

OBSAH

	Strana
Prameny a literatura o bruslení	13
Organisace Mezinárodní bruslařské unie a Čsl. Bruslařského svazu (špkt. gen. št. Lad. Fürst)	15
VÝSTROJ A VÝZBROJ BRUSLAŘE	21
Boty	21
Brusle	22
Přípevnění a broušení bruslí	23
Oděv	25
Led a jeho úprava	26
První kroky na ledě	28
Překládání vpřed	30
Jízda vzad a překládání vzad	31
Cvičební plán pro začátečníky	33
Všeobecné rozdělení krasobruslení a jeho krátká systematika	33
Vysvětlivky	34
POVINNÉ CVIKY	37
Úvod a hodnocení	37
Kruhy	42
Vlnovky	54
Trojky	59
Dvojtrojky	64
Kličky	66
Protitrojky	72
Zvraty	77
Protizvraty	82
Figury kombinované a paragrafy	85
Osmy na jedné noze	87
Vlnovka-trojka	89
Vlnovka-dvojtrojka	90
Vlnovka-klička	91
Vlnovka-protitrojka	93
Trojka-vlnovka-trojka	94
Dvojtrojka-vlnovka-dvojtrojka	96
Klička-vlnovka-klička	98
Protitrojka-vlnovka-protitrojka	102

	Strana
VOLNÁ JÍZDA	105
Úvod a hodnocení	105
Hodnocení volné jízdy	109
Počátky volné jízdy	112
Spirály a měsíce (JUDr J. Hainz)	114
Kroky (JUDr J. Hainz)	122
Piruety	149
Skoky	162
Pohyb rytmus a hudba (JUDr J. Hainz).....	181
TECHNIKA BRUSLENÍ.....	185
TRENÍNG	191
Od zimy přes léto zpět k ledu	191
Treníng na ledě.....	192
Bruslařské školy	196
Klasifikační jízdy a jejich význam.....	197
Mistři světa v krasobruslení v jízdě pánů a dam	201
Společenský a závodní tanec na ledě (JUDr J. Hainz)	203