyžích. Pokud dítě provozuje bruslení pod odborným dohledem, zvyšují se šance na dokonalé zvládnutí techniky této dovednosti. Během bruslení musí žák zvládat správnou techniku, a především perfektně udržovat rovnováhu a dokonale ovládat hrany nožů bruslí. Žák 1. stupně díky bruslařským dovednostem získává také rychlost, vytrvalost, obratnost a zdokonaluje rovnováhu.

4.5 ZAPOJENÍ SVALŮ PŘI BRUSLENÍ

Bruslařský pohyb provádí především svalstvo dolních končetin. Pro udržení rovnováhy se při bruslení zapojuje také hluboký stabilizační systém.

Když se tělo uvádí do bruslařského pohybu, aktivuje se čtyřhlavý sval stehenní vlivem střídavých odrazů. Dále se na bruslařském pohybu podílejí také flexory a extenzory kyčelního kloubu, extenzory kolenního kloubu a plantární flexory chodidla. Při překládání, vyjíždění oblouků nebo náhlých změnách směru se zapojují adduktory a abduktory kyčelních kloubů. Na fázi odrazu a přechodu do skluzu se podílejí extenzory kolena a kyčle (Pytlík, 2015).

4.6 VYBAVENÍ BRUSLAŘE

Na kluzištích se setkáváme s mnoha bruslaři, kteří si nejsou při bruslařském pohybu jistí. Přesto nemají základní bruslařské vybavení a vystavují se nebezpečí úrazu. Bruslař, který dobře zvládá techniku bruslení, si může dovolit vstoupit na kluziště bez ochranných prvků.

Při nácviu základního bruslení u žáků 1. stupně dochází velmi často k pádům. Proto by měl každý učitel tělesné výchovy v rámci bezpečnosti před vstupem na ledovou plochu kontrolovat vybavení každého dítěte. Základním vybavením každého začínajícího bruslaře jsou brusle, rukavice, oblečení do chladného počasí, helma a chrániče na kolena a lokty.

4.6.1 BRUSLE

Pro osvojování a zdokonalování bruslařských dovedností jsou nejdůležitější kvalitní brusle. Kvalitní brusle poznáme podle tvrdosti boty a nabroušení nožů.

V dnešní době si začínající bruslaři mohou pořídit brusle v kamenných obchodech, ale také na internetových e-shopech. Při koupi nových bruslí platí pravidlo – čím dražší, tím kvalitnější. Nejdražší brusle jsou svojí hmotností velice lehké, tvrdší, kvalitněji zpracované s nejjednodušším systémem vyjmutí nožů. Takové brusle využívají především profesionální hokejisté.

Nezákladnější druhy bruslí jsou hokejové, krasobruslařské (se zoubky) a rychlobruslařské (delší nože). Pro výuku základního bruslení se obecně doporučují hokejové brusle, ale také brusle, které využívají ženy – krasobruslařské. Rychlobruslařské brusle svojí délkou nožů nejsou vhodné pro začínající bruslaře. Ostatní typy bruslí, které se vyskytují v různých sportovních obchodech nebo dokonce ve sportovních odděleních v supermarketech, se rozlišují druhem upevnění na nohu a nejsou příliš kvalitní.

Obecně se odborníci shodují, že pro výuku základního bruslení jsou nejvhodnější hokejové brusle, protože nemají na špičce nože zoubky, které by mohly začínajícímu bruslaři překážet a svádět ho ke špatným bruslařským návykům.



Obrázek 1 - Hokejová brusle



Obrázek 2 - Krasobruslařská brusle

➤ Bota

Častým problémem při výběru nových bruslí je právě bota, která nám slouží ke zpevnění kotníku. Správně zavázaná brusle a zvolená bota neumožňuje kotníku uvnitř brusle pohybu do stran. Bota má umožňovat pohyb kotníku pouze vpřed a vzad.

Nedoporučuje se zkoušet velikost bruslí v slabých ponožkách. Botu musíme zkoušet pouze v silných ponožkách. Brusle nám musí sedět jak na délku chodidla, tak na šířku. Hokejové brusle nabízí mnoho šířek boty bruslí. Při zkoušení bruslí v silných ponožkách se posadíme, povolíme tkaničky a obujeme. Palce by se měly dotýkat špičky, ale nesmíme je mít pokrčené. Následně si stoupneme a provedeme dřep, aby se chodidla co nejvíce roztáhla. V tomto okamžiku je potřeba za paty vložit dva prsty, zda je v zdaní části boty dostatečně volné místo (cca 1 centimetr). Po následném utahení bruslí by nás bota neměla nikde tlačit, projdeme se a uděláme několik dřepů.

Bota se vyrábí z různých materiálů a také s různými druhy vázání. Nejčastějším druhem vázání jsou brusle na tkaničky. U dětí velice často vidíme na nohou brusle s upevňováním přezkou, nebo kombinovanou formou (přezky, tkaničky, suchý zip). Bota se vyrábí buď z kůže, PVC, nebo termoplastu.

Mějme na paměti, že například hokejová bota brusle se musí vyšlápnout, aby nás při bruslení nebolela chodidla. Pro vyšlápnutí bruslí existují dvě možnosti. První možností je botu vyšlápnout během bruslení. Vyšlápnutí je individuální, ale jedná se zhruba o 7 až 14 hodin bruslení na ledě. Z toho vyplývá týden až 14 dní. Jedná se o velmi bolestivou variantu,

než se bota vytvaruje podle chodidla. Žáci a hokejisté mají často tendence opustit led kvůli bolestem chodidel. Druhou možností je speciální pec na brusle. Tuto speciální pec najdeme téměř v každém obchodě s hokejovou výstrojí a odborníkem. Povolíme tkaničky na bruslích a do přehřáté pece odborník vloží brusle. Poté musíme brusle rychle about, utáhnout tkaničky a patu opírat o zadní stranu boty. Tím zajistíme správné tvarování boty brusle.

Odborníci základního bruslení se shodují na tom, že by se měly brusle zavazovat s vynecháním posledního „očka“.

➤ **Výstelka**

Aby bruslaři měli pohodlí v brusli, musí mít bota hluboké výstelky. Takové výstelky nám zabrání opírání nohy o pevnou výztuhu brusle. Díky výstelkám nevznikají otlaky nebo výrůstky, které musí chirurgicky odstraňovat lékař.

➤ **Jazyk**

Také výztuha jazyka u brusle hraje velkou roli. Při bruslení dochází k výraznému pokrčení kolen a tím se následně mohou vytvářet otlaky na nártu. Z těchto otlaků vznikají zranění typu zánětu šlach, které jsou velice bolestivé. Pevná výztuha jazyka by měla zabránit těmto otlakům.

➤ **Podrážka, vložka, holder a nůž**

Tyto části bruslí jsou důležité především pro aktivní hokejové hráče. Nicméně by bylo dobré se s nimi seznámit.

Při koupi bruslí je v botě umístěna základní vložka. Přesto mnoho lidí tuto vložku vymění za speciální vložku, která podporuje klenbu.

Podrážky jsou v současné době vyráběné různými způsoby. U vyšších modelů bruslí pro hokejisty se podrážka vyrábí například z kompozitu. Úkolem kvalitní podrážky je odvádět vlhkost. Podrážka také ovlivňuje stabilitu a přenos energie při odrazu (Pytlík, 2015).

Holder je plastová část přinýtovaná k podrážce boty brusle. Spojuje brusli s nožem. Pro hokejisty je důležitá tím, aby byla lehká a měla tzv. „jazýček“, díky kterému se snadno vymění prasklý nůž za nový.

Nůž se při bruslení dotýká ledu. Aby byla výuka základního bruslení efektivní, měli by mít žáci 1. stupně kvalitně nabroušené nože. Pro hokejisty se vyrábí mnoho druhů nožů, které mají své výhody pro samotnou hru a efektivitu bruslení.

➤ Údržba bruslí

Každé brusle by se měly pravidelně brousit podle jejich užívání. Hokejisté nebo krasobruslaři brousí své brusle samozřejmě častěji, protože jsou téměř denně na ledě. Správně nabroušené brusle poznáme podle žlábků, který se broušením na nožích vytvoří. Pomocí žlábků mohou bruslaři využívat vnitřní a vnější hrany nožů při vyjíždění oblouků, překládání atd. Momentálně existuje několik druhů žlábků a brusek. Některé brusky jsou také automatické. Takové brusky využívají především profesionální sportovci. Různé druhy žlábků jsou také individuální podle potřeb profesionálních sportovců. Pro žáky 1. stupně stačí nechat nabrousit brusle klasickou metodou žlábků, kterou využívá většina odborníků pro širokou veřejnost. Brusle lze nabrousit v kamenných obchodech, nebo na zimních stadionech.

Jak poznat, že máme tupé nože? Ve většině případech to poznáme přímo na ledě při vyjíždění oblouků nebo překládání. Hrana nože se nezaryje do ledu, naopak klouže. V tomto případě dochází často k pádům. Před bruslením můžeme žlábek zkontrolovat například přiložením mince na plochu nože, která se dotýká ledu. Podle mince uvidíme, zda máme stržené hrany (tupé nože), nebo je žlábek dostatečný pro bruslení.

Abychom zabránili rychlému tupení nožů bruslí, existují chrániče na nože, ve kterých se můžeme pohybovat v podstatě kdekoli. Bruslaři smí chodit pouze po gumových podložkách, aby si netupili brusle, ale po takových podložkách chodí také lidé v botách a zanechávají na nich ze svých podrážek různé nečistoty a kamínky, které právě nože tupí.

Po bruslení bychom měli z bruslí vyjmout vložku a otřít nože hadříkem. Brusle musíme nechat vyschnout v suché místnosti a zároveň je také skladovat v suchu, aby nevznikaly plísně a koroze.

4.6.2 OBLEČENÍ A RUKAVICE

Vzhledem k tomu, že bruslíme v chladném prostředí, musíme se na to vhodně obléknout. Teplé oblečení je základem pro bruslení, ale nesmíme také podcenit rychlý pohyb, pocení a pády. Z tohoto důvodu je vhodné si obléci sportovní termo oblečení, které odvádí vlhkost těla a zároveň se v něm dobře pohybuje. Další vrstvou je vhodné teplé a nepromokavé oblečení pro případ pádu nebo sněžení.

Rukavice neslouží pouze jako prostředek proti promrznutí prstů. Nejdůležitější roli hrají v rámci bezpečnosti, protože v případě pádu může dojít k různým druhům zranění. Kromě odřenin se velice často setkávám s tím, že při pádu jiný bruslař přejel prsty. Z tohoto důvodu se doporučují voděodolné a silné rukavice určené například pro lyžování. Vhodné jsou hokejové rukavice, protože jsou vyztužené. V hokejových rukavicích se zvyšují šance eliminace vážných zranění typu přejetí prstů.

4.6.3 HELMA A CHRÁNIČE

Pro výuku základního bruslení postačí žákům 1. stupně helma a chrániče na kolena a lokty. Tyto ochranné prostředky jsou dostatečné pro začínající bruslaře.

U začátečníku velice často dochází k pádům. Nebezpečnými pády jsou jednoznačně pády v záklonu, kdy se hlava může udeřit o ledovou plochu. Dalším nebezpečným úrazem je náraz hlavou do mantinelu. Helma tlumí náraz. Žáci 1. stupně mohou pro výuku základního bruslení využít například helmu hokejovou, lyžařskou nebo cyklistickou.

Chrániče na kolena a lokty nemusí být hokejové, přesto mnoho rodičů využívá služby půjčoven hokejové výstroje a chrání tím své děti před úrazem. Hokejová výstroj je dělaná pro hru, během které se hráči sráží, mohou blokovat střelu apod. Základy bruslení vyžadují pouze chrániče na kolena a lokty. Dostačující jsou například i na in-line bruslení.

4.7 BRUSLENÍ JAKO POHYBOVÁ DOVEDNOST

Základní bruslení řadíme mezi pohybové dovednosti. „*Pohybová dovednost je učením získaný předpoklad účelně, rychle a úsporně řešit daný pohybový úkol*“ (Choutka, Brklová, Votík, 1999, s. 43).

Osvojování a rozvíjení pohybové dovednosti žáků 1. stupně, v našem případě dovednosti základního bruslení, nazýváme motorické učení. Jedná se o dlouhodobý proces, který má 4 fáze:

➤ **Generalizace**

Žáci se seznamují s novou dovedností a vytváří si o ní představy. V případě bruslení žák vnímá výklad a ukázkou. Nové pohyby se snaží napodobit, většinou nepřesně. Provádí tzv. souhyby, což znamená nadbytečné pohyby. V této fázi musí žák být motivován, aby pokračoval v dané činnosti.

➤ **Diferenciace**

V této fázi se žák 1. stupně zdokonaluje neustálým opakováním, učitel tělesné výchovy stále opravuje drobné chyby. Celkově se žák zlepšuje a upevňuje bruslařské dovednosti.

➤ **Automatizace**

Ve třetí fázi již žák dokáže bruslit přesně a bezchybně i v proměnlivých podmínkách. Učitel tělesné výchovy může vymýšlet cvičení v různých obměnách, na žáka působí rušivé vlivy, neustále cvičení opakuje a tím zdokonaluje přesné provedení techniky bruslení.

➤ **Kreativita**

Kreativita znamená tvořivost. Jedná se o nejvyšší stupeň motorického učení, které může žák uplatnit během různých her, kde reaguje na vzniklé situace.

4.8 DIDAKTICKÉ ZÁSADY A METODY VÝUKY ZÁKLADNÍHO BRUSLENÍ

4.8.1 DIDAKTICKÉ ZÁSADY

Didaktické zásady jsou obecná doporučení pro učitele. Pokud učitel respektuje tato doporučení, může dosáhnout maximální efektivity a účinnosti při výuce. Tyto zásady vznikaly postupně na základě zkušeností pedagogů (Zormanová, 2014).

Při výuce základního bruslení uplatňujeme tyto didaktické zásady:

➤ **Zásada uvědomělosti a aktivity**

Uvědomělost a aktivita žáka spočívá v tom, že by měl vědět, co bude nacvičovat, mít představu o splnění pohybového úkolu a vědět, proč by měl daný úkol splnit. Učitel tělesné výchovy musí žáka zaujmout a dostatečně ho motivovat, aby měl nadšení a chuť se naučit bruslit.

➤ **Zásada přiměřenosti**

Výuku základního bruslení musí učitel tělesné výchovy naplánovat tak, aby odpovídala jejich věku, fyzickému a psychickému vývoji. Učitel musí brát ohledy na žákovy schopnosti a dovednosti.

➤ **Zásada názornosti**

Žáci 1. stupně dokáží kopírovat předvedený pohyb, proto je zapotřebí, aby učitel tělesné výchovy dokonale ovládal techniku základního bruslení, aby mohl provádět názorné ukázky pohybové činnosti se slovním doprovodem.

➤ **Zásada systematičnosti a postupnosti (soustavnosti)**

Učitel tělesné výchovy musí naplánovat výuku základního bruslení od nejjednoduššího po nejsložitější. Osvojování a zdokonalování těchto dovedností musí na sebe navazovat.

➤ **Zásada trvalosti**

Zvládnuté pohybové činnosti je třeba neustále zpevňovat a opakovat, aby nedošlo k chybám. Žáky je potřeba chválit za správně provedenou pohybovou činnost, protože pochvala uspokojuje a motivuje k dalším krokům.

➤ **Zásada individuálního přístupu**

Pro učitele tělesné výchovy při výuce základního bruslení velice těžký úkol. Předpokládaný počet je 30 žáků. V případě, že se na ledové ploše bude třiceti žákům věnovat pouze učitel tělesné výchovy a asistent pedagoga, je to málo. Odborníci doporučují co největší počet asistentů, kteří ovládají techniku bruslení. Pro 30 žáků by byl ideální počet 6 asistentů. Na ledové ploše lze poté udělat 6 stanovišť a 6 skupin po pěti dětech. V tomto okamžiku by byl učitel tělesné výchovy koordinátor těchto stanovišť a každý asistent by měl na starost své stanoviště a pouze 5 žáků. V tomto případě se jedná o efektivní výuku základního bruslení s korekcí chyb.

➤ **Zásada emocionálnosti**

Žáci 1. stupně potřebují příjemné prostředí a chování ze strany učitele. Učitel tělesné výchovy při výuce základního bruslení by měl být pro žáky také kamarád, rádce. Člověk, kterému důvěřují a budou se chtít dovednosti základního bruslení naučit.

➤ **Zásada zpětné vazby**

Učitel tělesné výchovy musí také pozorovat žáky, jak pokročili během výuky základního bruslení. Odhalovat a odstraňovat chyby.

4.8.2 VÝUKOVÉ METODY

Aby mohl být učitel tělesné výchovy úspěšný ve výuce základního bruslení, musí zvolit vhodné metody, které vedou ke splnění stanoveného cíle.

Takových metod je nespočet. Během výuky základního bruslení by měl učitel tělesné výchovy zvolit tyto základní metody:

- Metoda názorně-demonstrační (ukázka)
- Metoda opakování
- Metoda pasivního pohybu (dopomoc)
- Metoda soutěžní (hry)
- Metoda slovní monologická (výklad, vysvětlování)
- Metoda praktická (nácvik pohybových dovedností)

5 PRAKTICKÁ ČÁST

5.1 ORGANIZACE A VEDENÍ VÝUKY ZÁKLADNÍHO BRUSLENÍ

Než začne výuka základního bruslení, musí učitel tělesné výchovy celý výcvik naplánovat a zorganizovat. Dobré naplánování, organizování a vedení výuky základního bruslení vede k efektivnější výuce a minimálnímu ztrátovému času.

Organizace a plánování tělesné výchovy je samozřejmostí každého učitele tělesné výchovy. Nicméně výuka základního bruslení si žádá vyšší pozornost, aby se předcházelo úrazům, které mohou na ledové ploše vzniknout. Učitel tělesné výchovy nesmí nic zanedbat. Metodické pokyny k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků lze najít na stránkách MŠMT: <https://www.msmt.cz/file/14359/download/>.

5.1.1 ORGANIZACE A PLÁNOVÁNÍ

Na základě získaných zkušeností a doporučení mnoha odborníků by měl učitel tělesné výchovy před zahájením výuky základního bruslení myslet na tyto věci:

- Zajistit dostatečný počet asistentů dle počtu žáků
- Informovat vedení školy o plánované výuce základního bruslení
- V případě nepříznivého počasí zarezervovat ledovou plochu s úpravou ledu
- Zajistit pomůcky pro výuku základního bruslení
- Informovat žáky a zákonné zástupce o plánované výuce základního bruslení
- Seznámit žáky s výukou základního bruslení formou ukázky (prezentace, videa)
- Informovat žáky o potřebném vybavení a vhodném oblečení
- Poučit žáky o bezpečnosti a riziku úrazu při výuce základního bruslení
- Informovat žáky o možnostech zapůjčení bruslí
- Informovat žáky o možnostech broušení bruslí
- Poučit žáky o údržbě bruslí (chození po gumě, využívání chráničů na nože atd.)

- Věnovat alespoň hodinu tělesné výchovy prvkům, které budeme provádět během výuky základního bruslení
- Zajistit dopravu na zimní stadion
- Kontrolovat vybavení žáků 1. stupně (stav bruslí a nožů, ochranné prostředky, oblečení)
- Ukázat a kontrolovat utahování bruslí
- Motivovat žáky
- Vybrat vhodný metodický postup výuky základů bruslení
- Seznámit asistenty s vyučovacími jednotkami a metodickým postupem

5.1.2 DOSTATEČNÝ POČET ASISTENTŮ

Již v předchozích kapitolách bylo zmíněno doporučení dostatečného počtu asistentů. Pro učitele tělesné výchovy se jedná o nelehký úkol, protože v praxi se setkáváme s tím, že na ledové ploše během výuky základů bruslení vyučuje pouze učitel a vypomáhá mu maximálně jeden asistent pedagoga. Na výuku základního bruslení potřebujeme především dostatečný počet lidí, kteří ovládají techniku základního bruslení.

Možností, jak zajistit dostatečný počet asistentů není mnoho, ale přesto se nejedná o neřešitelný úkol. Základní škola si může najmout trenéry ledního hokeje, nebo trenérky krasobruslení. Pro školu by to ale znamenaly další finanční náklady.

Jednou z možností by mohla být spolupráce s místním hokejovým klubem, který by na výuku základního bruslení posílal své trenéry. Taková spolupráce by pomohla jak škole, tak hokejovému klubu, protože by mohli získat potencionální budoucí hokejové hráče. Další možností by mohla být spolupráce se studenty FPE, kteří by měli výuku základního bruslení v rámci praxe během svého studia. Muselo by se ale jednat o studenty, kteří ovládají techniku základního bruslení, například studující hokejisty a krasobruslaře.

5.1.3 VEDENÍ VÝUKY ZÁKLADNÍHO BRUSLENÍ

Učitel tělesné výchovy přebírá za žáky zodpovědnost již při srazu, popřípadě při dopravě na zimní stadion. Pokud má pedagog vše dobře naplánované, tak po vstupu na zimní stadion určí žákům šatnu.

V šatně by měl učitel tělesné výchovy zkontrolovat vybavení všech žáků a ukázat, jak se zavazují brusle. U mladších ročníků bude potřeba pomoci s utahováním bruslí. Následně je potřeba rozdělit žáky do skupin dle počtu asistentů. V případě, že neznáme úroveň bruslařských dovedností žáků, probíhá rozdělování do skupin na ledě dle výkonnosti žáků.

Základem výuky základního bruslení je efektivita, z toho vyplývá, že by měl učitel tělesné výchovy využít celé kluziště, zvolit vhodnou metodickou řadu nácviku a předcházet úrazům. Aby pedagog předešel úrazům, po kontrole vybavení a utažení bruslí by měl provést následující kroky:

- Nácvik pohybu v bruslích na suchu
- Bezpečný vstup na ledovou plochu
- Nácvik v bruslích na ledě na místě
- Pohyb v bruslích s oporou a dopomocí
- Samostatný pohyb na bruslích

Tento postup se doporučuje z důvodu obav začínajících bruslařů. Začínající bruslaři, v našem případě žáci 1. stupně, se bojí pádu, protože led je kluzký a tvrdý. Takové pády bývají většinou bolestivé a vznikají různé druhy úrazů, dokonce i vážných úrazů.

Od běžných pádů na kolena a lokty během bruslení se setkáváme také s pády během zastavování nebo zatáčení s následným tvrdým nárazem o mantinel. Ale i při běžném a nevinném pádu může vzniknout vážné zranění přejetím prstů jiným bruslařem, nebo pádem dalšího bruslaře. Dalším vážným zraněním může dojít i během obyčejného stání na místě. Žák se zakloní, podjedou mu brusle a hrozí pád na záda s následným úderem do

hlavy. Při takových pádech může také dojít ke kopnutí bruslí jiného žáka a vážným pořezáním od nože brusle v různých oblastech těla.

Pro případ zranění některého z žáků během výuky základního bruslení by měl mít každý učitel tělesné výchovy na střídačce připravenou školní lékárničku. Většina zimních stadionů je vybavena vlastními místnostmi, tzv. ošetřovny. Tyto místnosti jsou také dostatečně připravené pro případy zranění během bruslení, hokejového tréninku nebo hokejového zápasu. Není však dobré se na to spoléhat. Ošetřovny nemusí být vždy dostatečně vybavené, protože na hokejová utkání si vlastní zdravotnické vybavení nosí lékař nebo přidělený zdravotník.

Účast zdravotníka během výuky základního bruslení není na škodu. Tuto práci by mohli zastat studenti střední zdravotnické školy, nebo studenti lékařské fakulty v rámci své praxe. Opět by se jednalo o spolupráci mezi základní školou a střední školou, respektive vysokou školou.

Před vstupem na led by měl mít učitel tělesné výchovy připravenou nejen vyučovací jednotku, ale i pomůcky, které během nácvičky bruslařských dovedností bude potřebovat. Pro hladký průběh a kázeň žáků se doporučuje využívání píšťalky.

V následujících kapitolách se zmíním o stavbě vyučovací hodiny tělesné výchovy a pomůčkách, které jsou vhodné pro výuku základního bruslení.

5.1.4 STRUKTURA VYUČOVACÍ JEDNOTKY ZÁKLADNÍHO BRUSLENÍ

Pro výuku žáků 1. stupně ZŠ se doporučuje dělit vyučovací hodinu na 4 části. Výuka základního bruslení není výjimkou, také jí rozdělujeme na 4 části.

➤ Úvodní a rušná část

Úvodní část může učitel tělesné výchovy udělat už v šatně, popřípadě na střídačce. Zbylý čas úvodní a rušné části na ledové ploše. Úvodní část má hned několik úkolů – organizační, výchovný, psychologický, diagnostický, vzdělávací a zdravotní.

V praxi úvodní část probíhá tak, že učitel tělesné výchovy ukázní žáky nástupem, provede evidenci (docházku), informuje žáky o výchovných a vzdělávacích cílech, zkontroluje vybavení, zjistí zdravotní stav, zajistí náhradní program pro necvičící a v neposlední řadě žáky motivuje a navodí dobrou náladu.

Rušná část slouží k zahřátí a zapracování organismu. Při výuce základního bruslení se jedná o rozbruslení žáků. Učitel může zvolit krátkou jednoduchou hru.

➤ Průpravná část

Během průpravné části připravujeme organismus na zátěž v hlavní části vyučovací jednotky. Takzvanou rozcvičku můžeme u začátečníků provádět v blízkosti mantinelu (opora), nebo mimo ledovou plochu. Uvolňujeme klouby, protahujeme svalstvo. Přednost musíme dávat rozcvičení velkých svalových skupin, především dolních končetin, které využíváme při bruslení. Pro zpestření a motivaci se doporučuje provádět rozcvičení s náčiním, ve dvojicích, puštěním hudby apod.

➤ **Hlavní část**

V hlavní části rozvíjíme pohybové schopnosti a provádíme nácvik a zdokonalování pohybových dovedností. Při výuce základního bruslení provádíme nácvik nových bruslařských prvků. Nejprve by učitel tělesné výchovy měl s žáky zopakovat prvky, které již žáci technicky zvládají. Poté se věnovat nácviku nových bruslařských dovedností.

U začínajících bruslařů je potřeba neustálé motivace, pochvaly a poskytnutí dopomoci. Úkolem učitele tělesné výchovy je také neustále sledovat správné držení těla a odstraňovat chyby.

➤ **Závěrečná část**

Hlavním cílem závěrečné části je zklidnění organismu žáků, ale také žáky uklidnit po psychické stránce. Ke zklidnění organismu můžeme zvolit volné bruslení a poté zhodnotit vyučovací jednotku, pochválit a povzbudit žáky.










Při běžné hodině tělesné výchovy se zařazují relaxační a kompenzační cviky, které ovšem na ledové ploše nejde provést vzhledem k podmínkám. Tuto část můžeme provést na suchu.

5.1.5 VYUŽITÍ LEDOVÉ PLOCHY

Učitel tělesné výchovy má během bruslařského výcviku k dispozici celou ledovou plochu, kterou je potřeba maximálně využít. V předchozích kapitolách byla zmíněna důležitost dostatečného počtu asistentů. Každý zimní stadion je vybaven mnoha pomůckami pro začínající hokejisty, které lze v rámci spolupráce zajistit. Pokud tuto možnost mít učitel nebude, musí si vystačit s vlastními pomůckami.

Při počtu třiceti žáků 1. stupně si v následujících ukázkách zobrazíme možnosti, jak využívat ledovou plochu při výuce základního bruslení pouze s jedním učitelem, ale také s více asistenty. Následující legenda nám bude sloužit nejen v této kapitole, ale také v příloze s příklady vyučovacích jednotek.

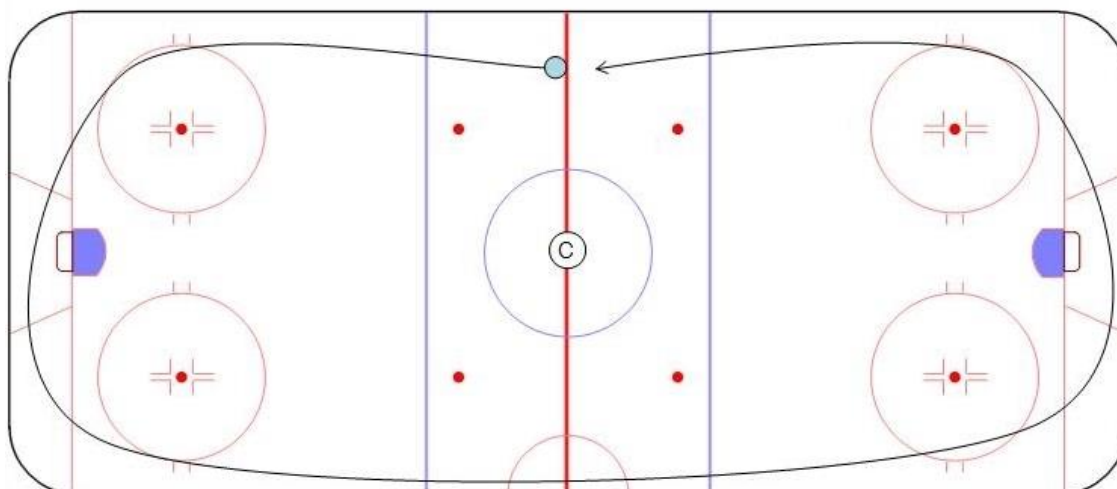
Legenda:**Tabulka 1 – Legenda**

Značení	Popis
	Žák
	Jízda vpřed
	Brzda
	Jízda vzad
	Laterální pohyb
	Branka
	Kužel
	Překážka
	Učitel

➤ **Základy bruslení po obvodu celé ledové plochy**

Tento způsob se vyskytuje během veřejného bruslení, přesto se hodí pro začínající bruslaře ve výuce základního bruslení. Žáci bruslí proti směru hodinových ručiček (doleva) a učitel tělesné výchovy stojí uprostřed ledové plochy. Kontroluje a opravuje žáky, kteří se snaží o své první krůčky. K těmto začátkům bruslení slouží hrazdy jako opora.

Bruslení po obvodu celé ledové plochy lze využít také buď během rušné části, nebo v závěrečné části vyučovací jednotky.

**Obrázek 3 - Základy bruslení po obvodu hřiště**

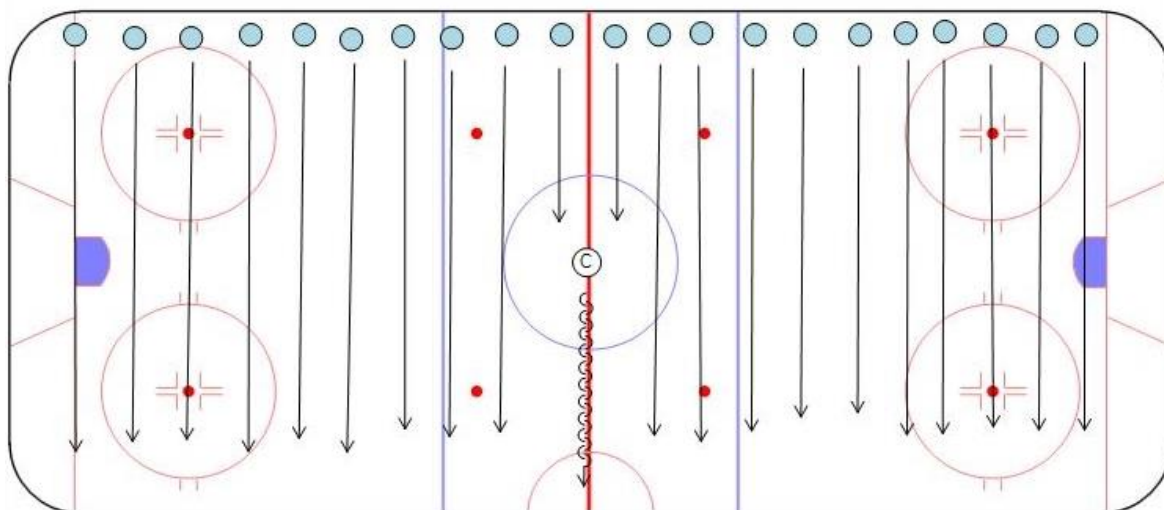
➤ Základy bruslení v řadách

Tento způsob využívají především trenéři ledního hokeje při nácvičení techniky bruslení a powerskatingu. Powerskating je specializovaný trénink na techniku hokejového bruslení, který vychází z krasobruslení.

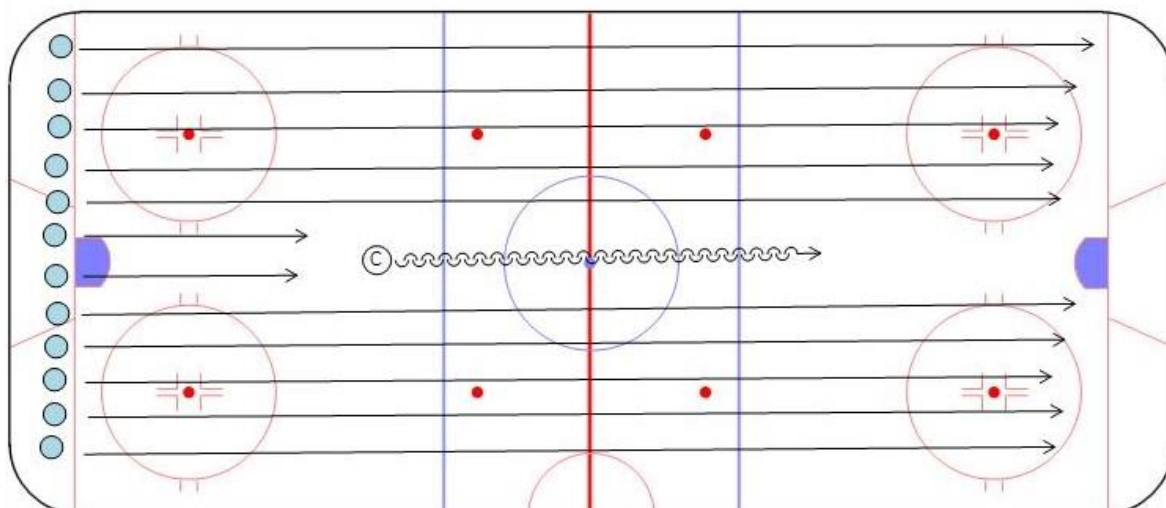
Žákům 1. stupně stačí výuka základního bruslení, kterou lze provádět také v řadách. Žáci jsou postaveni vedle sebe a cvičí najednou. Učitel musí být postaven tak, aby na všechny žáky viděl. Aby na všechny žáky viděl během jejich pohybu, musí couvat a sledovat chyby, které následně musí odstranit.

Pro mladší ročníky stačí bruslit pouze na šířku kluziště, z toho vyplývá, že najednou může cvičit více žáků. Starší ročníky zvládnou zdokonalovat dovednosti bruslení přes celé kluziště.

Pokud má učitel tělesné výchovy k dispozici asistenta, popřípadě asistenty, tak během tohoto druhu cvičení asistenti jezdí kolem dětí, sledují chyby a snaží se je odstraňovat, opravovat.



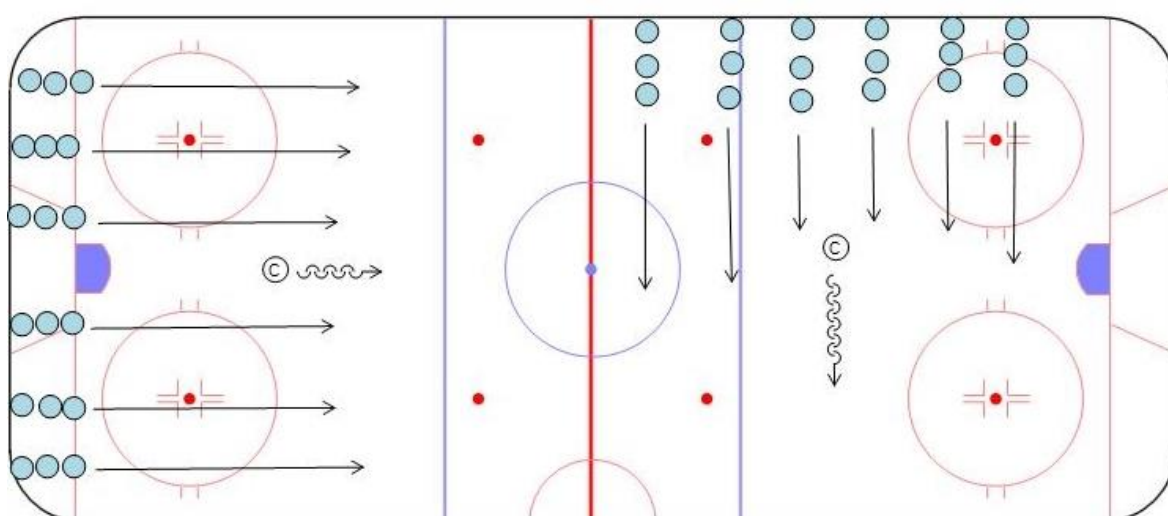
Obrázek 4 - Základní bruslení v řadách na šířku kluziště



Obrázek 5 - Základy bruslení v řadách na délku kluziště

➤ Základy bruslení v zástupech

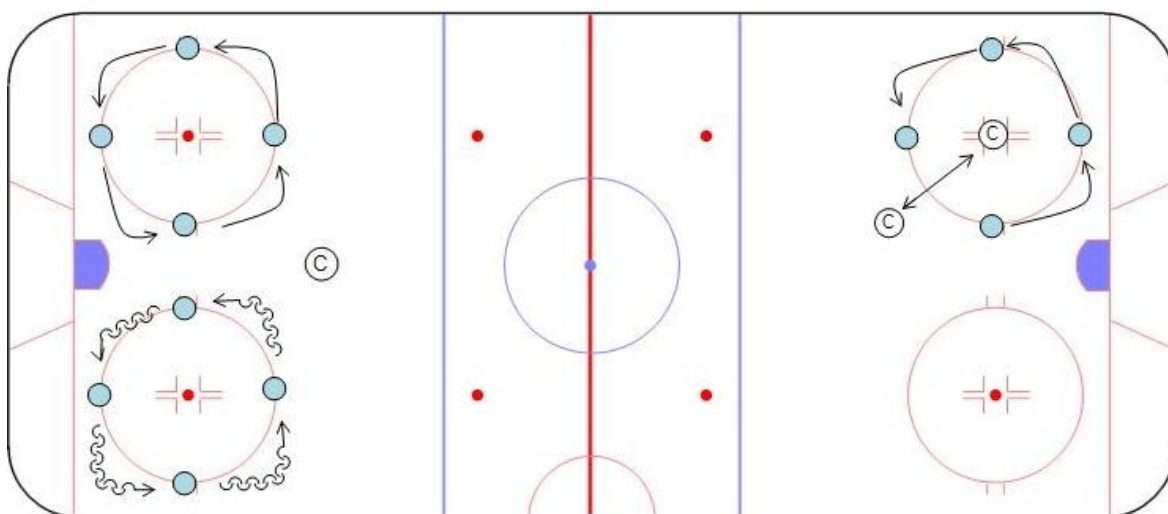
Opět lze využít celou délku kluziště, nebo u mladších ročníků šířku kluziště. Žáci jsou rozděleni do zástupů a z každé skupinky cvičí jeden. Při počtu třiceti dětí učitel rozdělí na skupinky po pěti žácích a v daný okamžik bruslí pouze 6 žáků. Učitel tělesné výchovy má více času sledovat žáky a opravovat jejich chyby. Nevýhodou je, že zbytek žáků stojí a čekají, až budou na řadě. Přesto se jedná o efektivnější způsob výuky základů bruslení.



Obrázek 6 - Základy bruslení v zástupech

➤ Základy bruslení s využitím kruhů

Využití kruhů slouží pro nácvik přešlapování a odšlapování. Na jednom kruhu mohou bruslit až čtyři žáci. Pokud jsou přítomni asistenti pedagoga, může učitel tělesné výchovy využít až 5 kruhů na kluzišti. Pedagog stojí uvnitř kruhu, ale také mimo kruh. Musí svá postavení střídat a pozorovat chyby svých žáků. Pokud má na starost dva kruhy, stojí mezi kruhy, aby měl přehled nad oběma kruhy.



Obrázek 7 - Základy bruslení s využitím kruhů

➤ Základní bruslení rozdělené na stanoviště

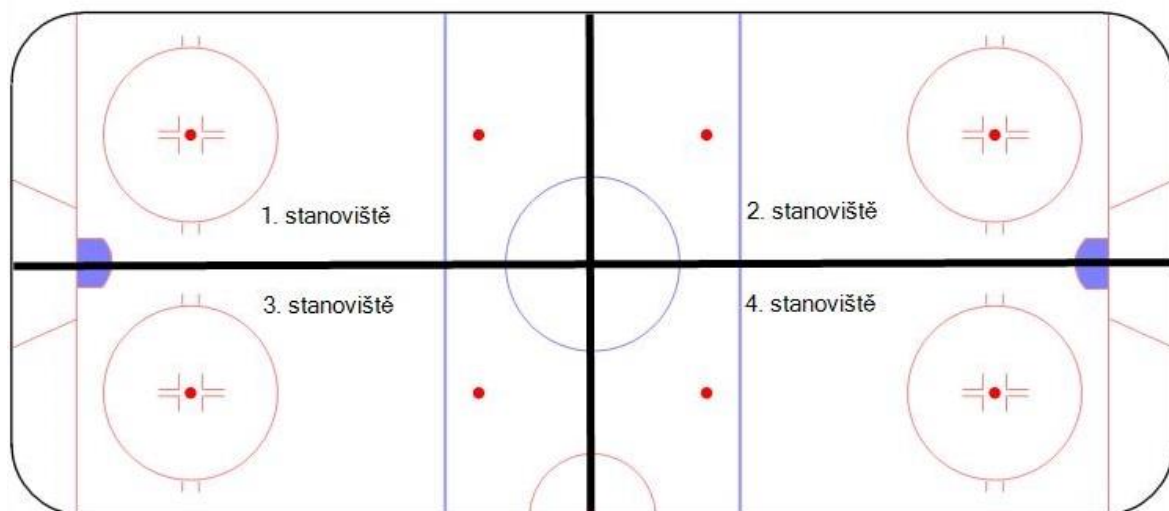
Stanoviště lze využít dvěma způsoby. Ledovou plochu lze rozdělit například na šest stanovišť, ale také na dvě, tři, čtyři, pět. Záleží vždy na počtu asistentů. K rozdělení hřiště na dvě poloviny nám určuje červená čára ve středním pásmu – polovina hřiště.

U začínajících bruslařů se stanoviště využívají tak, že na každém stanovišti provádí žáci stejné bruslařské prvky, aby se nenarušila posloupnost metodické řady základního bruslení. Pro atraktivitu se mohou žáci na stanovištích točit, aby se u každého asistenta prostřídaly všechny skupiny.

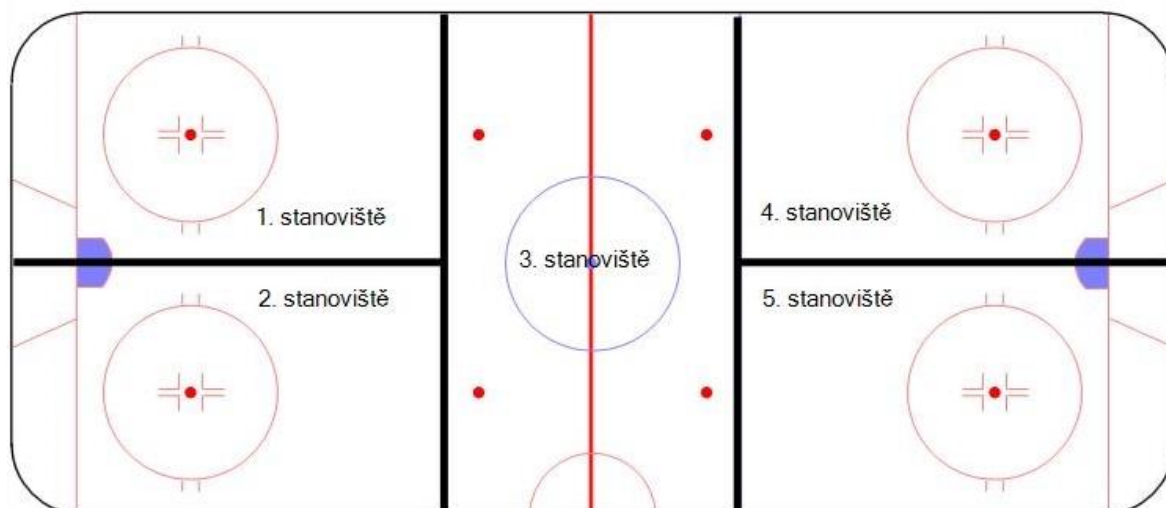
Pokud má učitel tělesné výchovy k dispozici starší ročníky s pokročilými bruslaři, využívá stanoviště, kde jsou různá cvičení a nemají vliv na metodickou řadu.



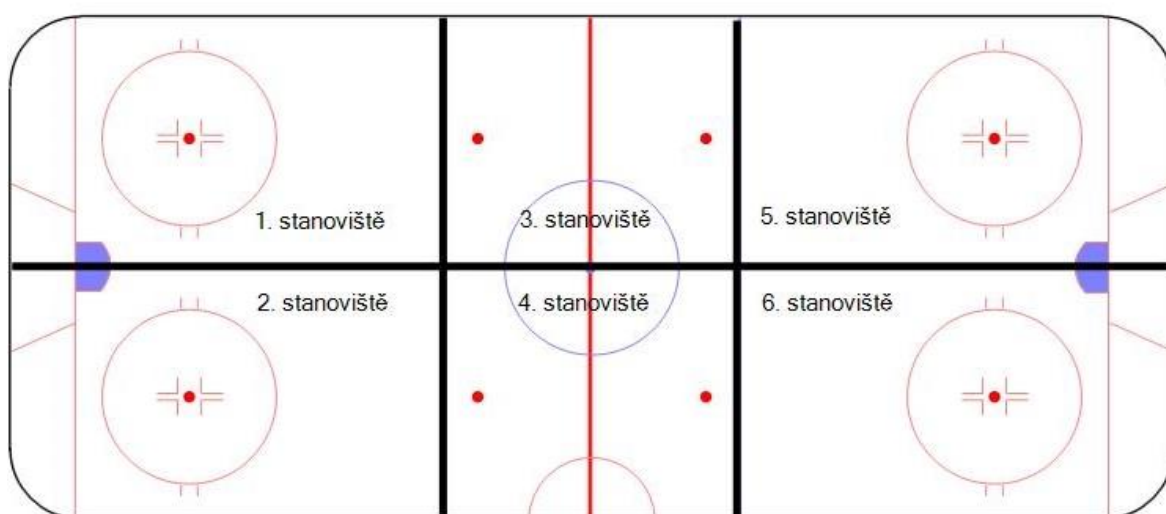
Obrázek 8 - Rozdělení ledové plochy na 3 stanoviště



Obrázek 9 - Rozdělení ledové plochy na 4 stanoviště



Obrázek 10 - Rozdělení ledové plochy na 5 stanovišť



Obrázek 11 - Rozdělení ledové plochy na 6 stanovišť

5.2 POMŮCKY

Pro efektivnější výuku základního bruslení slouží učitelům tělocviku různé druhy pomůcek. Pro žáky 1. stupně je to zároveň zpestření výuky. Současný trh nabízí širokou škálu pomůcek, které lze využít nejen na ledové ploše, ale také během tělesné výchovy v tělocvičně nebo venku. V příkladech pomůcek nejsou zařazené rozlišovací dresy, nicméně učitelům pomohou při rozdělování na skupiny a při komunikaci se skupinami (podle barev).

V následujících ukázkách si vysvětlíme, kdy jednotlivé pomůcky lze zařadit do výuky základního bruslení. S každou pomůckou může učitel tělesné výchovy naložit, jak chce. Kreativitě se meze nekladou. Zobrazeny budou základní a speciální pomůcky vyzkoušené z vlastních zkušeností výuky základního bruslení v hokejovém klubu a na letních zdokonalovacích kempech pro hokejisty.

➤ Hrazda

Hrazda neboli hrazdička slouží začínajícím bruslařům jako opora při první krůčcích na ledové ploše. Tuto pomůcku využívají ti nejmenší (nejmladší), protože jsou na ledě poprvé a nejsou si jistí svým pohybem na bruslích.



Obrázek 12 - Hrazda

➤ **Kužely a barevné kloboučky**

Nejzákladnější pomůcka každého učitele tělesné výchovy a trenérů ledního hokeje. Kužely nebo barevné kloboučky můžeme využít například pro nácvik vyjíždění oblouků, slalom, ale také pro nějaká složitější cvičení. Kužely a barevné kloboučky nám také mohou posloužit jako značka, kam mají žáci jezdit. Možností využití má učitel tělesné výchovy mnoho.

Barevné kloboučky, pokud máme k dispozici více druhů barev, můžeme také využít na rychlou reakci žáků, k jaké nahlášené barvě mají bruslit. V takovém cvičení můžeme zapojit jízdu vpřed, jízdu vzad, zastavení (brzda), vyjíždění oblouků atd.



Obrázek 13 - Kužel



Obrázek 14 - Barevné kloboučky

➤ **Pneumatiky**

Učitel tělesné výchovy těžko bude tahat s sebou na výuku základního bruslení několik pneumatik. Většina zimních stadionů jsou pneumatikami vybaveny, protože je využívají trenéři ledního hokeje. Pneumatiky plní stejnou funkci, jako kužely nebo barevné kloboučky, ale také je lze využít k různým hrám na ledě. Příklady her s využitím pneumatik si zmíníme v jiné kapitole.



Obrázek 15 - Velké pneumatiky



Obrázek 16 - Malé pneumatiky

➤ Puk (kotouč)

S obyčejnými puky lze vymyslet mnoho cvičení a her. V případě, že učitel tělesné výchovy nemá k dispozici pneumatiky, kužely nebo barevné kloboučky, může využít hokejové puky k vyjždění oblouků, různých slalomů, přikování, sbírání z ledu, hrám atd.



Obrázek 17 - Puk (kotouč)

➤ Uříznuté hokejky (shafty)

Uříznuté hokejky nebo shafty nahrazují funkci tyčí. Hokejky jsou spotřební zboží pro hokejisty, lámou se. Nejčastěji se lámou v čepeli, nad čepelí a v půlce. Trenéři ledního hokeje odříznou zbytek čepele a mají náhražku za tyče. Shaft můžeme definovat jako část hokejky z kompozitu, na kterou můžeme nasadit čepel. I tyto shafty se lámou a mohou nám posloužit jako pomůcka.

Tyče a uříznuté hokejky využíváme jako překážku různými způsoby. Žáci jí mohou překonávat přeskočením. Dále nám tyto pomůcky mohou sloužit k vyjíždění oblouků, přechodu z jízdy vpřed do jízdy vzad, provádění laterálního pohybu atd.



Obrázek 18 - Uříznutá hokejka (shaft)

➤ Švihadlo, provaz, lano

Oblíbená pomůcka trenérů ledního hokeje a učitelů tělesné výchovy. Vzhledem k tomu, že lze provazy různě tvarovat, mají pedagogové širokou škálu možností, jak tuto pomůcku využít. Opět záleží na kreativitě trenérů a učitelů. Žáci 1. stupně mohou švihadla, provazy nebo lana přeskakovat, vyjíždět oblouky, přecházet z jízdy vzad do jízdy vpřed, cvičit laterální pohyb atd.

S každou pomůckou jde vytvořit mnoho her nebo štafet. Švihadlo, provaz a lano nejsou výjimkou.



Obrázek 19 - Švihadlo (provaz)

➤ **Gumy, expandéry**

Současný trh nabízí mnoho druhů posilovacích gum a pružných pomůcek. Pro nácvik základního bruslení můžeme tuto pomůcku využít například pro práci ve dvojicích. Jeden z dvojice má gumu kolem pasu a druhý druží gumu (může držet i trenér). S odporem musí žák bruslit. Tato zábavná forma pro žáky nejen zdokonaluje jejich techniku bruslení, ale rozvíjí také rychlostní schopnosti.

Mantinely ledové plochy mají z druhé strany kovovou konstrukci, což může nabádat trenéry a učitele tělesné výchovy k tomu, aby přidělali k lanu či právě gumě silný magnet. Magnet přiložíme tam, kde bude kovová konstrukce, gumu (provaz) natáhneme a žáci mohou podjíždět. Výhodou gumy je její schopnost pružnosti a možnost roztažení na více délek. Podjíždění žáky donutí udělat dřep za jízdy nebo předklon.



Obrázek 20 - Guma



Obrázek 21 - Magnet a pružný pás

➤ Ringo kroužek

Žáci 1. stupně si mohou místo puku přikopávat Ringo kroužek, ale také může učitel tělesné výchovy sloužit k didaktickým hrám.

Ringo kroužky jsou také využitelné místo kuželů, pneumatik nebo barevných kloboučků.



Obrázek 22 - Ringo kroužek

➤ **Obruč**

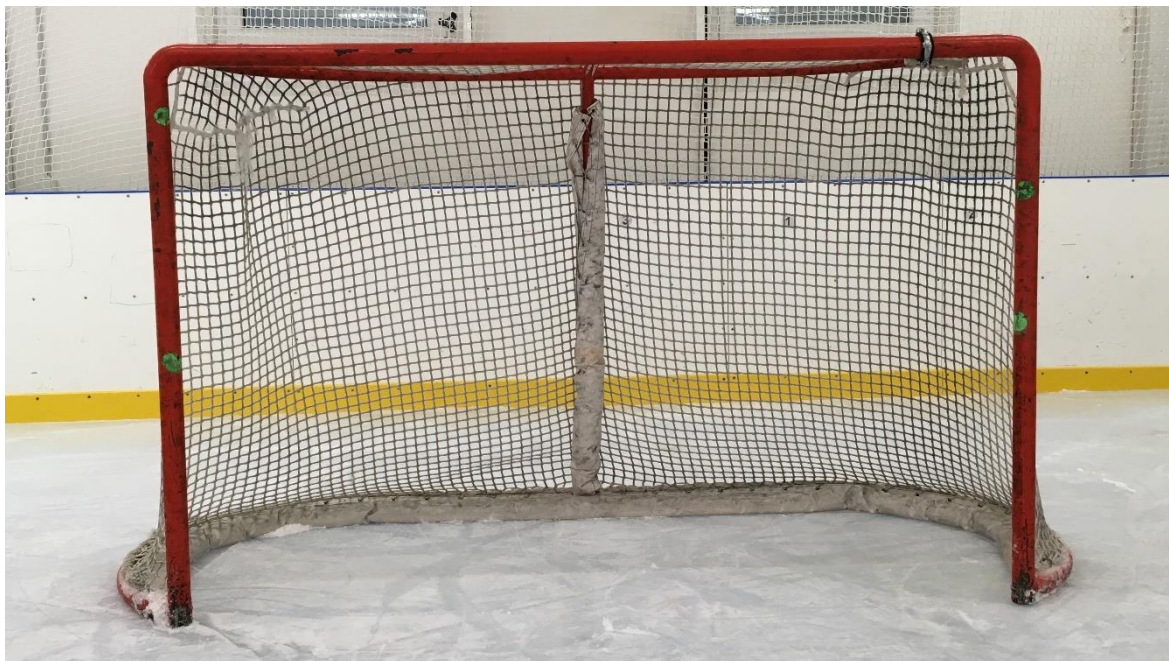
Gymnastickou pomůcku můžeme zařadit do výuky základního bruslení. Žáci 1. stupně s chrániči proskakují obruče a tím zdokonalují vstávání z ledové plochy. Obruče dokáží nahradit gumu, kterou si žák dává za pas a bruslí s odporem druhého spolužáka.



Obrázek 23 - Obruč

➤ Hokejová branka

Pro nácvik vyjíždění oblouků, odšlapování a přešlapování využíváme i hokejovou branku. Většina zimních stadionů má k dispozici 4 a více branek. Pokud učitel tělesné výchovy zvolí využití hokejových branek, musí se předem domluvit s ledaři, jaký počet na ledovou plochu připraví.



Obrázek 24 - Hokejová branka

➤ Molitanový mantinel/překážka

Neobvyklá pomůcka, se kterou se trenéři ledního hokeje a učitelé tělesné výchovy nemusí nikdy setkat, protože se jedná o finančně nákladnou pomůcku. Přesto stojí za zmínku, protože může žákům 1. stupně sloužit jako překážka pro změnu pohybu, vyjíždění oblouků atd. Začínající bruslaři mohou mantinel tlačit a tím mají oporu. Těmito mantinely můžeme také rozdělit hřiště na stanoviště.



Obrázek 25 - Molitanový mantinel



Obrázek 26 - Tlačení molitanového mantinelu

➤ Molitanový hranol, kostka a velký puk

Další novodobé pomůcky, které se využívají především při didaktických hrách. Na molitanové kostce a hranolu je přidělaný suchý zip. Jeden z dvojice má kostku, druhý hranol. Žák, který drží kostku musí dohnat svého spolužáka a přilepit kostku k hranolu. Velký molitanový puk lze využít také k vyjíždění oblouků, přechodu z jízdy vpřed do jízdy vzad atd. Velký puk poslouží například při hře „Hnízdo“.



Obrázek 27 - Molitanový hranol a kostka



Obrázek 28 - Velký molitanový puk

➤ **Tablet**

Při bruslení musí mít bruslaři hlavu nahoře. Abychom naučili žáky 1. stupně mít neustále hlavu nahoře, může nám posloužit také tablet. Žáci cvičí základní bruslařské dovednosti, a přitom musí sledovat tablet a hlásit, co vidí za číslo, barvy, výsledky příkladu apod. Pokud nemá učitel tělesné výchovy k dispozici tablet, ukazuje žákům prsty na rukou a ti hlásí počet prstů, který vidí.



Obrázek 29 - Využití tabletu během výuky základního bruslení

➤ Sprej

Pravděpodobně překvapivá pomůcka pro učitele tělesné výchovy. Získané zkušenosti se sprejem jen potvrzují, že s ním dokážeme udělat zázraky na ledě. Sprej můžeme využít v podstatě k jakémukoliv nácviku bruslařských dovedností a k didaktickým hrám.

Sprej nám nahradí mnoho pomůcek, například kužely, provazy, švihadla, pneumatiky, tyče atd. Využití spreje je také vhodné na ledové ploše, kde nejsou nalajnované kruhy pro vyhazování. Možností, co vše můžeme se sprejem vytvořit, je skutečně mnoho. Opět záleží na kreativitě trenéra nebo učitele tělesné výchovy.

Kdo se rozhodne pro využití spreje na ledové ploše, musí mít na paměti, že na konci vyučovací (tréninkové) jednotky je potřeba barvu z ledu odstranit. Odstranění barvy z ledové plochy provádíme bruslí a důkladně. Nůž brusle „seškrabává“ svojí hranou zaschlou barvu spreje na ledové ploše.



Obrázek 30 - Sprej

➤ **BlazePod**

Další novodobá pomůcka ovládaná chytrým telefonem pomocí Bluetooth. BlazePod jsou reakční světla. Pomocí této revoluční pomůcky žáci 1. stupně rozvíjí rychlost, obratnost a zdokonalují své bruslařské dovednosti (starty, brzdy, vyjíždění oblouků atd.). Reagují tak na světlo, které se momentálně rozsvítí a k němu jede a provádí předem určený cvik.

BlazePod patří mezi moderní pomůcky, které se využívají nejen v tréninku ledního hokeje. Výuku základního bruslení tato pomůcka zatraktivní.

Výhodou a zároveň nevýhodou BlazePodu je ovládání chytrým telefonem nebo tabletem pomocí Bluetooth. Výhodou pro učitele tělesné výchovy je šetření vlastních hlasivek. Naopak nabíjení telefonu nebo tabletu a světelných pomůcek lze považovat za nevýhodu. Učitel tělesné výchovy musí před výukou základního bruslení zkontrolovat, zda má vše k dispozici, respektive nabitě.



Obrázek 31 - BlazePod

5.3 DOPORUČENÁ METODICKÁ ŘADA ZÁKLADNÍHO BRUSLENÍ

Na základě prostudované literatury a získaných zkušeností jsem určil metodickou řadu základního bruslení, která by měla být vhodná pro výuku základního bruslení žáků 1. stupně. Posloupnost je zvolena od nejjednodušších prvků po nejtěžší.

Než učitel tělesné výchovy začne s žáky 1. stupně nacvičovat techniku základního bruslení, měl by myslet na již zmíněné kroky předcházející právě samotnému nácviku.

V první řadě by měli žáci nacvičit pohyb v bruslích na suchu, to znamená na gumě nebo v chráničích na nože. Vzhledem k tomu, že samotný vstup na ledovou plochu bývá pro některé žáky náročný, předvede učitel tělesné výchovy, jak vstoupí na led ze střídačky. V rámci bezpečnosti u úplných začátečníků doporučuji dopomoc při vstupu na led.

Na ledové ploše bychom měli postupovat tak, že nejprve provedeme cvičení na místě, poté žáci provádí pohyb s oporou a dopomocí. Metodická řada prvků základního bruslení začíná posledním krokem – samostatným pohybem na ledové ploše.

Následující zvolená metodická řada by mohla pomoci učitelům tělesné výchovy k výuce základního bruslení s žáky 1. stupně. Podrobněji si veškeré prvky a doporučená cvičení vysvětlíme a popíšeme v jednotlivých kapitolách.

1. Vstávání z ledu
2. Základní bruslařský postoj
3. Rovnovážná cvičení na místě
4. První krůčky s oporou (hrazda)
5. Vlastní chůze po ledě (možnost dopomoci)
6. Jízda vpřed
 - Jízda po obou bruslích (dvouoporová)
 - Jízda po jedné brusli (jednooporová)
7. Nácvik odrazu a skluzu
8. Zastavování v jízdě vpřed

9. Přeskakování překážek
10. Vyjíždění oblouků v jízdě vpřed
11. Odšlapování a překládání (přešlapování) v jízdě vpřed
12. Jízda vzad
 - Základní postoj
 - Jízda po obou bruslích (dvouoporová)
13. C-oblouk v jízdě vzad
14. Nácvik cyklu odraz – skluz – odraz v jízdě vzad
15. Zastavování v jízdě vzad
16. Překládání (přešlapování) v jízdě vzad
17. Obraty
 - Z jízdy vpřed do jízdy vzad
 - Z jízdy vzad do jízdy vpřed
18. Starty
 - Start z jízdy vpřed
 - Start z jízdy vzad
19. Přechody
 - Z jízdy vpřed do jízdy vzad
 - Z jízdy vzad do jízdy vpřed
20. Laterální pohyb

Vybraná metodická posloupnost nácviku prvků základního bruslení musí být také prováděna atraktivní formou a doplňována různými hrami. K atraktivní formě výuky základního bruslení nám pomáhají již zmíněné pomůcky.

5.4 NÁCVIK POHYBU V BRUSLÍCH MIMO LED (NA SUCHU)

Cvičení v bruslích mimo ledovou plochu se doporučuje především pro začátečníky, kteří nemají vůbec žádné zkušenosti. Abychom si neztupili nože bruslí, provádíme cviky na gumě, popřípadě v chráničích na nože.

Než začneme se samotným nácvikem v bruslích na suchu, vysvětlíme správné utahování bruslí, nejmladším pomůžeme s utahením bruslí. Učitel tělesné výchovy musí s žáky prvního stupně především komunikovat, protože špatně utahené brusle nejsou žádoucí. Mohou být utahené málo, to znamená, že je potřeba brusle více utáhnout. Naopak se může stát, že se brusle utáhne více a vzniká tak bolest, to znamená, že je musíme povolit. V bruslích musí být kotník upevněn.

Mimo ledovou plochu provádíme na bruslích rovnovážná cvičení. Žáci 1. stupně si musí zvyknout na omezený pohyb hlezenního kloubu v bruslích. Příklady cvičení v bruslích mimo ledovou plochu si uvedeme v následující kapitole.

5.4.1 PŘÍKLADY CVIČENÍ V BRUSLÍCH MIMO LED

Pro nácvik pohybu v bruslích mimo ledovou plochu jsou pro učitele tělesné výchovy vhodné tyto příklady cvičení:

- Základní bruslařský postoj
- Chůze v bruslích vpřed i vzad (malé a velké kroky)
- Dřepy a podřepy
 - Kontrolovat u žáků při provádění dřepů, stejně jako v tělocvičně, aby stáli celou plochou chodidla (brusle) na zemi, tzn. nezvedat paty.
- Výdrž v dřepu a podřepu (nezvedat paty, předpaženo, rovná záda)
- Poskoky v bruslích
 - Snožmo na místě do podřepu
 - Snožmo na místě do dřepu

- Přenášení váhy
 - Pata – špička
 - Z nohy na nohu (tzv. „medvěd“)
- Střídavé zvedání pravé a levé nohy
 - Na místě
 - Při chůzi
- Postoje na jedné noze (střídat nohy)
 - „čáp“
 - „holubička“

Po nácvičku pohybu v bruslích mimo ledovou plochu následuje opatrný vstup na ledovou plochu. Pro žáky by to neměl být problém, přesto by měl učitel tělesné výchovy provést ukázkou a následně případnou dopomoc některým žákům.

5.5 VSTÁVÁNÍ Z LEDU

Začínající bruslaři mají největší obavy z pádu na ledovou plochu. Led je tvrdý a kluzký, během pádu mohou vzniknout různé druhy úrazů. Vzhledem k tomu, že při výuce základního bruslení na 1. stupni ZŠ bude učitel tělesné výchovy po žácích vyžadovat základní ochranné vybavení (helma, rukavice, chrániče kolen a loktů), je vhodné provést nácvičku vstávání z ledu v případě pádu.

Tento nácviček není nijak náročný. Žáci provedou na ledové ploše klek na čtyři končetiny, poté si kleknou na obě kolena a přes jedno koleno vstanou. Při bruslení dochází k různým druhům pádů, takže lze nacvičovat například z lehu na zádech, kdy se žáci přetočí na břicho, provedou klek na čtyři končetiny a následující kroky jsou stejné.

5.6 ZÁKLADNÍ BRUSLAŘSKÝ POSTOJ

V praxi se setkáváme s mnoha bruslaři, kteří při bruslení nemají základní bruslařský postoj. Tím ohrožují nejen sebe, ale ostatní bruslaře. V takových případech dochází nejčastěji k zranění. Abychom se v rámci bezpečnosti těmto úrazům vyvarovali, musí učitel tělesné výchovy naučit své žáky správný bruslařský postoj, neustále je sledovat a opravovat.

Žáci 1. stupně v základním bruslařském postoji jsou stabilnější a tím dokáží reagovat na vzniklé situace. Podle ukázky (Obrázek 32) je postoj v mírném podřepu tak, aby byly kolena nad špičkami bruslí. Špičky brusle směrem dopředu a kotníky rovně z důvodu stability a opory obou hran bruslí. Bruslař musí být v mírném předklonu a držet rovná záda, ramena jsou nad úrovní kolen. Hlava je vzpřímena, při bruslení se nesmíme dívat do ledu. Paže mohou být směrem dopředu s pohybem, ale také za zády či v upažení (rovnováha).



Obrázek 32 - Základní bruslařský postoj

➤ **Chyby:**

- Napnutá kolena
- Váha těla na patách (záklon -> pád)
- Nerovné kotníky (dovnitř, ven)
- Skloněná hlava (dívání se do ledu)
- Není podsazená pánev (zpevněné tělo)

5.7 ROVNOVÁŽNÁ CVIČENÍ NA MÍSTĚ

Učitel tělesné výchovy může využít několik cvičení, která použil při cvičení v bruslích mimo ledovou plochu. Je vhodné cvičení na místě provádět cvičení samostatně, přesto během poznávání kluzkého ledu budou někteří žáci vyžadovat dopomoc. Jako dopomoc poslouží mantinely nebo sám pedagog.

Jako příklady uvádím základní rovnovážná cvičení na ledové ploše na místě pro začínající bruslaře:

- Střídavý klouzavý pohyb nohou dopředu a dozadu
- Střídavý klouzavý pohyb nohou dopředu a dozadu s pohybem paží
- Chůze na místě
- Střídavé zvedání pravé a levé nohy (kolena pokrčit)
- Dřepy a podřepy
- Malé skoky do podřepu
- Výdrž v dřepu a podřepu (nezvedat paty, předpaženo, rovná záda)
- Přenášení váhy
 - Pata – špička
 - Z nohy na nohu (tzv. „medvěd“)
- Rotační pohyb o 360 stupňů vpravo a vlevo (vybočení P a L nohy)

- Postoje na jedné noze (střídat nohy)
 - „čáp“
 - „holubička“
- Využívání hran bruslí
 - Naklonění bruslí vlevo a vpravo
 - Naklonění bruslí dovnitř (nohy do X)
 - Naklonění bruslí vně (nohy do O)
- Zvedání na špičky a zpět na celou plochu nože
- Tlačení do mantinelu nebo ve dvojicích přetlačování (špičky od sebe)
- Běhání na místě



Obrázek 33 - Střídavý klouzavý pohyb na místě

5.8 PRVNÍ BRUSLAŘSKÉ KROKY S OPOROU

Oporu dělá začínajícímu bruslaři mantinel nebo hrazda (hrazdička). Mantinel jako oporu využívají starší ročníky, kteří teprve s bruslením začínají, protože hrazdy jsou nízké a starší začínající bruslaři by museli provádět hluboký předklon kvůli opoře, který je nežádoucí. Hrazda se především využívá u nejmladších žáků prvního stupně, ale také u žáků mateřské školy. Oporou může být také učitel tělesné výchovy, který bruslí jízdou vzad a žák se opírá oběma rukama o pedagogovo ruce, jeho hokejku nebo tyč, stejně jako u hrazdy.

Další možností je držet žáka za předloktí, bruslit jízdou vzad, pouze ho vézt a kontrolovat správný bruslařský postoj. V opačném případě žáka tlačíme před sebou a on má za úkol pouze dodržovat základní bruslařský postoj. Roli učitele mohou převzít zkušenější bruslaři a bruslit tak ve dvojicích.

Během tohoto prvního pohybu s oporou nejprve žáci po ledě chodí („ťapou“), s postupem času a jistoty opory provádí první odrazy a krátký skluz. Jakmile žák provádí takové první náznaky odrazu a skluzu, zrychluje svůj pohyb s oporou, je vhodné přejít na první cvičení pohybu na ledě bez opory.

5.9 VLASTNÍ CHŮZE PO LEDĚ

Po odstranění hrazdy jako opory následuje cvičení chůze po ledě, kterou žák může provádět samostatně, v případě potřeby s dopomocí mantinelu nebo učitele tělesné výchovy. Nejedná se ale o držení se oběma rukama, jako tomu bylo u hrazdy. Nyní má možnost dopomoci pouze jednou rukou o mantinel nebo s vyučujícím se držet za ruku.

Při nácvičce chůze po ledě přidáváme překonávání jednoduchých překážek – překračování tyče, hokejky nebo obcházení překážky (malý slalom). Učitel tělesné výchovy musí především sledovat, zda mají žáci při chůzi po ledě špičky od sebe. Pokud žáci nemají špičky od sebe, je potřeba tuto chybu odstranit z důvodu budoucího nácvičce techniky bruslení.

Žáci, kteří vyžadují dopomoc potřebují více času, než začnou provádět vlastní chůzi po ledě bez dopomoci. Postupem času se během tohoto cvičení objevují první náznaky odrazu a krátkého skluzu po ledové ploše. Tento okamžik signalizuje učitelu tělesné výchovy k dalšímu postupu – nácvičce jízdy vpřed.

5.10 JÍZDA VPŘED

Výuka základního bruslení musí mít jasnou a logickou posloupnost. Jízda vpřed je základní bruslařskou dovedností, kterou zavádíme po samostatné chůzi na ledě. Pro nácvik jízdy vpřed využíváme hned několik cvičení.

Některé následující obrázkové ukázky mohou být patrně rozmazané, protože vznikly ve speciálním programu na rozbory techniky z videa. Figurantem (již na předchozích obrázcích) je Bc. Lukáš Zdrha, který se svým bratrem založil LZ Hockey Skill Center. Toto hokejové centrum se zabývá zdokonalováním hokejových dovedností jak u začínajících bruslařů a hokejistů, tak u profesionálních hokejistů hrajících v tuzemsku (TELH) i ve světě (NHL, Švýcarsko, Německo atd.). Dalším figurantem je trenér Roman Jabůrek.

5.10.1 JÍZDA NA OBOU BRUSLÍCH (DVOUOPOROVÁ)

Jízdu na obou bruslích provádíme odrazem, po krátkém rozjezdu, po chůzi nebo po „rozběhnutí“. Krátký rozjezd není od žáků ještě technicky správný, ale během prvních kroků s hrazdou se o rozjezd pokoušejí.

Cvičení jízdy na obou bruslích rozdělujeme na dva druhy, konkrétně s odrazem a bez odrazu. Rozdíl spočívá v tom, že během bruslení na obou bruslích se můžeme odrážet po ledě a vytvářet tím pohyb, kdežto při jízdě na obou bruslích bez odrazu potřebujeme rozjezd nebo „rozběh“.

Následující navržená cvičení patří mezi základy pro výuku základního bruslení na 1. stupni ZŠ:

➤ Cvičení jízdy na obou bruslích bez odrazu

- Jízda vpřed v základním postoji (pokosit se udržet co nejdelší skluz)
- Jízda vpřed v podřepu
- Jízda vpřed v dřepu
- Jízda vpřed s opakovanými podřepy („pumpička“, „pružinka“)
- Sbírání předmětů z ledu v jízdě vpřed na obou bruslích (puky, míčky apod.)

- Jízda vpřed v dřepu s následným skluzem po břiše („rybička“)
- Podjíždění gumy, provazu nebo švihadla (dřep, podřep)

V případě, že nemáme pomůcky (guma, provaz, švihadlo, lano apod.), mohou žáci 1. stupně podjíždět dvojici, která se postaví proti sobě a spojí ruce. Pro ztížení se vedle sebe postaví více dvojic a žáci projíždí delším „tunelem“ v dřepu.



Obrázek 34 - Jízda vpřed v dřepu

➤ **Chyby:**

- Nohy u sebe
- Nohy příliš od sebe
- Opora o paty (záklon -> pád)
- Kotníky směrem dovnitř
- Kotníky směrem ven

➤ Cvičení jízdy na obou bruslích s odrazem

Žák 1. stupně opět bruslí na obou bruslích, nezvedá nohy z ledu, ale využívá hrany bruslí pro odraz. Pro prvotní nácvik využívání hran na obou bruslích využíváme cvičení nesouměrných a souměrných vlnovek.

Začínáme **nesouměrnými** vlnovkami, takzvané „buřtíky“. V dostupných literaturách se můžeme setkat také s názvy „citrónky“ či „rybičky“. Jako „rybička“ se ale také využívá přechod z dřepu do skluzu po břiše. S „buřtíky“ se setkáváme jako s nejčastějším názvem. Stopa, kterou během tohoto cvičení bruslař zanechá, připomíná právě buřtíky, citrónky nebo rybičky. Samotný pohyb nohou spočívá v tom, že ho provádíme v základním bruslařském postoji se špičkami od sebe. Vnitřními hranami nožů se odrážíme a brusle jdou od sebe. Vlnovku dokončujeme natočením špiček bruslí opět dovnitř a tím vážeme buřtíky. Jedná se tak o střídavé roznožování a přinožování bez zvedání nohou a těžiště. Žáci také při tomto cvičení slyší svůj odraz.



Obrázek 35 - Buřtíky

➤ **Chyby:**

- Toporná kolena (žádná pružnost)
- Kotníky směrem dovnitř
- Kotníky směrem ven
- Slabý odraz z hran

Souměrné vlnovky připomínají lyžování. Žákům 1. stupně, kteří mají zkušenosti s carvingovým lyžováním, bude tento typ cvičení blízký. Při bruslení souměrných vlnovek se střídají vnější a vnitřní hrany, to znamená, že při vlnovce jede jedna noha na vnější hraně a druhá na vnější hraně. Například při vlnovce doprava se pravá noha (vnější hrana nože) více opírá do ledu, levá noha (vnitřní hrana nože) se po odrazu dopne. Naopak je tomu při vlnovce doleva. Pro nácvik je vhodné využít například barevné kloboučky apod.



Obrázek 36 - Souměrné vlnovky

➤ **Chyby:**

- Toporná kolena (žádná pružnost)
- Slabý odraz z hran
- Nepřenášení váhy
- Krátký skluz

5.10.2 JÍZDA PO JEDNÉ BRUSLI (JEDNOOPOROVÁ)

Jízda po jedné brusli je důležitou součástí přípravy pro jednooporovou jízdu vpřed (odraz a skluz). Mezi základní průpravná cvičení patří jízda na jedné brusli po dvouoporovém rozjezdu („čáp“, jízda po jedné noze se zanožením volné nohy apod.) a opakované odrazy jednou nohou, takzvaná „koloběžka“. Před nácvikem těchto cvičení je vhodné zopakovat si na místě stoj na jedné noze.

➤ **„Čáp“**

Tento cvik spočívá v tom, že po rozjezdu žák 1. stupně zvedne jednu nohu do polohy v přednožení pokrčmo. Nohy je nutné střídat. Chodidlo volné (zvednuté) nohy musí žáci držet v blízkosti kotníků, lýtka nebo kolen. Cvičení lze modifikovat tím, že žáci mají volnou nohu zanoženou poníž apod.

Pro nácvik stability žáci provádí jízdu po jedné brusli v mírném pokrčení kolen (podřepu), ale také se snaží svá kolena dopnout a udržet se na stojné skluzové noze.



Obrázek 37 - Jízda po jedné brusli

➤ **Chyby:**

- Váha na patě (záklon)
- Nezpevněný kotník
- Není podsazená pánev (zpevněné tělo)
- Stehna od sebe

➤ **„Holubička“**

Známý gymnastický prvek, který lze provádět také na ledové ploše během výuky základního bruslení. Tento cvik mohou provádět žáci po zvládnutí předchozích cvičení, nebo může učitel tělesné výchovy zařadit „holubičku“ jako zpestření výcviku základního bruslení.

➤ „Medvěd“

Během tohoto rovnovážného cvičení přenášíme váhu z brusle na brusli. Po rozjezdu se žák pokouší přenášet váhu na jednu brusli, nechat skluzovou nohu chvíli jet a poté přenáší váhu na druhou nohu. Pro nácvik je vhodné využít lajny hokejového hřiště.



Obrázek 38 - „Medvěd“

➤ Chyby:

- Napnuté koleno skluzné nohy (nestabilita)
- Napnuté koleno volné nohy
- Přehnané uklonění na stranu skluzné nohy (riziko pádu)
- Nedostatečný rozjezd
- Nezpevněný kotník u skluzné nohy

➤ „Koloběžka“

Jedná se o opakovaný odraz stejné nohy v jízdě vpřed. „Koloběžka“ je jedno z nejdůležitějších průpravných cvičení pro následný nácvik odrazu a skluzu.

Žák 1. stupně provádí pohyb ze základního bruslařského postoje. Brusle jsou takzvaně ve tvaru písmene L (paty jsou u sebe, špičky od sebe) a jednou nohou provádí žák odraz vnitřní hranou brusle, přičemž špičku odrazové nohy vytáčíme směrem ven. Po odrazu a následném zanožení se odrazová noha vrací zpět k patě skluzové nohy. Odrazy takto opakujeme a nesmíme zapomenout na střídání nohou po ukončení jízdy.



Obrázek 39 - „Koloběžka“

➤ Chyby:

- Nezpevněný kotník skluzné nohy
- Toporně napnutá odrazová noha v koleni
- Odrazová noha nejde do zanožení, ale do strany (unožení)

Při nácviku „koloběžky“ je vhodné provádět odraz celou plochou chodidla (nože). Někteří odborníci považují za chybu provedení odrazu špičkou nože (tzv. palcový odraz). Palcovým odrazem získáváme rychlost bruslení, kterou potřebují především hokejisté. Z tohoto důvodu není vhodné považovat za chybu, když žák při „koloběžce“ využívá palcový odraz.

5.10.3 NÁCVIK ODRAZU A SKLUZU

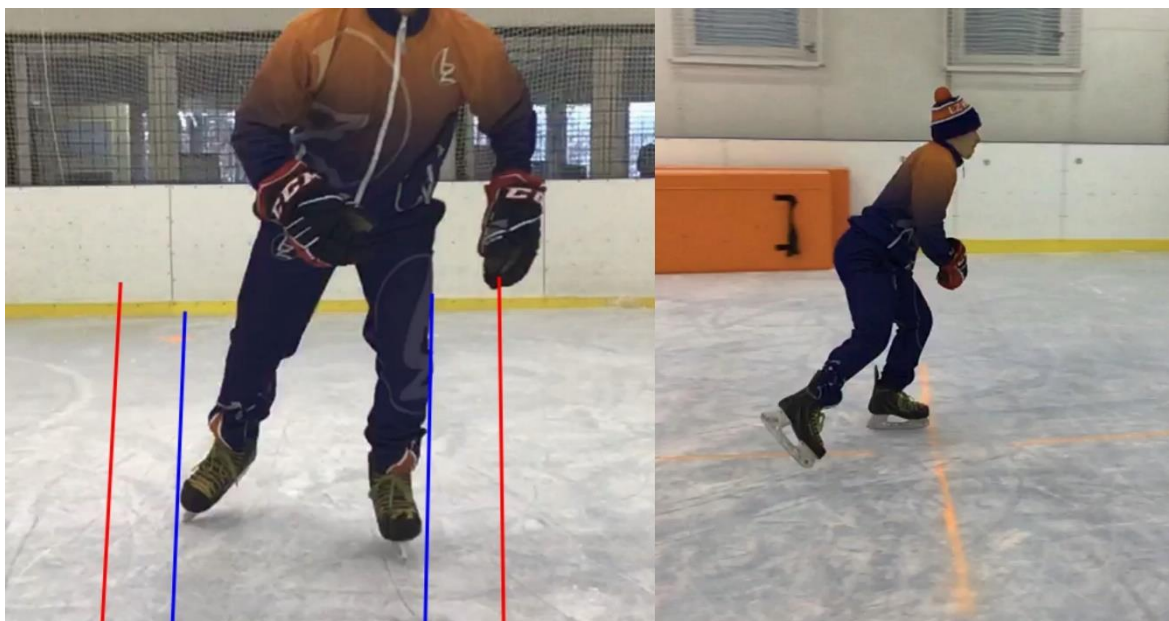
Jízda vpřed je základním pohybem bruslaře, která vychází ze základního bruslařského postoje. Při nácviku odrazu a skluzu si musí učitel tělesné výchovy uvědomit, že cyklický pohyb odraz – skluz – odraz vychází ze správného nasazení brusle na led, dobře provedeného odrazu a následného přenesení váhy na skluzovou nohu.

Před odrazem se brusle nasazuje na led vnější hranou a postupně se překlápí na vnitřní hranu. Výchozí polohou pro nasazení je postavení ve tvaru písmene T, o kterému se budeme věnovat v kapitole o startech. Nasazení brusle a následný odraz se provádí přes špičku (palcový odraz). Jak již bylo zmíněno, palcový odraz využívají především hokejisté kvůli rychlosti bruslení. Po odrazu musí následovat přenesení váhy na skluznou nohu.

V některých publikacích je doporučováno dokončení odrazu v přímé jízdě vpřed s napnutou odrazovou nohou v koleni a širokým krokem. V moderním pojetí ledního hokeje si všímáme u Connora McDavida, aktuálně nejlepšího hráče na světě, že technicky bruslí jinak, než se všichni učíme. Jeho odrazová noha nejde přímo do napnutí po fázi odrazu a ani do šířky. Naopak je mírně pokrčená a méně vybočená do šířky (Obrázek 40). Tato technika bruslení mu umožňuje vyšší rychlost a rychlejší provedení změny pohybu. Tuto techniku odrazu a skluzu je vhodné trénovat nejen u hokejistů, ale i u začínajících bruslařů, kteří poté během bruslení dokáží rychle zareagovat na nepříjemnou situaci vytvořenou jiným bruslařem, aby se jí bezpečně vyhnuli (Zdrha L., 2022).

➤ **Odraz a skluz v praxi:**

- Vytočená brusle ven a následný odraz vpřed z vnitřní hrany a špičky nože
- Dotažení odrazu přes špičku (palcový odraz)
- Přenesení váhy na odrazovou nohu
- Přiměřená délka kroku a doprovodný pohyb paží



Obrázek 40 - Efektivní jízda vpřed

➤ Příklady cvičení pro výuku skluzu a odrazu

Do nácviku odrazu a skluzu patří již zmíněná průpravná cvičení. Pro nácvik odrazu se zařazují souměrné vlnovky a nesouměrné vlnovky („buřtíky“). Dalším odrazovým cvičením je „koloběžka“.

Po zvládnutí těchto průpravných cvičení zařazujeme nová cvičení vlastního odrazu a skluzu. Mezi ně patří například „stromeček“, oblouky na vnitřní hraně nože, oblouky na vnější hraně nože, nácvik s využitím mantinelů, s využitím jiné opory či ve dvojicích s využitím dalších pomůcek.

➤ Nácvik odrazu a skluzu s využitím mantinelu

Žáci se opírají o hrazení a provádí nácvik. Učitel tělesné výchovy klade důraz na správné nasazení brusle a sleduje pohyb, který musí vycházet z postavení „pata za patou“.

➤ **Nácvik odrazu a skluzu s využitím jiné podpory**

Jako podporu mohou učitelé tělesné výchovy zvolit hned několik pomůcek. Nácvik odrazu a skluzu mohou žáci provádět s využitím židle, kužele, molitanového mantinelu, hrazdy apod. Žák se s využitím oporu pokouší o správné technické provedení jízdy vpřed (odraz – skluz – odraz). Učitel sleduje nasazení brusle a odraz.

➤ **Chyby v obou cvičeních:**

- Toporná kolena
- Nestabilní kotníky
- Nesprávné nasazení brusle
- Pohled do ledu

➤ **„Stromeček“**

„Stromeček“ patří mezi základní bruslařská cvičení metodické řady. Jedná se o podobný pohyb, jako u „koloběžky“. Rozdílem je, že skluzová noha nejede směrem vpřed, ale do stran a střídáme odrazové nohy. Stopou bruslí tak vytváříme „stromeček“. Abychom střídali odrazy, musíme již přenášet váhu těla z jedné brusle na druhou. Výchozí postavení bruslí je ve tvaru písmene L. Skluzovou nohu žáci nasazují na vnější hranu brusle, odraz provádí vnitřní hrana druhé nohy. Skluzná noha musí být mírně pokrčená (základní bruslařský postoj). Důležitým prvkem pro další cviky je, že žáci během skluzu překlápí brusli z vnější hrany na vnitřní hranu bruslí.

➤ **Chyby:**

- Toporná kolena a pohled do ledu
- Nestabilní kotníky
- Není podsazená pánev (nezpevněné tělo)
- Nesprávné nasazení brusle

➤ Cvičení ve dvojicích

Nácvik odrazu a skluzu mohou provádět žáci ve dvojicích tlačáním nebo tažením spolužáka. K těmto cvičením je vhodné využívat pomůcky – tyče, hokejky, gumové pásy apod.

➤ Oblouky na vnitřní hraně

Oblouky na hranách nejsou pouze cviky na odraz a skluz, ale také průpravná cvičení na vyjíždění oblouků na obou bruslích. V tomto cvičení opět jede jedna skluzná brusle, druhá se odráží. Střídáme nohy. Odraz provádíme vnitřní hranou brusle a druhou nohou provádíme oblouk na jedné noze po vnitřní straně (výchozí postavení ve tvaru písmene L nebo T). Volnou nohu máme zanoženou a v mírném pokrčení. Chodidlo volné (zvednuté) nohy musí žáci držet v blízkosti kotníků, lýtky nebo kolen. Hlavu natáčíme ve směru jízdy (oblouku).



Obrázek 41 - Oblouky na vnitřní hraně

➤ **Chyby:**

- Hlava se netočí ve směru jízdy + pohled do ledu
- Nezpevněný kotník
- Není podsazená pánev (nezpevněné tělo)
- Toporná kolena
- Nejsou natočená ramena a celý trup do oblouku

➤ **Oblouky na vnější hraně**

Nácvik oblouku na vnější hraně opět vychází z postavení bruslí ve tvaru L, může být i ve tvaru písmene T. Stejně jako v předchozím cvičení střídáme nohy, máme jednu skluznou nohu a jednu odrazovou. Odrazová noha provádí také odraz na vnitřní hraně, ale skluzná noha vyjíždí oblouk na vnější hraně brusle. Chodidlo volné nohy musí žáci opět držet v blízkosti kotníku, lýtek nebo kolen.



Obrázek 42 - Oblouky na vnější hraně

➤ **Chyby:**

- Hlava se netočí ve směru jízdy + pohled do ledu
- Nezpevněný kotník
- Není podsazená pánev (nezpevněné tělo)
- Toporná kolena
- Nejsou natočená ramena a celý trup do oblouku

5.10.4 ZASTAVOVÁNÍ V JÍZDĚ VPŘED

Bruslaři mají možnost zastavovat (brzdit) v jízdě vpřed hned několika způsoby. Pro výuku základního bruslení je vhodné naučit žáky alespoň tři nejzákladnější způsoby bruslení.

➤ **Možnosti zastavování z jízdy vpřed:**

- Zastavení patou
- Zastavení do tvaru písmene T
- Zastavení jednostranným přívratem
- Zastavení oboustranným přívratem
- Zastavení smykem na obou bruslích
- Zastavení na jedné brusli (vnitřní hrana)
- Zastavení na jedné brusli (vnější hrana)

Zastavení patou nebo do tvaru písmene T připomíná zastavení na in-line bruslích. Při zastavení patou přednožíme volno nohou poníž, patu pokládáme na led a přenášíme na ní váhu. Při zastavení ve tvaru T naopak volnou nohu zanožíme poníž a pokládáme vnitřní hranu na led. Přenášíme váhu na obě nohy a přitlačujeme vnitřní hranu do ledu do úplného zastavení. Jedná se o jednoduché a oblíbené zastavení.

➤ Zastavení jednostranným přivratem

Tento druh zastavení spočívá v tom, že žák zabrzdí přivratem jedné brusle. Váhu těla přenášíme na nohu, kterou chceme brzdít. Během jízdy vpřed zastavíme položením jedné brusle na led pod úhlem přibližně 45 stupňů od druhé brusle, která provádí skluz. V tomto okamžiku žáci postupně přenášejí váhu těla na brzdící nohu. Ve fázi zastavování musíme zvětšovat rotaci brzdící nohy, postupně nohu napínáme v kolenu a na led vyvíjíme tlak brzdící nohy. Trup a ramena mírně natáčíme směrem, kterým brzdíme.



Obrázek 43 - Zastavení jednostranným přivratem

➤ Chyby:

- Toporná kolena
- Nedostatečné zatížení brzdové nohy
- Předklon těla (riziko pádu)
- Nedostatečné zpevnění těla

➤ Zastavení oboustranným přivrátím

Se zastavením oboustranným přivrátím se setkáváme také při lyžařském výcviku. Tento způsob brzdy se využívá také při výuce základního bruslení. Zastavujeme v přivrátu oběma nohama. Zastavení oboustranným přivrátím je podobné předchozímu zastavení jednou nohu. Tímto způsobem brzdíme oběma bruslemi.



Obrázek 44 - Zastavení oboustranným přivrátím

➤ Chyby:

- Toporná a propnutá kolena
- Nedostatečné vytlačení pat do stran
- Záklon (riziko pádů)
- Nedostatečné zpevnění těla

➤ Zastavení smykem na obou bruslích

Brzda smykem neboli dvoustopá brzda je jedna z nejpoužívanějších druhů zastavení. V praxi se setkáváme s tím, že všichni začínající bruslaři chtějí umět zastavovat tímto způsobem.

Při výuce základního bruslení vycházíme ze základního bruslařského postoje a v jízdě vpřed před zastavením nadlehčíme paty (tím napneme kolena) a přecházíme z mírného podřepu do hlubokého podřepu. Obě brusle se otáčí kolmo na směr pohybu. Úplné zastavení vzniká postupným zahraněním do ledu. Více pokrčenými tlačíme na hrany nožů. Váha je rozložena na obě brusle s tím, že vnější brusle hraní (brzdí) vnitřní hranou a vnitřní brusle hraní (brzdí) naopak vnější hranou. Obě brusle a kolena se snažíme držet u sebe.

Po úspěšném zvládnutí základního výcviku brzdy smykem z pomalejší jízdy můžeme přecházet do zastavení z vyšší rychlosti.

Podobným způsobem mohou žáci 1. stupně zkoušet zastavovat na jedné noze pomocí vnitřní a vnější hrany. Jedná se o těžší způsob zastavování, ale princip nácviku je stejný s tím rozdílem, že brzdíme pouze na jedné noze. Během výuky základního bruslení je vhodné ale naučit žáky především zastavení jednostranným pluhem, oboustranným pluhem a smykem.



Obrázek 45 - Zastavení smykem na obou bruslích

- Chyby:
 - Propnutá kolena
 - Nenadlehčení nohou
 - Předklon trupu
 - Nedostatečné vytočení bruslí

5.10.5 PŘESKAKOVÁNÍ PŘEKÁŽEK

Dalším prvkem výuky základního bruslení je přeskakování překážek. Žáci by již měli ovládat vstávání z ledu, jízdu vpřed odrazem a skluzem a zastavení různými způsoby.

Žáci v začátcích výcviku překážky přecházeli, nyní by je měli přeskakovat, ale také překážkou například proskočit (pod hrazdou). Jako pomůcky na přeskakování je vhodné zvolit hokejky, tyče, barevné kloboučky, provazy apod.

Přeskováním překážek zlepšujeme stabilitu (rovnováhu). Proskočením překážky (skluzem po břiše) zdokonalujeme dovednost vstávání z ledu.

Přeskovat překážky mohou žáci dvěma způsoby. Prvním způsobem je snožmo, takzvaná „žabka“. Dalším způsobem je přeskok překážky jednož, takzvaný „koníček“.

Přeskok překážky snožmo provádíme z podřepu a odrážíme se přední částí bruslí souběžně se švihovou prací paží. Dopadáme přes přední část bruslí a tlumíme tím náraz kolena do podřepu.

Přeskokem jednož provádí každá noha jiný pohyb. Jednou nohou se odrážíme a druhou nohou vzniká švih vpřed a vzhůru (švihová noha je pokrčená v kolena). Dopadáme na švihovou nohu opět přes přední část brusle a jdeme do hlubšího podřepu. Paže pracují švihem a pomáhají při výskoku.

5.10.6 VYJÍŽDĚNÍ OBLOUKŮ V JÍZDĚ VPŘED

Další základní bruslařskou dovedností je ovládat vyjíždění oblouků na obě strany v jízdě vpřed. Oblouk v jízdě vpřed provádíme především na obou bruslích.

Během nácviku vyjíždění oblouků je vhodné využít například pneumatiku, aby žáci při zatáčky (oblouku) naklonili tělo do středu oblouku a dopředu. Vnitřní rameno musí mít vytočeno dovnitř oblouku, hlava se dívá směrem do středu. Praxe nám ukázala, že i natočení hlavy je při vyjíždění zatáčky velice důležité. Nohy jsou při provádění oblouku pokrčené, váha se přenáší převážně na vnitřní brusli, která musí být předsunuta.

Například při zatáčení (vyjíždění oblouku) vlevo předsuneme levou nohu před pravou, přeneseme na ní váhu těla, pokrčíme se v kolenou. Tělo nakloníme do středu oblouku vlevo, vnitřní rameno a hlavu natočíme také směrem doleva a tím se pravé rameno natáčí dopředu do oblouku. Levá brusle jede po vnější hraně, pravá po vnitřní.

Nejprve s žáky 1. stupně procvičujeme vyjíždění dlouhého oblouku. Po dokonalém zvládnutí této dovednosti můžeme zařadit vyjíždění krátkého oblouku, do kterého se musí žáci více naklonit (položít tělem).



Obrázek 46 - Vyjíždění dlouhého oblouku v jízdě vpřed



Obrázek 47 - Vyjíždění krátkého oblouku v jízdě vpřed

➤ **Chyby:**

- Vnitřní brusle není předsunuta
- Nedostatečný náklon do středu oblouku
- Váha na vnější brusli
- Záklon (váha na zadní části bruslí)
- Nedostatečné vybočení ramen do středu oblouku
- Toporná kolena

5.10.7 ODŠLAPOVÁNÍ A PŘEKLÁDÁNÍ (PŘEŠLAPOVÁNÍ) V JÍZDĚ VPŘED

➤ **Odšlapování v jízdě vpřed**

Průpravným cvičením pro nácvik překládání v jízdě vpřed je odšlapování. Odšlapování je vhodné cvičit po kruzích, které jsou součástí hokejové hřiště (celkem 5 kruhů). Odšlapování po kruhu je stejné, jako nácvik „koloběžky“. Při odšlapování využíváme „koloběžku“, ale po kruhu při náklonu těla do středu kruhu. Vnitřní brusle provádí skluz na vnější hraně.

➤ Chyby:

- Toporná kolena (napnutá)
- Nedostatečný náklon do středu kruhu
- Vnitřní brusle nejede po vnější hraně
- Nedostatečné vybočení ramen a hlavy do středu kruhu
- Nedostatečný odraz
- Neodlehčená odrazová noha
- Krátký skluz

➤ **Překládání (přešlapování) v jízdě vpřed**

Překládání slouží pro vyvinutí vyšší rychlosti při vyjíždění oblouku. Tuto bruslařskou dovednost cvičíme také po kruzích. Pohyb spočívá v tom, že překládáme jednu vnější nohu přes vnitřní. Například při překládání doleva se odrážíme vnitřní hranou vnější brusle, kterou poté překládáme zkřížmo přes levou nohu. V tomto okamžiku provádíme odraz vnější hranou vnitřní brusle do zakřížení vzadu. Opačným způsobem postupuje při překládání vpravo. Cyklus překládání se opakuje.



Obrázek 48 - Překládání v jízdě vpřed

➤ **Chyby:**

- Nedostatečné křížení nohou
- Toporná kolena (napnutá)
- Nedostatečný náklon do středu kruhu
- Vnitřní brusle nejede po vnější hraně
- Nedostatečný odraz vnější brusle (vnitřní hrany)
- Neodlehčená odrazová noha

Pro nácvik odšlapování a přešlapování po kruhu je vhodné do středu kruhu postavit kužel nebo položit pneumatiku, aby žáci měli bod, kam se mají během nácviku přetáčet. V případě, že žáci budou provádět chyby, může učitel tělesné výchovy dát žákům do ruky tyč nebo hokejku (Obrázek 49). Hokejkou nebo tyčí žáci ukazují na střed kruhu a tím správně natáčejí trup a ramena do středu kruhu.



Obrázek 49 - Využití pomůcky pro nácvik překládání vpřed

5.11 JÍZDA VZAD

Dalším důležitým prvkem výuky základního bruslení je jízda vzad. V následujících kapitolách je navržena metodická řada nácviku, která je vhodná pro výcvik žáků 1. stupně základní školy.

Jízdu vzad je vhodné nacvičovat po zvládnutí bruslařských prvků jízdy vpřed, protože je trochu náročnější. Veškerá průpravná cvičení a nácviky techniky jsou podobná jako u nácviku jízdy vpřed.

5.11.1 ZÁKLADNÍ POSTOJ V JÍZDĚ VZAD

Základní postoj v jízdě vzad vychází ze základního bruslařského postoje, tj. pokrčená kolena, trup zpříma, hlava vzhůru, váha těla je rozložena na celých plochách bruslí. Malým rozdílem, oproti jízdě vpřed, je širší stoj rozkročný.

5.11.2 METODIKA NÁCVIKU JÍZDY VZAD

Nácvik jízdy vzad vychází z nácviku jízdy vpřed. Nejprve si žáci zopakují základní bruslařský postoj, který mají zafixovaný, pouze se naučí širší stoj rozkročný pro jízdu vzad.

Učitel tělesné výchovy zařadí cvičení rovnováhy na místě, například stoj na jedné noze, dřepy a podřepy, přenášení váhy z nohy na nohu atd. Jedná se o stejná cvičení.

Po těchto cvičeních následuje chůze po ledě směrem dozadu. Nejprve se doporučuje s dopomocí, poté bez dopomoci. Z chůze po ledové ploše vzad přecházíme do prvních pokusů o jízdu vzad přidržováním se o mantinel.

Následně by měl učitel tělesné výchovy využít nácviku jízdy vzad ve dvojicích, který spočívá v tom, že se žáci drží za ruce (tyče, hokejky) čelem k sobě. Žák, který jede vzad, se nechává tlačit svým kamarádem z dvojice a zkouší si pérovat v kolenou, snaží se udržovat brusle od sebe v širší boků, jede po jedné brusli, dělá dřepy apod.

Nácvik jízdy vzad pokračuje jízdou na obou bruslích, nácviku odrazu a skluzu v jízdě vzad, zastavování (brzda) a překládání v jízdě vzad.

5.11.3 JÍZDA PO OBOU BRUSLÍCH (DVOUOPOROVÁ)

Než začnou žáci s vlastním odrazem bruslí, je vhodné zařadit cvičení s odrazem od mantinelu. Žáci 1. stupně se postaví čelem k mantinelu a rukama se od něj odrazí. Během tohoto způsobu jízdy vzad mohou zkoušet přenášet váhu z brusle na brusli nebo podřepy.

Nezákladnější cvičení pro jízdu vzad po obou bruslích jsou podobná průpravným cvičením při nácvičování jízdy vpřed. Tyto cvičení jsou zároveň průpravná cvičení pro nácvičování odrazu a skluzu v jízdě vzad – „buřtíky“, souměrné vlnovky. Novým cvičením je také nácvičování tzv. C-oblouku.

5.11.4 NÁCVIK ODRAZU A SKLUZU V JÍZDĚ VZAD

Správný odraz a skluz v jízdě vzad cvičíme pomocí „buřtíků“, souměrných vlnovek a C-obloukem.

Cvičení „buřtíků“ vzad je stejné jako v jízdě vpřed. Vycházíme ze základního bruslařského postoje, brusle vytočíme patami od sebe a opřeme se o vnitřní hrany bruslí. Kolena tlačíme k sobě a po odrazu spojujeme nohy obloukem do základního postavení. Pánev tlačíme vzad. Celý pohyb také vychází z práce kolen, které musí pérovat.

Souměrné vlnovky nacvičujeme také stejně, jako tomu bylo při nácvičování v jízdě vpřed. Odraz provádíme vnější nohou na vnitřní hraně brusle a odrazovou nohu vytáčíme patou ven.

Novým cvičením pro zdokonalování dovednosti odrazu a skluzu v jízdě vzad je takzvaný C-oblouk. Tento oblouk není nijak náročný. Opět vycházíme ze základního bruslařského postavení, jen provádíme „buřtík“ (vlnovku) jednou nohou s natáčením trupu a ramen s odrazovou nohou. Stejný pohyb provádíme druhou nohou a takto střídavě pokračujeme.

➤ **Chyby:**

- Toporná kolena (žádné pérování v kolenou)
- Napnutá kolena
- Pohled do ledu
- Není podsazená pánev (nezpevněné tělo)
- Nedostatečné vlnovky (malé)
- Špatný odraz vnitřních hran brusle
- Odrazy špičkou
- Příliš velký předklon těla
- Krátké skluzy
- Nepřenášení váhy z brusle na brusli

5.11.5 ZASTAVOVÁNÍ V JÍZDĚ VZAD

Brzda v jízdě vzad je stejně důležitá, jako v jízdě vpřed. Existuje hned několik variant zastavování z jízdy vpřed, zastavení z jízdy vzad není výjimkou. Z jízdy vzad můžeme zastavit těmito způsoby:

- V-zastavení
- T-zastavení
- Zastavení smykem na obou bruslích
- Zastavení na jedné brusli

➤ V-zastavení na obou bruslích

Tento druh zastavení patří mezi nejjednodušší a zařazujeme ho jako základní zastavení v jízdě vzad. Postavení bruslí při zastavení je ve tvaru písmene V. Během provádění brzdy se většina bruslařů více opře do své dominantní nohy. Zastavení ve tvaru V provedeme vybočením špiček od sebe, pat naopak k sobě. Tlakem vnitřních hran bruslí provádíme zastavení, které po sobě zanechává dvě brzdné stopy.



Obrázek 50 – V-zastavení v jízdě vzad

➤ Chyby:

- Nedostatečné vytočení špiček
- Toporná kolena
- Není podsazená pánev (nezpevněné tělo)
- Nedostatečný tlak na vnitřní hrany

➤ T-zastavení na jedné brusli

Zastavení na jedné brusli připomíná písmeno T. Zastavování provádí jedna noha vnitřní hranou brusle proti směru jízdy, druhá noha je špičkou do směru. Brusle nám tak vytváří kolmici. Skluzová brusle je na obou hranách a noha je více pokrčená v koleni (koleno přesahuje špičku brusle). Každý bruslař má svojí dominantní nohu, proto je vhodné procvičovat zastavování obou nohou. Brzdnou stopu zanechává pouze jedna brusle.



Obrázek 51 – T-zastavení v jízdě vzad

➤ Chyby:

- Nedostatečné pokrčení skluzné nohy
- Není podsazená pánev (nezpevněné tělo)
- Nedostatečný tlak na vnitřní hrany

➤ **Zastavení smykem, zastavení na jedné brusli**

Technika **zastavení smykem na obou bruslích** se často nepoužívá, protože se jedná o koordinačně náročný bruslařský prvek. U žáků 1. stupně není vhodné tuto dovednost nacvičovat.

Zastavení na jedné brusli z jízdy vzad patří mezi základní bruslařské dovednosti hokejistů, především obránců. Jedná se o velmi rychlé a efektivní zastavení, které lze propojit s prvkem při změně směru. Tato technika je náročná na sílu dolních končetin a koordinaci pohybu. Žáky 1. stupně stačí naučit dvě základní brzdy – oboustranná v pluhu a jednostranná v pluhu.

5.11.6 PŘEKLÁDÁNÍ (PŘEŠLAPOVÁNÍ) V JÍZDĚ VZAD

Překládání v jízdě vzad se nacvičuje obdobně, jako překládání v jízdě vpřed. Přesto se jedná o poměrně náročnou dovednost, která vyžaduje dobré zvládnutí jízdy vzad.

Nejpoužívanější průpravné cvičení pro nácvik překládání vzad je chůze stranou a jízda po kruhu vzad odšlapováním.

Při chůzi stranou křížíme nohy. Ve zrychlené podobě už by se jednalo o laterální pohyb. Učitel tělesné výchovy zařazuje chůzi stranou jako úvodní průpravné cvičení pro nácvik překládání vzad.

➤ **Jízda po kruhu vzad odšlapováním**

V krasobruslení se setkáváme s názvem „kytička“, v hokejovém prostředí odšlapování vzad využíváme C-obloukem, který připomíná „buřtíky“, ale prováděné pouze jednou nohou.

Při nácviku odšlapování se postavíme bokem, například levým, do kruhu a pravou paži předpažíme a levou držíme v zapažení. Snížíme se v kolenou a provádíme odraz vnitřní hranou vnější (pravé) brusle, přičemž špička směřuje dovnitř.

Dalším průpravným cvičením je vhodná koloběžka vzad, kterou ne každý při výuce základního bruslení využívá. Vycházíme ze stejného postoje, jako při nácvičování odšlapování. Odraz žák provádí vnitřní hranou vnější (pravé) brusle, špička směřuje dovnitř. Po dokončení odrazu přikládáme obloukem odrazovou nohu k vnitřní brusli. „Koloběžka“ je střídavé zvedání brusle od ledu s následným přiložením k jedoucí noze.

➤ **Chyby:**

- Nedostatečný náklon do středu kruhu
- Jízda po obou hranách bruslí
- Toporná kolena (napnutá)
- Neodlehčená odrazová noha

➤ **Překládání v jízdě vzad**

Nácvičování překládání v jízdě vzad nacvičujeme nejdříve u mantinelu překřížením nohou a dbáme na pokrčené nohy v kolenou, která jsou mírně od sebe. Odrazová noha musí po odrazu pokračovat tak, že vnější noha se překládá přes vnitřní nohu a provádí odraz z vnitřní hrany. Vnitřní noha se odráží vnější hranou a provádí překřížení za pravou nohou. Po dokončení odrazu levou nohu zvedáme od ledu a přisouváme k jedoucí noze. Také odraz vnitřní nohou ukazujeme a zkusíme nejprve u mantinelu.

Samotné překládání vzad vychází z pokrčených kolen, těla vykloněného do středu oblouku a vzpřímenějšího těla se zvednutou hlavou. Odrazu pomáhá pohyb pánve svým zvyšováním a snižováním. Například při překládání vzad směrem vlevo musíme pravidelně překládat pravou nohu přes levou. Vnitřní (levá) noha se odráží z vnější hrany a konec odrazu jde přes špičku brusle. Váha těla se přenáší na více pokrčenou vnější (pravou) nohu, která provádí skluz v oblouku před vnitřní nohou. Vnitřní noha se po odrazu pokrčuje a vnější noha překládá přes levou nohu a provádí odraz z vnitřní hrany brusle. Při překládání v jízdě vzad je důležité pokrčení kolen.



Obrázek 52 - Překládání v jízdě vzad

➤ **Chyby:**

- Nedostatečné překřížení nohou
- Nedostatečný náklon do středu kruhu
- Jízda po obou hranách bruslí
- Toporná kolena (napnutá)
- Neodlehčená odrazová noha

5.12 OBRATY

Obraty se často mylně zaměňují s přechody, což není správně. Obraty slouží ke změně techniky bruslení, přičemž neměníme směr jízdy. Měníme pouze techniku buď z jízdy vpřed do jízdy vzad, nebo z jízdy vzad do jízdy vpřed.

5.12.1 OBRAT Z JÍZDY VPŘED DO JÍZDY VZAD

➤ **Obrat na obou bruslích (trojkový obrat)**

Jeden z nejsnazších obrátů pro výuku základního bruslení. Žáci jedou jízdou vpřed v mírném podřepu na obou bruslích a při obratu provedou odlehčení bruslí tak, že se z pokrčených kolen téměř napřímí. Rychlým pohybem pravého ramene vpřed a levého vzad a zároveň rychlým pohybem boků se žáci přetočí přes přední část bruslí do jízdy vzad. Důležité je, aby po dokončení obratu došlo zpět k pokrčení v kolenou a tím získáme stabilitu pro jízdu vzad.

➤ **Obrat na jedné brusli (trojkový obrat)**

Celý obrat se provádí stejně, jako obrat na obou bruslích. Jediným rozdílem je vykonaný obrat na jedné brusli. Pravidla techniky jsou zachována stejná. Při nadlehčení bruslí může dojít k malému výskoku, což je běžné. Důležité je dokonat obrat opět do pokrčených kolen a tím zachovat stabilitu.

➤ **Obrat přešlápnutím z jedné nohy na druhou (měsíkový obrat)**

Provedení měsíkového obratu je složitější, přesto se jedná o jeden z nejpoužívanějších obrátů. Žáci vysouvají při obratu vpravo pokrčenou levou nohu vpřed a musí dojít k prudkému vytočení ramen a boků vpravo. Současně s tímto pohybem musíme odlehčit pravou nohu, která se nachází vzadu a přitahujeme jí k jedoucí levé noze. V tento okamžik vytáčíme pravou nohu špičkou ven a tím jsou paty u sebe. Během tohoto přešlápnutí máme rozkročené nohy a přenášíme váhu na pravou nohu a jsme v jízdě vzad.

➤ **Chyby:**

- Obrat menší než 180 stupňů
- Neodlehčení bruslí při obratu
- Předklon trupu
- Není podsazená pánev (nezpevněné tělo)
- Nedostatečná rotační práce trupu a ramen

5.12.2 OBRAT Z JÍZDY VZAD DO JÍZDY VPŘED

Nácvik obrátů z jízdy vzad do jízdy vpřed se provádí stejně jako při nácviku obrátů z jízdy vpřed do jízdy vzad. Změnou je pouze opačný pohyb – z jízdy vzad do jízdy vpřed. Pohyby těla, ramen, odlehčení nohou při obratu jsou stejné atd. Učitel tělesné výchovy sleduje stejné chyby, jako při obrazech v jízdě vpřed.

5.13 STARTY

Starty jsou důležité především pro hokejové hráče během utkání. Ve výuce základního bruslení můžeme využívat starty při štafetách, honičkách, závodech družstev atd. Hokejisté trénují všechny druhy startů vpřed a vzad. Žákům 1. stupně postačí jednoduché starty z místa vpřed (V-postavení, T-postavení). Můžeme také s nimi vyzkoušet start z místa stranou s přeložením. Vhodné jsou také modifikované starty z různých pozic (sed, leh na břicho apod.).

- Start z V-postavení – špičky od sebe, odraz vnitřních hran, hlubší podřep a předklon.
- Start z T-postavení – L brusle ve směru jízdy, P brusle kolmo a odraz z vnitřní hrany.



Obrázek 53 - Start z T-postavení

➤ **Start stranou s přeložením**

Základní startovní postoj je užší rozkročný. Start provádíme tak, že se odrazíme ze špičky vnitřní hrany vnější nohy do směru pohybu. Váha těla se přenáší na vnitřní nohu, vnější noha jí překračuje. Také z vnější hrany vnitřní nohy se provádí odraz ze špičky. Start stranou mohou žáci provádět také bez přeložení, postup je stejný.



Obrázek 54 - Start stranou s přeložením do jízdy vpřed

5.14 PŘECHODY

Přechody nejsou obraty. Při přechodu se mění technika bruslení a směr jízdy. Stejně jako u obrátů rozlišujeme dva přechody, konkrétně přechod z jízdy vpřed do jízdy vzad a přechod z jízdy vzad do jízdy vpřed. Přechody lze dělat s přibrzděním, bez přibrzdění, s přeložením a bez přeložení. Ve výuce základního bruslení není nutné přechody nacvičovat, ale pouze doporučené v případě vyšších časových dotací.

5.14.1 PŘECHOD Z JÍZDY VPŘED DO JÍZDY VZAD

Pro nácvik přechodu z jízdy vpřed do jízdy vzad využíváme pomůcky, například branku, pneumatiku, kužely atd. Žák jede v jízdě vpřed s pokrčenými nohama v kolenou a musí předsunout tu nohu, na kterou stranu bude provádět přechod do jízdy vzad. Předsuneme nohu mírně před druhou brusli a začínáme vyjíždět oblouk. Na vrcholu oblouku provedeme nadlehčení s prudkým pohybem boků a ramen do protisměru tak, že při přechodu vpravo jde levé rameno mírně vzad a pravé vpřed. Při nadlehčení musí dojít k výměně nohou. Levá brusle je předsunutá a vyjíždí krátký oblouk vzad po vnější hraně a pravá brusle po vnitřní hraně.



Obrázek 55 - Přechod z jízdy vpřed do jízdy vzad

5.14.2 PŘECHOD Z JÍZDY VZAD DO JÍZDY VPŘED

Přechod z jízdy vzad do jízdy vpřed je poměrně jednodušší, oproti přechodu z jízdy vpřed do jízdy vzad. Jedeme jízdou vzad s pokrčenými nohama v kolenou jdeme v plynulém pohybu do oblouku na stranu, kde budeme provádět přechod do jízdy vpřed. Na vrcholu oblouku provedeme přenesení váhy a vykročíme do jízdy vpřed.



Obrázek 56 - Přechod z jízdy vzad do jízdy vpřed

➤ Chyby v obou přechodech:

- Toporná kolena (napnutá)
- Není podsazená pánev (nezpevněné tělo)
- Nedostatečné využívání hran bruslí
- Nedostatečný pohyb boků a ramen
- Pohled do ledu
- Neodlehčení bruslí při přechodu

5.15 LATERÁLNÍ POHYB

Laterální pohyb také používají především hokejisté během hokejového utkání. Přesto tento pohyb stojí za zmínku, protože při nácvičce překládání vzad využíváme průpravné cvičení chůze stranou (křížení nohou). Toto průpravné cvičení využívají trenéři při nácvičce právě laterálního pohybu za použití překroku neboli křížení nohou.

Pro žáky jako zpestření by mohl být zajímavý laterální pohyb měsícového kroku, který vyžaduje velkou pohyblivost a kloubní rozsah v kyčelních kloubech.



Obrázek 57 - Laterální pohyb překrokem



Obrázek 58 - Laterální pohyb měsícovým krokem

5.16 HRY NA LEDĚ

Velkým motivačním prvkem při vyučovacích hodinách bruslení jsou hry. Abychom u žáků prvního stupně udrželi zájem a nadšení, musí učitel při výuce základního bruslení zařazovat hry, honičky a štafety. Jako příklad uvádím několik vyzkoušených her:

Minihokej

Žáci mohou hrát minihokej s kotoučem nebo tenisovým míčkem na malé hřiště (úroveň půlky třetiny nebo celé třetiny). Pro zapojení všech žáků je vhodná hra bez brankářů. V rámci bezpečnosti raději s tenisovým míčkem. Na stejné hřiště mohou žáci hrát také fotbal s kotoučem nebo fotbalovým míčem, ale také házenou.

Vybíjená v kruhu

Žáci hrají známou hru v kruhu pro vhadzování, vybíjenou. Žák, který je „vybitý“, udělá 5 dřepů mimo kruh a může pokračovat ve hře. Hru lze modifikovat.

Chytání živého lana

Učitel tělesné výchovy táhne za sebou lano a žáci se snaží za lano chytit. V této hře lze na konec lana přivázat například nějaký předmět nebo tatrunku a žák, který předmět první chytí, vyhrál.

Vláček

Učitel je vlak, který táhne vagóny (žáky). Vlak nesmí vykolejit, to znamená, že žáci nesmí spadnout. Pokud učitel zavolá „tunel“, žáci provedou dřep.

Sochy

Žáci volně bruslí po ledové ploše. Na znamení učitele se zastaví a nesmí se pohnout.

Sběrači

Žáci jsou rozdělení dle počtu do družstev a na znamení učitele sbírají pomůcky (míčky, kotouče, barevné kloboučky). Tým, který nasbírá nejvíce pomůcek, vyhrál.

Rybičky

Žáci jsou rybičky, které plavou po určené ploše směrem dopředu nebo do strany. Učitel je rybářem, který jede proti nim a snaží se je chytat. Kdo je chycený, stává se rybářem.

Piráti

Jedná se o podobnou hru, jako jsou Rybičky. Rozdílem je, že oběti piráta se při svém pohybu smí měnit směr jízdy (vracet se), aby nebyli chyceni.

Hnízdo

Hra probíhá v kruhu nebo v celé třetině hřiště. Dle počtu žáků musí být vždy nižší počet pneumatik. Žáci volně bruslí v prostoru a na znamení učitele si sedají do pneumatiky. Kdo nesedí, dělá 5 dřepů a pokračuje ve hře. Počet pneumatik můžeme ubírat.

Pohyblivé hnízdo

Učitel tělesné výchovy vozí pneumatiku po ledě (například na hokejce) a žáci se do ní snaží naházet co nejvíce míčků nebo puků. Učitel a žáci jsou neustále v pohybu.

Mrazík

Žáci bruslí v předem určeném prostoru. Jeden z žáků je „Mrazík“. Koho „Mrazík“ chytí, je zmražený (zůstává stát). Ostatní žáci mohou zmražené zachránit různými způsoby, například poklepat po zádech, podlézt apod.

Chyťte profesora

Všichni žáci jsou „honiči“ a snaží se chytit učitele a asistenty, dát jim tzv. babu.

Nenech se chytit a chytej

Žáci jedou v zástupu při stejných odstupech od sebe podél celého hřiště. Na znamení učitele se snaží chytit spolužáka před sebou, ale nesmí se nechat chytit od kamaráda, který jede za nimi.

Držák

Žáci mají omezený prostor pro svůj rozjezd. Krále držáků vyhrává ten, kdo dojede nejdál například na jedné noze, v dřepu apod.

Policajti

Učitel a asistenti jsou policisté a snaží se chytat lupiče (žáky). Žák, který je chycený, udělá 3 dřepy a pokračuje ve hře.

Reakce na barvy

Jedná se o hru ve dvojicích, ale i čtveřicích apod. Hru lze modifikovat. Po prostoru jsou rozmístěné barevné kloboučky a na signál se snaží žáci přivést co nejvíce kloboučků dané barvy.

Orli a jestřábi

Žáci jsou rozděleni do dvou družstev. Každé družstvo má své hnízdo, ve kterém jsou vajíčka (puky, míčky). Na znamení se družstva snaží vyplenit hnízdo soupeře a dostat vajíčka do svého hnízda.

Honička kolem branky

Žáci hrají klasicky babu, ale kolem branek například v kruhu. Tuto honičku mohou hrát dvojice nebo čtveřice.

Červení a zelení

Rozdělíme žáky do dvou skupin – červení a zelení. Žáci mohou být na místě v různých polohách. Skupiny jsou zády k sobě. Učitel zvolá barvu (červená nebo zelená) a žáci určené barvy se snaží chytit soupeře.

Baba

Klasická honička, při které chytač dává ostatním babu. Kdo dostane babu, stává se chytačem.

Beran

Honička, během které chytač (beran) jezdí v jízdě vpřed a ostatní v jízdě vzad. Beran musí dát babu pouze hlavou. Kdo dostane babu, stává se beranem.

DISKUSE

Téma diplomové práce bylo pro mě nejen velmi zajímavé, ale také poučné a přínosné. Myslím si, že jsem zvolil důležitá teoretická východiska a navrhl vhodná cvičení pro osvojování a zdokonalování bruslařských dovedností u žáků prvního stupně. Příklady vyučovacích jednotek jsem vytvořil na základě vlastních zkušeností z trénování nejmladších hokejistů v klubu, ale také z výuky základního bruslení dítěte prvostupňového věku.

Navržená cvičení s doporučenou metodickou řadou jsou tedy vyzkoušená v praxi u dětí ve věku prvního stupně základní školy. Mnou doporučená metodická řada se oproti odborné literatuře trochu liší, protože se mi v trenérské kariéře osvědčila. Zásadní rozdíl od ostatních autorů je zařazení zastavování v jízdě vpřed. Někteří autoři nejprve upřednostňují vyjždění oblouků před nácvikem zastavení v jízdě vpřed. V praxi se mi osvědčilo, že po nácviku základní jízdy vpřed, odrazu a skluzu může následovat zastavení v jízdě vpřed. Po zvládnutí techniky zastavení v jízdě vpřed následuje nácvik přeskokování překážek, vyjždění oblouků a překládání v jízdě vpřed.

Formulované cíle a stanovené úkoly diplomové práce jsem splnil s pomocí odborné literatury, konzultacemi s trenéry ledního hokeje, shlednutím tréninkových jednotek a vlastních dlouholetých trenérských zkušeností.

Jak již bylo zmíněno v úvodu mé práce, v současné době učitelé prvního stupně základní školy nevěnují příliš velkou pozornost výuce základního bruslení. Nová odborná literatura věnující se teorii a metodice základního bruslení by mohla tuto problematiku vyřešit. Přesto si myslím, že tělesnou výchovu na prvním stupni základní školy by měli vyučovat vystudovaní učitelé tělesné výchovy.

ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývá teorií a metodikou základního bruslení na 1. stupni základní školy. Jejím cílem bylo vytvořit srozumitelný metodický materiál o základech základního bruslení pro učitele tělesné výchovy a učitele prvního stupně základní školy a navrhnout vhodná cvičení pro výuku základního bruslení.

Metodickou řadu pro výuku základního bruslení jsem navrhl na základě prostudované literatury, konzultaci s trenéry a vlastních zkušeností z trenérské praxe.

Teoretická část diplomové práce obsahuje základní informace o žákovi 1. stupně, činnostech učitele tělesné výchovy před a během výcviku základního bruslení. Dále se jednotlivé kapitoly zaměřují na obecnou charakteristiku bruslení, základní vybavení a v neposlední řadě podmínky pro bruslení. Pro kolegy učitele bylo také vysvětleno a popsáno, jaké svaly se zapojují během bruslení a kterých didaktických zásad a výukových metod se držet při výuce základního bruslení.

V praktické části se nejprve věnuji doporučené organizaci a plánování výuky základního bruslení, aby celý výcvik proběhl bez problémů. Dále praktická část obsahuje seznam pomůcek ať už známých, tak také novodobých a méně používaných. Následně se práce věnuje pouze základním bruslařským prvkům v posloupnosti od nejjednodušších po nejtěžší. Veškerá doporučená průpravná cvičení jsou detailně popsána a většina bruslařských prvků jsou doplněna o obrázkovou ukázkou pořízenou ze speciálního programu na rozbor pohybových dovedností. Dalším přínosem pro učitele tělesné výchovy jsou vyjmenované chyby, které musí u svých žáků během výuky základního bruslení sledovat.

Diplomová práce by měla sloužit jako pomocník nejen pro učitele tělesné výchovy, ale především pro učitele prvního stupně základní školy, kteří nemají s výukou základního bruslení zkušenosti. Na práci lze navázat analýzou v praxi, tvorbou metodické příručky apod.

SOUHRN

Cílem diplomové práce bylo vytvořit metodický materiál o základech bruslení pro učitele prvního stupně základní školy, navrhnout vhodná cvičení pro osvojení a zdokonalení dovednosti bruslení u žáků 1. stupně základní školy.

Na základě prostudované literatury, konzultacích s trenéry a vlastních trenérských a hráčských zkušeností jsem vytvořil základní metodický materiál a navrhl vhodná cvičení, které se týkají výuky základního bruslení na 1. stupni základní školy. Navržená metodická řada se zásobníkem cvičení má danou posloupnost, která musí být dodržována.

Diplomová práce poskytuje veškeré informace týkající se výuky základního bruslení doplněné obrázkovým materiálem a seznamem chyb. Všechny kapitoly diplomové práce mohou být návodem nebo inspirací pro učitele, kteří se rozhodnou vyučovat techniku základního bruslení.

RESUMÉ

The purpose of the thesis was to create a methodical material for primary school teachers on how to teach the basics of ice-skating and to put together an exercise plan for primary school students to learn ice-skating and to further improve their ice-skating technique.

This was designed based on reviewing literature on the subject, consultations with coaches and my experience as an ice-hockey player and an ice-hockey coach. The proposed exercise plan has been put together in a specific order that is important to follow.

The thesis provides information on how to teach the basics of ice-skating and includes pictures and lists potential mistakes. All chapters of the thesis can serve as a guide or inspiration for teachers who choose to teach the basics of ice-skating.

SEZNAM LITERATURY A ZDROJŮ

1. BARTOŇ, Bohumil a HAVRÁNKOVÁ, Dagmar. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy. II., Bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982. 128 s.
2. BUBENKOVÁ, Jana. *Sportovní příprava III., Bruslení a základy krasobruslení*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1986. 89 s.
3. HRÁZSKÁ, Gabriela. *Krasobruslení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 108 s. ISBN 80-247-0984-8
4. HUMLOVÁ MARINOVIČ, Milena, 2018. *Zásobník průpravných cvičení pro nácvik základního bruslení pro školní tělesnou výchovu*. Plzeň. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Daniela Benešová.
5. CHOUTKA, Miroslav, BRKLOVÁ, Danuše, VOTÍK, Jaromír. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. 1. vyd. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1999. 70 s.
6. KOSTKA, Vladimír, BUKAČ, Luděk, ŠAFAŘÍK, Vladimír. *Lední hokej (teorie a didaktika)*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 188 s.
7. KOSTKA, Vladimír, ZACHOVÁ, Běla, ŠAFAŘÍK, Vladimír. *Základy bruslení a ledního hokeje pro posluchače DS na PI*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1962. 67 s.
8. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky* [online]. MŠMT: ©2013-2022 [cit. 9. 4. 2022]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/14359/download/>
9. PATEL, Poonam. *Ice Skating: Steps by Steps Tutorials from Amateur to Professional: Ice Skating*. Independently Published, 2020. 52 s. ISBN 9798687416900
10. PAVLIŠ, Zdeněk a PERIČ, Tomáš. *Abeceda hokejového bruslení*. 1.vyd. Příbram: PB Tisk, 2003. 89 s. ISBN 80-900188-8-2
11. PAVLIŠ, Zdeněk, PERIČ, Tomáš a kolektiv. *Příručka pro trenéry ledního hokeje, I. část, Přípravka – 1. – 3. třída, Příprava na ledě*. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 1998. 164 s. ISBN 80-238-2194-6
12. PAVLIŠ, Zdeněk, PERIČ, Tomáš a kolektiv. *Příručka pro trenéry ledního hokeje, II. část, Přípravka – 4. – 5. třída, Příprava na ledě*. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2000. 271 s. ISBN 80-238-5831-9
13. PAVLIŠ, Zdeněk, PERIČ, Tomáš a kolektiv. *Školení trenérů ledního hokeje – Vybrané obecné obory*. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2003. 323 s. ISBN 80-900063-8-8

14. PERIČ, Tomáš. *Lední hokej*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. 128 s. ISBN 80-247-0472-2
15. PYTLÍK, Jaromír. *Hokejové bruslení – trendy ve výuce techniky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. 128 s. ISBN 978-80-247-5742-1
16. ROSSITER, Sean. *Učebnice hokeje – základy*. Přelož. 1. vyd. Praha: Fragment, 1999. 96 s. ISBN 80-7200-360-7
17. STAREC, Petr, NYKODÝM, Jiří, SEDLÁČEK, Jiří. *Základy bruslení, ledního hokeje a krasobruslení* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2017, 2019-01-14 [cit. 2020-11-30]. ISBN 978-80-88246-04-6. Dostupné z: <https://publi.cz/books/134/index.html?secured=false#cover>
18. ŠAFAŘÍK, Vladimír, JAURIS, Bohumil, KOSTKA, Vladimír, ZACHOVÁ, Běla. *Teorie a metodika bruslení*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972. 172 s.
19. ŠAFAŘÍK, Vladimír a kolektiv. *Teorie a metodika bruslení*. Přeproc. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1985. 144 s.
20. ŠAFRÁNKOVÁ, Dagmar. *Pedagogika*. 2. vyd. Praha: Grada, 2019. 368 s. ISBN 978-80-247-5511-3
21. ZORMANOVÁ, Lucie. *Obecná didaktika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. 240 s. ISBN 978-80-247-4590-9

Ústní zdroje

1. Téma: Základy bruslení

Rozhovor s Romanem Jabůrkem, trenér LZ Hockey Skill Center. Holoubkov 12. 2. 2022

2. Téma: Základy bruslení

Rozhovor s Romanem Vondryskou, trenér HC Klatovy. Klatovy 22. 1. 2022

3. Téma: Základy bruslení a využití pomůcek

Rozhovor s Lukášem Zdrhou, zakladatel a trenér LZ Hockey Skill Center. Holoubkov 28. 2. 2022

4. Téma: Základy bruslení a využití pomůcek

Rozhovor s Ondřejem Zdrhou, zakladatel a trenér LZ Hockey Skill Center. Holoubkov 28. 2. 2022

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek 1 - Hokejová brusle.....	12
Obrázek 2 - Krasobruslařská brusle	12
Obrázek 3 - Základy bruslení po obvodu hřiště	26
Obrázek 4 - Základní bruslení v řadách na šířku kluziště	27
Obrázek 5 - Základy bruslení v řadách na délku kluziště	28
Obrázek 6 - Základy bruslení v zástupech	28
Obrázek 7 - Základy bruslení s využitím kruhů.....	29
Obrázek 8 - Rozdělení ledové plochy na 3 stanoviště	30
Obrázek 9 - Rozdělení ledové plochy na 4 stanoviště	30
Obrázek 10 - Rozdělení ledové plochy na 5 stanovišť.....	31
Obrázek 11 - Rozdělení ledové plochy na 6 stanovišť.....	31
Obrázek 12 - Hrazda	32
Obrázek 13 - Kužel	33
Obrázek 14 - Barevné kloboučky.....	33
Obrázek 15 - Velké pneumatiky	34
Obrázek 16 - Malé pneumatiky	34
Obrázek 17 - Puk (kotouč)	34
Obrázek 18 - Uříznutá hokejka (shaft).....	35
Obrázek 19 - Švihadlo (provaz)	36
Obrázek 20 - Guma	37
Obrázek 21 - Magnet a pružný pás.....	37
Obrázek 22 - Ringo kroužek	38
Obrázek 23 - Obruč	38
Obrázek 24 - Hokejová branka.....	39
Obrázek 25 - Molitanový mantinel	40
Obrázek 26 - Tlačení molitanového mantinelu	40
Obrázek 27 - Molitanový hranol a kostka.....	41
Obrázek 28 - Velký molitanový puk.....	41
Obrázek 29 - Využití tabletu během výuky základního bruslení.....	42
Obrázek 30 - Sprej	43
Obrázek 31 - BlazePod.....	44
Obrázek 32 - Základní bruslařský postoj	49
Obrázek 33 - Střídavý klouzavý pohyb na místě	51
Obrázek 34 - Jízda vpřed v dřepu	54
Obrázek 35 - Buřtíky.....	55
Obrázek 36 - Souměrné vlnovky.....	56
Obrázek 37 - Jízda po jedné brusli	58
Obrázek 38 - „Medvěd“	59
Obrázek 39 - „Koloběžka“	60
Obrázek 40 - Efektivní jízda vpřed	62
Obrázek 41 - Oblouky na vnitřní hraně.....	64
Obrázek 42 - Oblouky na vnější hraně.....	65
Obrázek 43 - Zastavení jednostranným přívratem	67
Obrázek 44 - Zastavení oboustranným přívratem	68
Obrázek 45 - Zastavení smykem na obou bruslích	69

Obrázek 46 - Vyjíždění dlouhého oblouku v jízdě vpřed	71
Obrázek 47 - Vyjíždění krátkého oblouku v jízdě vpřed	72
Obrázek 48 - Překládání v jízdě vpřed	73
Obrázek 49 - Využití pomůcky pro nácvik překládání vpřed	74
Obrázek 50 – V-zastavení v jízdě vzad	78
Obrázek 51 – T-zastavení v jízdě vzad	79
Obrázek 52 - Překládání v jízdě vzad.....	82
Obrázek 53 - Start z T-postavení.....	85
Obrázek 54 - Start stranou s přeložením do jízdy vpřed	85
Obrázek 55 - Přejít z jízdy vpřed do jízdy vzad	86
Obrázek 56 - Přejít z jízdy vzad do jízdy vpřed	87
Obrázek 57 - Laterální pohyb překrokiem	88
Obrázek 58 - Laterální pohyb měsíčovým krokem.....	88
Tabulka 1 – Legenda.....	26

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Příklady vyučovacích jednotek

Ročník:	1.	Počet žáků:	30
Čas:	90 minut	Počet učitelů a asistentů:	1+1
Pomůcky: písťalka, provaz, tyče, hokejky, hrazda, sprej			
Obsah vyučovací jednotky			
<u>Úvodní část a rušná část:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> - Nástup mimo led, motivace, opatrný nástup na led, volné bruslení - Uvolnění kloubů, protažení 			
<u>Průpravná a hlavní část:</u>			
Nácvik vstávání z ledu – z lehu na břicho, na zádech, na boku, z kleku			
Základní bruslařský postoj – nácvik, kontrola správného držení těla			
Rovnovážná cvičení na místě – stoj na jedné noze, dřepy a podřepy, malé skoky, ...			
„Chytání živého lana“ – učitel táhne za sebou lano a žáci se snaží lana chytit			
Nácvik jízdy s oporou (hrazdou) + chůze po ledě s dopomocí			
Práce ve dvojicích – tlačení spolužáka vpřed (možnost využití tyčí, hokejek apod.)			
Jízda po obou bruslích – v základním postoji, v podřepu, v dřepu			
„Pumpička“ – jízda na obou bruslích, žák provádí dřep-stoj-dřep			
„Vláček“ – učitel je vlak, který táhne vagóny (žáky). Nesmíme vykolejit (spadnout) a když učitel zavolá „most“, žáci provedou podřep			
„Buřtíky“ – využití spreje pro stopu			
Souměrné vlnovky – využití spreje pro stopu			
<u>Závěrečná část:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> - „Sochy“ – volné bruslení, na znamení učitele všichni zastaví a nehýbou se - Závěrečné volné bruslení - Hodnocení výuky + motivace pro další výuku základního bruslení 			
<u>Poznámky:</u>			
Vyučovací jednotku rozdělit na 2x 45 minut => úprava ledu po 45 minutách.			
Délka jednotlivých cvičení podle aktuálního stavu a soustředění žáků.			
V průběhu zařazovat přestávky na pití.			

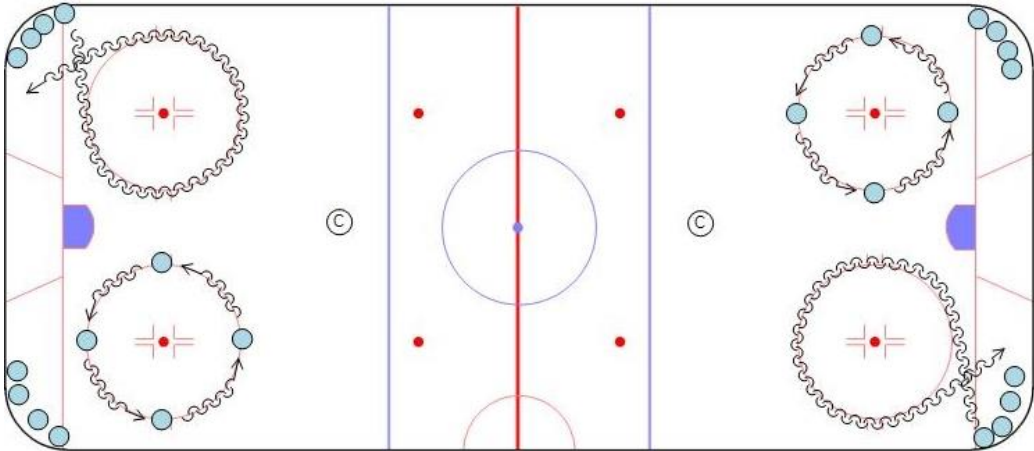
Ročník:	1.	Počet žáků:	30
Čas:	90 minut	Počet učitelů a asistentů:	1+3
Pomůcky: píšťalka, pneumatiky, kužele, barevné kloboučky, branky			
Obsah vyučovací jednotky			
Úvodní část a rušná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - Nástup mimo led, motivace, opatrný nástup na led, volné rozbruslení - Uvolnění kloubů, protažení 			
Průpravná a hlavní část:			
Jízda vpřed – souměrné vlnovky, „buřtíky“			
„Sběrači“ – dva týmy soutěží, kdo nasbírá nejvíce míčků a puků z ledu			
Jízda vpřed – „koloběžka“, „čáp“, „medvěd“			
Stanoviště: výměna po cca 10 minutách (oddělit stanoviště – mantinely, kužely, kloboučky, pneumatiky)			
<ol style="list-style-type: none"> 1) Házená – žáci hrají házenou s fotbalovým míčem (bez brankářů) 2) Štafeta – slalom v jízdě vpřed 3) Hry – „rybičky“ (žáci rybičky, asistent rybář – kdo je chycený, stává se rybářem) 4) Návčik vnější a vnitřní hrany formou slalomu – u kužele na jedné noze oblouk 			
Závěrečná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - Závěrečné vybruslení, volné bruslení - Hodnocení výuky + motivace pro další výuku základního bruslení 			
Poznámky:			
Vyučovací jednotku rozdělit na 2x 45 minut => úprava ledu po 45 minutách.			
Délka jednotlivých cvičení podle aktuálního stavu a soustředění žáků.			
V průběhu zařazovat přestávky na pití.			

Ročník:	2.	Počet žáků:	30
Čas:	90 minut	Počet učitelů a asistentů:	1+5
Pomůcky: pískalka, kužely, pneumatiky, branky, mantinely, míč			
Obsah vyučovací jednotky			
Úvodní část a rušná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - Nástup mimo led, motivace, opatrný nástup na led, volné rozbruslení - Uvolnění kloubů, protažení 			
Průpravná a hlavní část:			
Jízda vpřed – „koloběžka“, „medvěd“, „stromeček“			
Stanoviště: výměna po cca 10 minutách (oddělit stanoviště – mantinely, kužely, kloboučky, pneumatiky)			
<ol style="list-style-type: none"> 1) Fotbal – s míčem nebo pukem (bez brankářů) 2) Jízda vpřed – brzdy 3) „Hnízdo“ – žáci bruslí v kruhu, vždy nižší počet pneumatik (než žáků), na písknutí žáci sedají do pneumatiky (minimálně na jednoho žáka nezbyde pneumatika) 4) Vyjíždění oblouků 5) „Mrazík“ – koho mrazík chytí, je zmrazený (záchrana – podlezení pod nohami) 6) Odšlapování a překládání vpřed 			
Závěrečná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - Volné bruslení - Hodnocení výuky + motivace pro další výuku základního bruslení 			
Poznámky:			
Vyučovací jednotku rozdělit na 2x 45 minut => úprava ledu po 45 minutách.			
Délka jednotlivých cvičení podle aktuálního stavu a soustředění žáků.			
V průběhu zařazovat přestávky na pití.			

Ročník:	2.	Počet žáků:	30
Čas:	90 minut	Počet učitelů a asistentů:	1+1
Pomůcky: píšťalka, tyče, hokejky, provazy, sprej			
Obsah vyučovací jednotky			
Úvodní část a rušná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - Nástup na led, spolčený sraz, motivace, volné rozbruslení - Uvolnění kloubů, protažení 			
Průpravná a hlavní část:			
<p>Jízda vpřed – opakování zvládnutých dovedností („buřtíky“, „čáp“, „stromeček“ apod.)</p> <p>„Profesor“ – učitel je profesor, žáci bruslí podle jeho pokynů (vpravo, vlevo, dopředu, dozadu)</p> <ul style="list-style-type: none"> - žáci musí mít hlavu nahoře a dívat se na signály + při každé změně zabrzdít <p>Odšlapování a překládání po kruhu – učitel (asistent) má na starost 2 kruhy => 4 kruhy, 4 skupiny</p> <p>„Nenech se chytit a chytej“ – žáci jedou v zástupu ve stejných odstupech kolem celého hřiště a na písknutí se snaží dohnat žáka před sebou, ale nenechat se chytit žákem, kterého má za sebou</p>			
<p>Přeskakování překážek – položené hokejky, kloboučky, provazy (žáci přeskakují)</p> <p>Nácvik jízdy vzad – základní postoj, rovnováha na místě (dřepy, podřepy, přenášení váhy)</p> <p>Chůze po ledě vzad + tlačení ve dvojicích (tlačený je v jízdě vzad)</p>			
Závěrečná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - „Chyťte profesora“ – všichni žáci se snaží dát „babu“ pedagogům - Volné bruslení, hodnocení výuky, motivace na další výuku základního bruslení 			
Poznámky:			
<p>Vyučovací jednotku rozdělit na 2x 45 minut => úprava ledu po 45 minutách.</p> <p>Délka jednotlivých cvičení podle aktuálního stavu a soustředění žáků.</p> <p>V průběhu zařazovat přestávky na pití.</p>			

Ročník:	3.	Počet žáků:	30
Čas:	90 minut	Počet učitelů a asistentů:	1+3
Pomůcky: píšťalka, puky, míčky, pneumatika, kužely, barevné kloboučky			
Obsah vyučovací jednotky			
Úvodní část a rušná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - Nástup na led, spolčený sraz, motivace, volné rozbruslení - Uvolnění kloubů, protažení 			
Průpravná a hlavní část:			
„Držák“ – žáci mají vymezený prostor pro rozjezd a kdo dojede nejdál v dřepu, na jedné noze atd.			
Jízda vzad – základní postoj, rovnovážná cvičení na místě, chůze vzad, tlačení ve dvojicích			
„Orli a jestřábi“ – dvě družstva a každý má své „hnízdo“, ve kterém jsou vajíčka (míčky, puky).			
Na písknutí se družstva snaží vyplenit hnízdo druhého družstva a dostat do svého hnízda.			
Stanoviště: výměna po cca 10 minutách (oddělit stanoviště – mantinely, kužely apod.)			
<ol style="list-style-type: none"> 1) Odšlapování a překládání v jízdě vpřed po kruhu 2) „Pohyblivé hnízdo“ – učitel vozí pneumatiku pomocí hokejky a žáci se snaží do ní naházet míčky a puky. Učitel a žáci jsou neustále v pohybu. 3) Reakce na barvy – hra ve dvojicích, učitel rozmístí kloboučky různých barev a žáci se snaží přivést co nejvíce kloboučků dané barvy (střídání barev). 4) Jízda vzad – vlnovky, buřtíky, C-oblouk 			
<p>The diagram is divided into four sections illustrating different ice skating exercises:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 - Odšlapování a překládání vpřed: Shows a skater on a circle with arrows indicating forward pushing and shifting. 2 - "Pohyblivé hnízdo": Shows a skater moving a puck (represented by a black circle) towards a nest of pucks (small black dots). 3 - Reakce na barvy: Shows a skater on a circle with arrows pointing towards various colored cones (triangles) around the perimeter. 4 - Nácvik jízdy vzad: Shows a skater on a circle with arrows indicating backward skating drills, including waves and C-curves. 			
Závěrečná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - Volné bruslení, hodnocení výuky, motivace na další výuku základního bruslení 			
Poznámky:			
Vyučovací jednotku rozdělit na 2x 45 minut => úprava ledu po 45 minutách.			
Délka jednotlivých cvičení podle aktuálního stavu a soustředění žáků.			
V průběhu zařazovat přestávky na pití.			

Ročník:	3.	Počet žáků:	30
Čas:	90 minut	Počet učitelů a asistentů:	1+5
Pomůcky: píšťalka, branky, kužely, míč, sprej, mantinely, pneumatiky			
Obsah vyučovací jednotky			
Úvodní část a rušná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - Nástup na led, spolčený sraz, motivace, volné rozbruslení - Uvolnění kloubů, protažení 			
Průpravná a hlavní část:			
„Policajti“ – učitel a asistenti jako policisté chytají žáky a kdo je chycený, udělá 3 dřepy			
Stanoviště: výměna po cca 10 minutách (oddělit stanoviště – mantinely, kužely, kloboučky, pneumatiky)			
<ol style="list-style-type: none"> 1) Honička kolem branky – ve dvojicích, ve čtveřicích 2) Jízda vpřed – obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad 3) Jízda vzad – brzdy 4) Překládání v jízdě vpřed 5) Vybíjená v kruhu 6) Jízda vpřed – vyjíždění krátkých oblouků 			
Závěrečná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - „Cukr, káva“ – žáci jedou směrem k učiteli, na znamení teď stojí a nehýbají se - Volné bruslení, hodnocení výuky, motivace na další výuku základního bruslení 			
Poznámky:			
Vyučovací jednotku rozdělit na 2x 45 minut => úprava ledu po 45 minutách.			
Délka jednotlivých cvičení podle aktuálního stavu a soustředění žáků.			
V průběhu zařazovat přestávky na pití.			

Ročník:	4.	Počet žáků:	30
Čas:	90 minut	Počet učitelů a asistentů:	1+1
Pomůcky: píšťalka, sprej, barevné kloboučky			
Obsah vyučovací jednotky			
Úvodní část a rušná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - Nástup na led, spolčený sraz, motivace, volné rozbruslení - Uvolnění kloubů, protažení 			
Průpravná a hlavní část:			
„Červení a zelení“ – 2 skupiny (2 barvy), žáci sedí nebo stojí a učitel zavolá barvu. Žáci této barvy jedou za určenou metu a druhé družstvo se je snaží chytit.			
Stínové bruslení s učitelem – žáci jedou za učitelem a dělají ten samý pohyb jako učitel			
Jízda vpřed – „koloběžka“, „buřtíky“, „stromeček“, jízda na jedné brusli, přeskokování překážek, brzy, překládání, vyjíždění oblouků, obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad			
„Piráti“ – stejné, jako „rybičky“, ale žáci, kteří jsou kořistí se smí také vracet (měnit směr)			
Jízda vzad – vlnovky, „buřtíky“, C-oblouk, brzdy + nácvik překládání vzad			
			
Závěrečná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - „Baba“ – v jízdě vzad - Volné bruslení, hodnocení výuky, motivace na další výuku základního bruslení 			
Poznámky:			
Vyučovací jednotku rozdělit na 2x 45 minut => úprava ledu po 45 minutách.			
Délka jednotlivých cvičení podle aktuálního stavu a soustředění žáků.			
V průběhu zařazovat přestávky na pití.			

Ročník:	4.	Počet žáků:	30
Čas:	90 minut	Počet učitelů a asistentů:	1+3
Pomůcky: píšťalka, kužely, pneumatiky, sprej, branky, provazy, lano			
Obsah vyučovací jednotky			
Úvodní část a rušná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - Nástup na led, spolčený sraz, motivace, volné rozbruslení - Uvolnění kloubů, protažení 			
Průpravná a hlavní část: výměna po cca 8-10 minutách (oddělit stanoviště – mantinely, kužely, kloboučky, pneumatiky)			
„Mrazík“ - koho mrazík chytí, je zmrazený (záchrana – podlezení pod nohama)			
Jízda vzad – brzdy, překládání vzad po kruzích			
Štafeta – soutěž družstev přes celé kluziště (slalom v jízdě vpřed a v jízdě vzad)			
Stanoviště: výměna po cca 10 minutách (oddělit stanoviště – mantinely, kužely, kloboučky, pneumatiky)			
<ol style="list-style-type: none"> 1) Minihokej – bez brankářů, s míčkem, s pukem (nesmí se zvedat kotouč) 2) Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad 3) Živé lano s překvapením – žáci chytají živé lano (na konci přivázaná sušenka) 4) Obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed 			
Závěrečná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - „Rybičky“ - Volné bruslení, hodnocení výuky, motivace na další výuku základního bruslení 			
Poznámky:			
Vyučovací jednotku rozdělit na 2x 45 minut => úprava ledu po 45 minutách.			
Délka jednotlivých cvičení podle aktuálního stavu a soustředění žáků.			
V průběhu zařazovat přestávky na pití.			

Ročník:	5.	Počet žáků:	30
Čas:	90 minut	Počet učitelů a asistentů:	1+5
Pomůcky: píšťalka, kužely, mantinely, pneumatiky, puky, míčky, překážky, hrazda, sprej			
Obsah vyučovací jednotky			
Úvodní část a rušná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - Nástup na led, spolčený sraz, motivace, volné rozbruslení - Uvolnění kloubů, protažení 			
Průpravná a hlavní část:			
„Stíhačky“ – Dva žáci určitou vzdálenost táhnou spolužáka a poté ho pustí. Kdo dojde nejdál.			
Obraty – z jízdy vpřed do jízdy vzad, z jízdy vzad do jízdy vpřed			
Stanoviště: výměna po cca 10 minutách (oddělit stanoviště – mantinely, kužely apod.)			
<ol style="list-style-type: none"> 1) Štafeta – závody družstev (slalom s brzdou, přeskočení/proskočení překážky + obrat) 2) Jízda vpřed – obraty, brzdy, podřepy, hrany bruslí 3) Jízda vzad – obraty, brzdy, podřepy, C-oblouk 4) Nalepování kostky – žáci nalepují kostku na hranol, který vozí učitel 5) Přejechod z jízdy vpřed do jízdy vzad 6) Starty – z různých poloh, T-postavení, V-postavení pro předměty (míčky, puky) 			
Závěrečná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - Volné bruslení, hodnocení výuky, motivace na další výuku základního bruslení 			
Poznámky:			
Vyučovací jednotku rozdělit na 2x 45 minut => úprava ledu po 45 minutách.			
Délka jednotlivých cvičení podle aktuálního stavu a soustředění žáků.			
V průběhu zařazovat přestávky na pití.			

Ročník:	5.	Počet žáků:	30
Čas:	90 minut	Počet učitelů a asistentů:	1+5
Pomůcky: píšťalka, mantinely, pneumatiky, kužely, BlazePod, branky, puk, míč			
Obsah vyučovací jednotky			
Úvodní část a rušná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - Nástup na led, spolčený sraz, motivace, volné rozbruslení - Uvolnění kloubů, protažení 			
Průpravná a hlavní část:			
„Beran“ – honička, při které beran jezdí jízdou vpřed a ostatní vzad. Babu předává beran hlavou			
Přechod z jízdy vpřed do jízdy vzad			
Stanoviště: výměna po cca 10 minutách (oddělit stanoviště – mantinely, kužely apod.)			
<ol style="list-style-type: none"> 1) Minihokej – bez brankářů, s míčkem, s pukem (nesmí se zvedat kotouč) 2) Přechod z jízdy vzad do jízdy vpřed 3) Laterální pohyb – měsíkový krok 4) Fotbal – s míčem, s pukem (bez brankářů) 5) Laterální pohyb – křížením nohou, reakce na BlazePod 6) Přechody – z jízdy vpřed do jízdy vzad a z jízdy vzad do jízdy vpřed 			
Závěrečná část:			
<ul style="list-style-type: none"> - Volné bruslení, hodnocení výuky, motivace na další výuku základního bruslení 			
Poznámky:			
Vyučovací jednotku rozdělit na 2x 45 minut => úprava ledu po 45 minutách.			
Délka jednotlivých cvičení podle aktuálního stavu a soustředění žáků.			
V průběhu zařazovat přestávky na pití.			