

# OBSAH

ÚVODEM	5	LEDNÍ HOKEJ	67
PROČ BRUSLIT	6	Výzbroj a výstroj	67
NĚKOLIK SLOV LÉKAŘE	7	Hokejové bruslení	69
VÝSTROJ A VÝZBROJ	8	Nácvik hokejového bruslení	78
KLUZIŠTĚ	14	RYCHLOBRUSLENÍ	81
ZÁKLADY BRUSLENÍ	16	Výzbroj a výstroj	81
Příprava na suchu	16	Příprava na suchu	84
Cvičební lekce	18	Nácvik techniky	
První kroky na ledě	19	rychloubuslení	85
Hry na ledě	31	Technika běhu	
KRASOBRUSLENÍ	33	na krátké tratě	90
Základy krasobruslení	33	Technika běhu	
Uvědomovací cvičení	33	na střední a dlouhé tratě	91
Přípravné cviky	35	Postup nácviku	92
Závodní krasobruslení	45	Běh na střední	
Povinné cviky	45	a dlouhé tratě	92
Zásady povinné jízdy	46	Běh na krátké tratě	93
Volná jízda	59	Start	93
Zásady volné jízdy	59	Nejčastější chyby	94
Postup nácviku	65	Rychlobruslařské soutěže	94
		Několik základních	
		pravidel rychlobruslení	95