

## OBSAH

Úvodem . . . . .	3	Protitrojka vpřed ven — vzad dovnitř . . . . .	62
Výzbroj a výstroj . . . . .	5	Klíčka vzad ven . . . . .	64
Formy výcviku . . . . .	7	Dvojitý Salchowův skok . . . . .	65
Povinná a volná jízda — závislost . . . . .	7	Protitrojka vpřed dovnitř — vzad ven . . . . .	66
Cvičební hodina na ledě . . . . .	8	Axel-Paulsenův skok rozvinutý (otevřený) . . . . .	68
<b>I. Bruslení</b>		Klíčka vzad dovnitř . . . . .	70
Jízda přímo vpřed . . . . .	10	Protizvrat ven . . . . .	72
Překládání při jízdě vpřed . . . . .	10	Osma na jedné noze vzad . . . . .	74
Brdžení . . . . .	10	Kombinace piruet . . . . .	76
Jízda přímo vzad . . . . .	10	a) Vysoká pirueta vpřed na celé brusli— nízká pirueta vpřed . . . . .	76
Překládání při jízdě vzad . . . . .	11	b) Vysoká pirueta s unožením — pirueta ve váze vpřed . . . . .	76
<b>II. Základy krasobruslení</b>		c) Pirueta ve váze vpřed — pirueta ve váze vzad . . . . .	77
Oblouky vpřed na jedné noze ven a dovnitř . . . . .	12	d) Nízká pirueta vpřed — nízká pirueta vzad . . . . .	77
Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a opačně . . . . .	12	Roznožka (nájezd trojkou) i několik roznožek na sebe navázaných . . . . .	77
Oblouky ve váze vpřed ven a dovnitř . . . . .	13	Vysoké piruety na jedné noze vpřed se zmé- nou polohy trupu nebo hlavy . . . . .	78
Obraty přeslápnutou trojkou z překládání vpřed do překládání vzad a zpět . . . . .	13	Odpičnutý Rittbergertův skok . . . . .	80
Obraty přeslápnutou protitrojkou z překládání vpřed do překládání vzad a zpět (rotace v opačném smyslu než u trojkového obratu) . . . . .	13	Vlnovka — trojka ven . . . . .	81
Poskoky vpřed . . . . .	14	Vlnovka — trojka dovnitř . . . . .	82
Překládání vpřed na osmě . . . . .	14	Protizvrat dovnitř . . . . .	84
Přechod z překládání vpřed do oblouků vpřed (na osmě) . . . . .	15	Trojka — vlnovka — trojka vpřed (trojkový paragraf vpřed) . . . . .	86
Překládání vzad na osmě . . . . .	15	Zvrat ven . . . . .	90
Přechod z překládání vzad na osmě do vnějších oblouků vzad . . . . .	15	Základní tance . . . . .	91
Průpravná osma . . . . .	15	Dvojitý Rittbergertův skok . . . . .	92
Pirueta na obou nohách . . . . .	16	Trojka — vlnovka — trojka vzad (trojkový paragraf vzad) . . . . .	95
Skoky . . . . .	17	Skok do nízké piruety vpřed a vzad . . . . .	97
Kadet . . . . .	18	Zvrat dovnitř . . . . .	98
Povinná jízda . . . . .	19	Skok do piruety ve váze vzad . . . . .	100
Kruh vpřed ven . . . . .	20	Vlnovka — dvojitrojka vpřed . . . . .	102
Kruh vpřed dovnitř . . . . .	21	Vlnovka dvojitrojka vzad . . . . .	104
Kruh vzad ven . . . . .	22	Sestavení závodní volné jízdy a výběr hudby . . . . .	106
Oblouky ve váze vzad ven . . . . .	23	Křížová pirueta . . . . .	107
Poloviční skok Lutzův . . . . .	24	Vlnovka — protitrojka ven . . . . .	108
Oblouky vzad dovnitř a oblouky vzad dovnitř ve váze . . . . .	25	Vlnovka — protitrojka dovnitř . . . . .	110
Vysoká pirueta vpřed na jedné noze na celé brusli . . . . .	25	Protitrojka — vlnovka — protitrojka vpřed (protitrojkový paragraf vpřed) . . . . .	112
Čtrnáctikrokový valčík ve dvojicích . . . . .	25	Vlnovka — klíčka vpřed . . . . .	114
<b>III. Závodní krasobruslení</b>		Polonizké piruety (Grastrómovy) . . . . .	116
Spojování prvků a tříbení smyslu pro rytmus . . . . .	26	Dvojitrojka — vlnovka — dvojitrojka vpřed (dvojtrojkový paragraf vpřed) . . . . .	117
Trening povinné i volné jízdy za stejných pod- mínek jako v závodě . . . . .	26	Složitější kroky a jejich tvoření . . . . .	118
Vlnovka vpřed . . . . .	28	Kombinace skoků s měsícem . . . . .	121
Měsiccová trojka . . . . .	29	Klíčka — vlnovka — klíčka vpřed (klíčkový paragraf vpřed) . . . . .	122
Kruh vzad dovnitř . . . . .	30	Vlnovka — klíčka vzad . . . . .	124
Salchowův skok . . . . .	32	Dvojitrojka — vlnovka — dvojitrojka vzad (dvojtrojkový paragraf vzad) . . . . .	126
Měsíc ven i dovnitř . . . . .	33	Dvojitý odpičnutý Rittbergertův skok z vnitř- ní hrany s dopadem . . . . .	128
Trojka vpřed ven — vzad dovnitř . . . . .	34	a) do vnější hrany . . . . .	128
Trojka vpřed dovnitř — vzad ven . . . . .	36	b) do vnitřní hrany . . . . .	129
Eulerův skok . . . . .	38	Odpičnutý Rittbergertův skok do roznožení . . . . .	129
Vysoká špičková pirueta na jedné noze vpřed Rittbergertův skok . . . . .	40	Klíčka — vlnovka — klíčka vzad (klíčkový paragraf vzad) . . . . .	131
Nízká pirueta na jedné noze na celé brusli vpřed . . . . .	41	Dvojitý Axel-Paulsenův skok . . . . .	132
Roznožka (nájezd obloukem vzad ven) . . . . .	42	Dvojitý Lutzův skok . . . . .	134
Vlnovka vzad . . . . .	44	Protitrojka — vlnovka — protitrojka vzad (protitrojkový paragraf vzad) . . . . .	136
Dvojitrojka vpřed ven . . . . .	46	Trojité skoky . . . . .	138
Dvojitrojka vpřed dovnitř . . . . .	47	<b>IV. Celoroční training krasobruslaře ve 3 obdobích</b>	
Klíčka vpřed ven . . . . .	48	1. Přípravné období . . . . .	142
Pirueta ve váze vpřed a navázaná vzad . . . . .	49	2. Hlavní období . . . . .	144
Dvojitrojka vzad ven . . . . .	51	3. Přechnodné období . . . . .	145
Lutzův skok (nájezd obloukem vzad ven) . . . . .	52	<b>V. Celoroční plán práce trenéra . . . . .</b>	146
Dvojitrojka vzad dovnitř . . . . .	54		
Klíčka vpřed dovnitř . . . . .	55		
Osma na jedné noze vpřed . . . . .	56		
Vysoká pirueta vzad na celé brusli a na špičce Kroky (vlnovky, trojkový a Rittbergertův) . . . . .	58		
Axel-Paulsenův skok . . . . .	60		