

Obsah



Úvod 9

Příprava 11

Strečink 12

Struktura tréninkového programu 19



Základní etapa I 21

Nácvik padání s využitím chráničů 21

Základní postoj 23

Jízda 24

Technika brzdění pomocí brzdičky 25

Aktivní bruslení 26



Základní etapa II 27

Hranění 27

Brzdění pluhem 28

Zatáčení 29

Překládání vpřed 31

Brzdění T-stop 31

Jízda vzad 32

Přestupování 33

Přeskakování 34

Brzdění skluzem 35

Překládání vzad 36



Doplňující cvičení 38

Základní etapa I 39

Základní etapa II 44



Hry 32



Modely kurzů 60

Kurz I: Základní 61

Kurz II: Wellness/High Performance 65

Struktura kurzu K2 Skate College (tm) 67



Výstroj a výzbroj 68

Brusle 68

Chrániče 74

Kolečka 76

Péče a údržba 83

Příloha 86

O autorkách 86