

Úvod	3
Význam a charakteristika bruslení (Šafařík)	5
Stručné dějiny bruslení, krasobruslení a rychlobruslení (Šafařík).	7
• Základy bruslení (Sedláčková)	19
• Základy krasobruslení (Sedláčková)	30
• Základy bruslení - metodický postup při nácviu (Sedláčková)	43
• Základy krasobruslení - metodický postup při nácviu (Sedláčková)	52
Základy rychlobruslení (Jauris)	56
Hokejové bruslení (Kostka)	70
✓ Organizace a vedení výcvikových hodin bruslení (Šafařík, Sedláčková, Jauris)	88
✓ Zařazení bruslení do osnov tělesné výchovy (Šafařík)	96
• Pohybové hry na ledě (Sedláčková)	102
Výzbroj a výstroj pro bruslení, krasobruslení, rychlobruslení (Sedláčková, Jauris)	107
✓ Zřizování a udržování kluzišť (Kostka)	113
Organizace a pravidla krasobruslení a rychlobruslení (Sedláčková, Jauris)	116
Hygiena, předcházení úrazům, první pomoc (Tintěra)	133
Kontrolní otázky k uvedenému textu	139
Témata seminárních prací	140
Požadavky z praxe pro udělení klasifikovaného zápočtu na FTVS	141
Seznam použité literatury	142