

	Strana
Úvod . . . . .	3
Význam a charakteristika bruslení /Šafařík/ . . . . .	5
Stručné dějiny bruslení, krasobruslení a rychlobruslení /Šafařík/ . . . . .	7
Teorie techniky:	
A/ Základy bruslení /Šafařík/ . . . . .	18
B/ Základy krasobruslení /Zachová/ . . . . .	33
C/ Základy rychlobruslení /Jauris/ . . . . .	47
D/ Hokejové bruslení /Kostka/ . . . . .	59
Metodický postup při nácviu	
A/ Základy bruslení /Šafařík/ . . . . .	70
B/ Základy krasobruslení /Zachová/ . . . . .	85
C/ Základy rychlobruslení /Jauris/ . . . . .	91
D/ Hokejové bruslení /Kostka/ . . . . .	96
Organizace a vedení výcvikových hodin bruslení /Šafařík, Zachová, Jauris/ . . . . .	110
Zařazení bruslení do osnov tělesné výchovy /Šafařík/ . . . . .	118
Výzbroj a výstroj pro bruslení, krasobruslení a rychlobruslení /Zachová, Jauris/ . . . . .	125
Zřizování a udržování kluzišť /Kostka/ . . . . .	132
Organizace a řády krasobruslení a rychlobruslení /Zachová, Jauris/ . . . . .	136
Hygiena, předcházení úrazům, první pomoc /Tintěra/ . . . . .	157
Kontrolní otázky k uvedenému textu . . . . .	164
Témata seminárních prací . . . . .	165
Požadavky z praxe pro udělení klasifikovaného zápočtu na FTVS . . . . .	166
Seznam použité literatury . . . . .	168
Obsah . . . . .	171