

Obsah

Úvod / 7

1 Základní vybavení / 9

Brusle / 11

Chrániče / 13

Údržba / 14

2 Bezpečnost / 17

3 Základní technika jízdy / 21

Začínáme s bruslením / 22

Základy jízdy vpřed / 37

Základy zatáčení / 40

Základy brzdění / 42

Bruslení dětí / 50

4 Pokročilá technika jízdy / 53

Jízda vpřed / 54

Zatáčení / 57

Brzdění / 62

Jízda vzad / 69

Otočka / 72

Zatáčení vzad / 75

5 Freestyle / 79

Slalom / 80

Freestyle slalom / 81

Speed slalom / 83

Tanec / 84

6 Rychlostní bruslení / 85

7 Další aktivity na bruslích / 87

Kolektivní sporty / 88

Letní trénink lyžařů / 89

Inline kiting / 89

Aerobic / 90

Sjezd / 90

Agresive / 90

High jump / 91

Blade Nights / 91

Literatura / 92

O autorech / 96