

OBSAH

Úvod	5	Vysoká pirueta vpřed na jedné noze na celé brusli	44
O KRASOBRUSLENÍ VŠEOBECNĚ		Tanec na ledě	45
Výzbroj a výstroj	7	III. ZÁVODNÍ KRASOBRUSLENÍ	
Formy výcviku	9	Spojování prvků a třibení smyslu pro rytmus	46
Povinná a volná jízda — závislost	10	Volná jízda „dneška“	46
Cvičební hodina na ledě	11	Náplň volné jízdy a její choreografie	47
I. BRUSLENÍ		Zatížení a energetický výdaj závodníka během volné jízdy	51
Jízda přímo vpřed	13	Charakteristické znaky volné jízdy krasobruslařských škol v období mezi oběma světovými válkami	56
Překládání při jízdě vpřed	13	Charakteristické znaky volné jízdy krasobruslařských škol po druhé světové válce	59
Brzdění	14	Trénink povinné i volné jízdy za stejných podmínek jako v závodě	59
Jízda přímo vzad	14	Trénink krasobruslaře jako příprava pro závod	59
Překládání při jízdě vzad	14	Vlnovka vpřed	62
II. ZÁKLADY KRASOBRUSLENÍ		Měsícová trojka	64
Oblouky vpřed na jedné noze ven a dovnitř	15	Poloviční odpichnutý Salchowův skok	66
Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a opačně	16	Kruh vzad dovnitř	66
Oblouky ve váze vpřed ven a dovnitř	16	Salchowův skok	68
Obraty přešlápnutou trojkou z překládání vpřed do překládání vzad a zpět	17	Měsíc ven i dovnitř	70
Obraty přešlápnutou protitrojkou z překládání vpřed do překládání vzad a zpět	17	Trojka vpřed ven — vzad dovnitř	70
Poskoky vpřed	18	Trojka vpřed dovnitř — vzad ven	72
Překládání vpřed na osmě	18	Odpichnutý Salchowův skok	75
Přechod z překládání vpřed do oblouků vpřed (na osmě)	18	Vysoká špičková pirueta na jedné noze vpřed	75
Překládání vzad na osmě	19	Eulerův skok	75
Přechod z překládání vzad na osmě do vnějších oblouků vzad	19	Rittbergerův skok	78
Průpravná osma	20	Nízká pirueta na jedné noze vpřed	80
Pirueta na obou nohou	20	Poloviční Lutzův skok s roznožením (protizvratková roznožka)	80
Všeobecně platné zásady pro volnou jízdu	22	Vlnovka vzad	82
Aplikace zákonů mechaniky na provedení prvků volné jízdy	24	Dvojtrojka vpřed ven	85
skoky	24	Dvojtrojka vpřed dovnitř	86
piruety	30	Klička vpřed ven	88
kroky	33	Pirueta ve váze vpřed a navázaná pirueta vzad (libela)	90
Kadet	34	Dvojtrojka vzad ven	91
Všeobecně platné zásady pro povinnou jízdu	36	Lutzův skok (nájezd obloukem vzad ven)	92
Kruh vpřed ven	37	Dvojtrojka vzad dovnitř	94
Kruh vpřed dovnitř	39	Klička vpřed dovnitř	96
Kruh vzad ven	40	Vnitřní Lutzův skok: a) do vnější hrany, b) do vnitřní hrany	97
Oblouky ve váze vzad ven	41	Osma na jedné noze vpřed	98
Poloviční skok Lutzův	43	Lutzův skok do vnitřní hrany	100
Oblouky vzad dovnitř a oblouky vzad dovnitř ve váze	43	Vysoká pirueta vzad na celé brusli a na špičce	100

Kroky (vlnovky, trojkový a Rittbergerův krok)	101	Vlnovka — dvojtrojka vpřed	160
Vlnovka	101	Vlnovka — dvojtrojka vzad	162
Vlnovka vpřed	101	Skok váhou do nízké piruety vzad	164
Vlnovka vzad na jedné noze	101	Lutzův skok s roznožením	166
Trojkové kroky	102	Sestavení závodní volné jízdy a výběr hudby	166
Rittbergerův krok	112	Křížová pirueta	168
Axel-Paulsenův skok	103	Vlnovka — protitrojka ven	170
Protitrojka vpřed ven — vzad dovnitř	106	Vlnovka — protitrojka dovnitř	172
Vnitřní Axel-Paulsenův skok	108	Vnitřní Lutzův skok bez odpichu	174
Klička vzad ven	109	Protitrojka — vlnovka — protitrojka vpřed (protitrojkový paragraf vpřed)	174
Dvojitý Salchowův skok	110	Dvojitý Eulerův skok	177
Protitrojka vpřed dovnitř — vzad ven	112	Vlnovka — klička vpřed	178
Axel-Paulsenův skok se zpožděnou rotací („zadržený“ Axel-Paulsenův skok)	115	Dvojtrojka — vlnovka — dvojtrojka vpřed (dvojtrojkový paragraf vpřed)	180
Klička vzad dovnitř	118	Polonizké piruety (Grafströmovy)	183
Protizvrat ven	120	Složitější kroky a jejich tvoření	184
Axel-Paulsenův skok do vnitřní hrany	122	Dvojitý odpíchnutý Rittbergerův skok	186
Osma na jedné noze vzad	122	Kombinace skoků s měsícem	187
Kombinace piruet	124	Klička — vlnovka — klička vpřed (kličkový paragraf vpřed)	188
a) Vysoká pirueta vpřed na celé brusli — nízká pirueta vpřed na téže noze	124	Vlnovka — klička vzad	191
b) Vysoká pirueta s uhozením — pirueta ve váze vpřed	125	Dvojitý odpíchnutý Salchowův skok	192
c) Pirueta ve váze vpřed — pirueta ve váze vzad	125	Dvojitý vnitřní Lutzův skok do vnější hrany	192
d) Nízká pirueta vpřed — nízká pirueta vzad	125	Dvojitý vnitřní Lutzův skok do vnitřní hrany	193
Poloviční odpíchnutý Salchowův skok s roznožením (trojková roznožka) — i několik roznožek na sebe navázaných	127	Motýlek („šmetlink“)	193
Vysoké piruety vpřed se změnou polohy trupu nebo hlavy	129	Dvojtrojka — vlnovka — dvojtrojka vzad (dvojtrojkový paragraf vzad)	194
a) Vysoká špičková pirueta se záklonem hlavy	129	Odpíchnutý Rittbergerův skok s roznožením	197
b) Vysoká špičková pirueta se záklonem trupu	129	Klička — vlnovka — klička vzad (kličkový paragraf vzad)	197
c) Vysoká špičková pirueta s úklonem trupu	131	Dvojitý Axel-Paulsenův skok	200
Odpíchnutý Rittbergerův skok	131	Dvojitý Axel-Paulsenův skok do vnitřní hrany	203
Vlnovka — trojka ven	132	Dvojitý Lutzův skok	203
Vlnovka — trojka dovnitř	134	Protitrojka — vlnovka — protitrojka (protitrojkový paragraf vzad)	207
Lutzův skok bez odpichu	136	Dvojitý Lutzův skok do vnitřní hrany	210
Protizvrat dovnitř	136	Trojitý Rittbergerův skok	210
Trojka — vlnovka — trojka vpřed (trojkový paragraf vpřed)	139	Trojitý Salchowův skok	212
Zvrat ven	143	Odpíchnutý trojitý Rittbergerův skok	214
Základní tance	145	Trojitý Lutzův skok	216
Dvojitý Rittbergerův skok	145	Trojité skoky	216
Trojka — vlnovka — trojka vzad (trojkový paragraf vzad)	148		
Skok do nízké piruety vpřed a vzad	151		
Skok do nízké piruety vpřed	151		
Skok do nízké piruety vzad	152		
Zvrat dovnitř	154		
Odpíchnutý Salchowův skok s roznožením	156		
Skok do piruety ve váze vzad	156		

IV. CELOROČNÍ TRÉNINK KRASOBRUSLAŘE VE TŘECH OBDOBÍCH

1. Přípravné období	218
2. Hlavní období	223
3. Přechodné období	225

V. CELOROČNÍ PLÁN PRÁCE TRENÉRA

Doslov	227
Literatura	232
Abecední rejstřík	233