

▶ Úvod	7
▶ Výlet do bruslařské historie	8
Bruslařské počátky	8
Moderní bruslení	8
Historie soutěží	13
▶ Z pravidel krasobruslení	14
Krasobruslařské organizace	14
Krasobruslařské disciplíny	14
Systém soutěží	14
Charakteristiky a základní pravidla jednotlivých krasobruslařských disciplín	15
Nový systém hodnocení	18
▶ Základní krasobruslařské vybavení	22
Krasobruslařské boty	22
Krasobruslařské brusle	23
Krasobruslařské oblečení	25
▶ Malá škola bruslení	27
Metodická řada základního bruslařského výcviku	27
Pohybové hry	50
▶ Technika krasobruslení	53
Základní bruslařské elementy	53
Bruslařské skoky	56
Piruety	68
Sportovní dvojice	75
Tance na ledě	80
Synchronizované bruslení	84
▶ Krasobruslařská choreografie	87
Kritéria krasobruslařské choreografie	87
Výběr hudebního doprovodu	89
Vlastní choreografická práce	90
▶ Organizace tréninku	92
Sportovní trénink	92
Trenér pedagogem i psychologem	93
Biologicko-psychologické charakteristiky dětí a mladistvých	93
Formy sportovního tréninku	95



7 Etapy sportovního tréninku 95
8 Plánování cyklů sportovního tréninku 96
8 Tréninková jednotka 98
► **Všeobecná tělesná příprava** 100
13 Kondiční trénink 100
14 Baletní a taneční příprava 102
14 Gymnastika 103
14 Strečinková cvičení 103
14 Regenerace 104
► **Literatura** 105

15 Krasobruslení
18 Zábavní krasobruslařské výstavy
22 Krasobruslařské body
23 Krasobruslařské brusle
23 Krasobruslařské oblečení
27 Mláďe bruslení
27 Metodická řada zábavního bruslařského výcviku
28 Potykové hry
28 Technika krasobruslení
23 Zábavní bruslařské elementy
26 Bruslařské skoky
26 Piruety
28 Sportovní dvojice
28 Tance na ledu
28 Synchronizované bruslení
27 Krasobruslařské choreografie
27 Křehá krasobruslařské choreografie
28 Výběr hudebního doprovodu
29 Vlastní choreografická práce
29 Organizace tréninku
29 Sportovní trénink
29 Trénér pedagogem i psychologem
29 Biologicko-psychologické diagnostiky dětí a mládeže
29 Formy sportovního tréninku

