

INLINE BRUSLENÍ



Ondřej Thor

 GRADA®

Věnování

Věnuji tuto knihu všem, kteří chtějí
kolečkové bruslení posouvat dál.





INLINE BRUSLENÍ

Ondřej Thor

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

Ondřej Thor

Inline bruslení

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, obchod@grada.cz, www.grada.cz

jako svou 7249. publikaci

Odborná korektorka Marta Křížová

Fotografie Jaroslav Zeman, Miroslav Velzel, K2 Sports, Powerslide,

Depositphotos/ poznyakov (s. 28), monicamayayo (s. 94)

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Jazyková korektura Pavel Skramlík

Grafická úprava a sazba Jakub Náprstek

Počet stran 104

První vydání, Praha 2019

Vytiskla tiskárna Tisk Centrum s. r. o. Moravany

© Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2984-3 (ePub)

ISBN 978-80-271-2983-6 (pdf)

ISBN 978-80-271-2517-3 (print)

Obsah

1 Úvod	9
2 Kategorie kolečkového bruslení	13
3 Bruslařské vybavení	17
Rozdělení inline bruslí	18
Helma	23
Chrániče	24
Servis bruslí	26
4 Strach z bruslení a typy bruslařů	29
Začátečník	30
Pokročilý bruslař začátečník	30
5 Než se rozjedeš	33
Základní bruslařská fáze a základní postoje	34
Základní techniky pádů	40
Vstávání	42
Základní bruslařské zoo-cviky	43
6 Už jedeš	47
Průpravné cviky	48
Techniky brzdění	50
Zdolávání překážek	54
Zdolávání kopců	56
Pohyb na bruslích vpřed	58
7 Pokročilé bruslařské techniky	63
Zatáčení	64
Slalom	66
Výskok, přeskok překážky	68

Základy jízdy vzad	72
Přešlapování	74
8 Složitě bruslařské techniky	79
Jízda po dvou kolečkách	80
Proplétání nohou	81
9 Hry	83
10 Tipy pro budoucí instruktory	89
Kde se kříží teorie s praxí	90
Instruktorská licence	91
Zdravotnický kurz	92
Zkušenosti ambassadora K2 s výukou dětí.	93
11 Pohyb bruslaře po pozemních komunikacích	95
12 Vše, co tě zajímá, ale máš strach se zeptat	99
13 Závěr	103

Poděkování

Moc děkuji za možnost vytvořit tento výukový materiál jako ambassador společnosti K2 – Inline, a za podporu nakladatelství Grada, které se ujalo vydání této příručky.

Děkuji mé skvělé rodině, přátelům, a své báječné přítelkyni, kteří věřili spolu se mnou myšlence, že když se něco chce, tak to jde.

Děkuji celému týmu lidí, kteří se na příručce podíleli: Martě Křížové, Lence Melichové, Pavlu Hlubučkovi, Robertu Bauerovi, Janu Vondrákovi, Danielu Augustinovi, Miroslavu Velzelovi, Jaroslavu Zemanovi, Tomáši Hartovi, Petrovi Barnatovi, Evě Měcháčkové, Lee Jokelové, Jakubovi Lepšímu, Lence Strnadové, Michaele Pilnajové.



1 Úvod





Jmenuji se Ondřej Thor a ambasadorem společnosti K2 jsem se stal v roce 2016. Od roku 2003 se věnuji kolečkovému bruslení, v roce 2012 jsem se začal věnovat také rychlobruslení na profesionální úrovni.

V současné době vedu kurzy výuky inline bruslení pro začátečníky a pokročilé. Pravidelně se zúčastňuji akcí jako Noční bruslení v Drážďanech, kde působím jako dobrovolný organizátor. Mým životním snem je rozvíjet tento sport a podporovat mladé lidi v plnění jejich životních přání a sportovních cílů.

Kniha, kterou držíte v rukou je určena pro všechny, kteří mají kladný vztah ke kolečkovému bruslení. Najde se v ní každý, od úplného začátečníka přes pokročilého bruslaře až po akreditované instruktory. Snažil jsem se při psaní myslet na všechny!

Upozornění

Ať s tím souhlasíte či nikoliv, jsem stejného názoru jako mnoho ostatních, že sportovci si mezi sebou mají tykat. Nese to sebou život. A tak se nezlob, že ti budu v následujících kapitolách tykat.

PS: Kolečkové bruslení je sport, a proto tě musím upozornit, že nenesu odpovědnost za zranění nebo zničené vybavení při bruslení podle této příručky, sorry jako...



2 Kategorie kolečkového bruslení



Ještě předtím, než si začneš vybírat vybavení, si musíš nejdřív určit, co vlastně chceš na kolečkových bruslích konkrétně dělat. Kolečkové bruslení je velmi rozmanitý sport, který zahrnuje velké množství kategorií. Každá z nich používá specifický typ bruslí, proto se pojďme nyní podívat, jaké to jsou.

Fitness bruslení

Fitness bruslení znamená, že se rozhodneš vyjet (třeba i s přáteli) na cyklostezku či stezku s upraveným povrchem. Nechceš jet žádné extra výkony, ale chceš si zkrátka užít bruslení a spíš se dostat do kondice. Do této skupiny zapadají dospělí i děti a všichni, kdo se rozhodnou rekreačně bruslit.

Rychlobruslení (speed)

Pokud se chceš rozjet rychleji, nebo se fyzicky zničit (ujet 20 až 50 km) v hezkém počasí a užít si požitek z rychlé jízdy, je tu kategorie rychlobruslení. Tento typ bruslení je vhodný pro závodění a trhání rekordů. Musíš jet v předklonu v aerodynamickém postoji kvůli lepšímu překonávání odporu vzduchu. Díky velkým kolečkům můžeš jet i po horším povrchu a nemusíš se bát.

Freestyle bruslení (urban)

Freestyle brusle si vezmeš na jízdu do městských ulic, kde ti můžou posloužit jako náhrada za dopravní prostředek. Odpovídá tomu také jejich konstrukce. Díky těmto bruslím zvládneš zdolat obrubník, větší nerovnosti, dokonce i schody. Dojedeš si prostě tam, kam potřebuješ.

Agresivní bruslení

Když už ti překážky a nástrahy města nestačí, není nic jednoduššího, než zajet do skateparku na rampy a vyhledávat i další překážky, jakými jsou například zábradlí. Jezdíš na nejmenších kolečkách, takže lépe zvládneš triky a skoky na bruslích, ale nemůžeš na nich jezdit dlouhé a náročné jízdy.

Outdoor bruslení (nordic)

Tohle se ti bude líbit, díky speciálním bruslím můžeš vyrazit na louku, do lesa, na prašnou cestu. Zdoláš nerovnosti, kořeny a všechny nástrahy přírody. Doporučuji ti jezdit za sucha, bahno bruslím nesvědčí. Používají je spíš běžkaři na letní tréninky a je vhodné tento typ bruslení doplnit použitím hůlek. Záleží však na typu bruslí.

Trekové bruslení (quads)

Pokud hledáš stabilitu a chceš jezdit krátké vzdálenosti, případně se třeba věnovat tanci na bruslích, pak tě bude zajímat právě trekové bruslení. Stabilitu máš díky speciálním bruslím, které mají dvě řady koleček vedle sebe a pohodlnou, designovou botu.

Další aktivity na bruslích

Možná tě to překvapí, ale inline bruslení je velmi rozmanité a umožňuje velké množství sportovních aktivit. I velmi náročných. Každý si vybere podle svého, co na nich chce dělat. Nabízím ti další možnosti, ke kterým potřebuješ brusle s kolečky i bez nich:

- ▶ Inline hokej
- ▶ Roller derby
- ▶ Sněžné bruslení
- ▶ Lední bruslení





3 Bruslařské vybavení



Rozdělení inline bruslí

Kolečkové brusle se dělí podobně jako kategorie bruslení, protože pro každý styl jízdy je vhodné vybrat odpovídající materiál. Rozdíly jsou nejen ve velikostech koleček, ale také v botičce brusle samotné. Musíš si uvědomit, že je nejlepší najít si poměr ceny a výkonu zboží, který ti bude vyhovovat. Tak to pojdme probrat, ať víš, po jakých sáhnout:

► Fitness brusle

Fitness jsou brusle, které běžně vídáš u bruslařů na cyklostezkách. Mají vysokou, pohodlnou botičku nad kotník, který obepíná plastová opora se zapínáním. Noha je v nich v pohodlí a je zpevněná, neměla by se ti v botě viklat v kotníku.

Pokud jde o kolečka, tak se můžeš v obchodě setkat s bruslemi, které mají v rámu tři nebo čtyři kolečka. Jejich počet tvoji jízdu nijak citelně neovlivní, proto můžeš sáhnout po typu, který se ti více líbí. Velikost koleček zpravidla začíná od velikosti 80 až 90 mm. Doporučuji ti zvolit velikost koleček 90 mm, protože si jízdu více užiješ a snáze překonáš případné překážky na cestě. Ber ale v úvahu pravidlo, že čím jsou větší kolečka, tím delší je rám a také horší ovladatelnost brusle.



Poslední věc, kterou zmíním, je tvrdost koleček a materiál rámu. Je to vlastně jednoduché. Pokud jsi malá holka, pořiď si klidně plastový rám a méně tvrdá kolečka. Pokud jsi ale chlap jako hora, nebude to pro tebe úplně to pravé, protože kolečka brzy sjeďeš a plastový rám je jen pro lehké váhy.

» Dětské brusle

Dětské brusle jsou určené samozřejmě zejména dětem kvůli jejich tělesným parametrům, proto nejsou vhodné pro dospělé (snad s výjimkou těch, kteří mají velmi subtilní postavy). Rozdíl oproti dospěláckým bruslím je v tom, že dětské mohou mít nastavitelnou velikost, takže se rodiče nemusí bát, že budou muset každý rok kupovat nové. Podobně jako u fitness bruslí můžeš i u dětských v obchodě narazit na tři či čtyři kolečka v rámu. Co se liší, je velikost koleček a kvalita ložisek. U dětí se průměr koleček pohybuje od 72 do 76 mm a ložiska jsou ILQ/ABEC 3–5.

Při výběru dávej pozor na kvalitu, protože nekvalitní brusle s měkkým plastem z běžných obchodních řetězců mohou deformovat dětský postoj a děti v nich šmajdají, brusle neudrží kotník ve správné poloze pro jízdu a znepríjemňují tak bruslení. Nemluvím ani o tom, že může nastat problém se zapínáním brusle, které neustále povoluje. Pokud mají brusle jen dvě plastové přezky, sáhni radši po jiných.



» Rychlobrusle (speed)

Tyto brusle se rozdělují na dva typy: první s vysokou botou a druhý s nízkou. Rozdíl mezi nimi je ve stabilitě a v tom, co ti brusle dovolí. Vysoká bota je pevná a je určena pro pokročilejšího bruslaře, nebo pro mého stokilového tátu, který se jede projet na 50 km a chce si užít jízdu. Kotníkové brusle jsou určené pro závodníky, jimž nízká bota dovoluje jít do většího podřepu a schovat se tak v balíku za ostatní bruslaře. Zároveň máš při odrazu větší limity naklonění.

Při rychlobruslení se snažíš mít co největší kolečka, protože ty jedou rychleji. Velikost koleček se pohybuje od 100 až do 125 mm. U velikosti 125 mm máš kolečka jenom tři, čímž je i docíleno snížení velikosti rámu pro zlepšení ovladatelnosti. Tvrdost koleček je podle standardního označování F1 (nejtvrďší kolečka) a používají se ložiska ILQ nebo ABEC 9. Bota je odlehčená, většinou tvrzená karbonem, proto nepohodlná. Je však možné ji tepelně vytvarovat, což může trochu pomoci. Rám je z odlehčené hliníkové slitiny nebo karbonu a zpracovaný tak, aby byl pevný a lehký.



» Freestyle brusle (urban)

Hlavní výhodou těchto bruslí je jejich využitelnost, jak při běžném bruslení na stezce, tak při jízdě městem, kde ti nevadí kanál, schod či jiná překážka. Doporučuji je používat místo kola, které je neskladné a ne vždy se vejde do autobusu. Brusle jsou pohodlné, mají střední váhu, která je určena tvrdostí rámu a velikostí koleček. Pokud chceš, můžeš s nimi i do skateparku nebo sem