

Obsah

Úvod	7
Proč zkusit inline bruslení?	8
10 důvodů, proč začít s inline bruslením	9
Zdravotní důsledky inline bruslení	11
Bruslení podporuje duševní zdraví a pohodu	13
Inline bruslení jako životní styl	15
Kdy začít aneb první kroky	17
V kolika letech tedy začít?	17
Věková období dětí a jejich zvláštnosti	19
Je inline bruslení pro všechny generace?	23
Jak učít klienty bruslit?	24
Duševní rovnováha	24
Moderní instruktor inline bruslení	25
Obecné didaktické zásady	26
Učební styly	27
Komunikace mezi učitelem a žákem	28
Oprava chyb	29
Jak by měla vypadat jednotka inline tréninku?	30
Struktura vyučovací lekce inline bruslení (obecně)	31
Schéma výcviku inline bruslení	32
Inline kurzy nebo bruslařská škola	33
Ve skupině, nebo sám?	34
Inline kurzy	36
Skupinové kurzy inline bruslení	39
Inline škola a školička	40
Výuka v týmu nebo klubu	44
Inline dovolená a zájezdy	45
Soukromé lekce	46
Poloindividuální lekce	49
Jaké si pořídit inline brusle a vybavení?	50
Krok první: jak budete bruslit?	50
Krok druhý: zvolte si typ bruslí	51
Krok třetí: který druh rekreačních bruslí je vhodný?	53

Krok čtvrtý: kolik mě to bude stát?	54
Krok pátý: brusle koupit, nebo půjčit?	55
Krok šestý: mají děti stejné bruslařské potřeby jako dospělí?	58
Co je důležité vědět o inline vybavení?	64
Krok první: z čeho se brusle skládá?	64
Krok druhý: jaké by měly být bota, brzda a rám?	65
Krok třetí: jaká vybrat kolečka a ložiska?	67
Krok čtvrtý: údržba bruslí	70
Krok pátý: ochranné vybavení	75
První kroky na bruslích	79
Krok první: najdete si vhodné místo	79
Krok druhý: co vám pomůže zkvalitnit a urychlit výuku bruslení?	81
Krok třetí: připravte se na inline bruslení	82
Krok čtvrtý: začátky na bruslích – neklouzavý povrch – tráva	84
Krok pátý: nezapomeňte na rovnováhu a správný postoj	86
Krok šestý: i pády lze natrénovat	88
Krok sedmý: jak se na brusle postavit?	95
Jízda vpřed	97
Základní postoj	97
Další postoje	98
Začátky na bruslích – první jízda	100
Stride 1	103
Stride 2	112
Hry pro nácvik jízdy vpřed	115
Zastavení	116
Základní techniky zastavení z jízdy vpřed	117
Zatáčení	124
Zatáčení „A-frame turn“	124
Překládání vpřed	127
Hurá do terénu	132
Vnější podmínky ovlivňující inline bruslení	132
Vnitřní čili subjektivní příčiny nebezpečných situací	134
Pravidla pro bezpečné inline bruslení	135
Pravidla pro jízdu v terénu	136
Doporučená a použitá literatura	140