

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**Vytvoření didaktického programu základů  
„In-line skatingu“ ve formě multimediálního DVD  
(diplomová práce)**

Autor práce: Soňa Bohdalová, učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

Oponent: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

České Budějovice, 2013

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**

**PEDAGOGICAL FACULTY**

**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**



**Creating a program of didactic foundations**

**"In-line skating" in the form of multimedia DVD**

**(graduation theses)**

Author: Soňa Bohdalová

Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

*Opponent: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.*

České Budějovice, 2013

**Bibliografická identifikace**

**Název diplomové práce:** Vytvoření didaktického programu základů "In- line skatingu" ve formě multimediálního DVD

**Jméno a příjmení autora:** Soňa Bohdalová

**Studijní obor:** Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, Tělesná výchova pro 1. stupeň ZŠ

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí diplomové práce:** PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2013

**Abstrakt:**

V naší práci jsme navrhli výukový program in-line bruslení pro 1. stupeň základní školy. Dalším úkolem bylo vytvořit multimediální DVD, které bude pomůckou instruktorům a učitelům při výuce bruslení. V teoretické části práce se zabýváme základními pojmy a poznatky o in-line bruslení, didaktikou a metodickým postupem při výuce in-line bruslení.

**Klíčová slova:** in-line bruslení, didaktika, výukový program, in-line brusle, in-line bruslař

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Creating a program of didactic foundations the "In-line skating" in the form of multimedia DVD

**Author's first name and surname:** Soňa Bohdalová

**Field of study:** Junior school teachers

**Department:** Department of the Sports studies

**Supervisor:** PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

**The year of presentation:** 2013

### **Abstract:**

In our thesis we designed an educational programme of the in-line skating to be taught on the primary schools. The next step was to create the multimedia DVD, which should be the tool for instructors and teachers during the skating lessons. In the theoretical part of this thesis we are following up with basic knowledge and concepts of the in-line skating, didactics and methodology in the teaching process of the in-line skating.

**Keywords:** in-line skating, didactics, educational program, roller-skate, in-line skater

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě archivované Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Podpis studenta

Datum.....

## **Poděkování**

Děkuji panu Vítovi Žaludovi a Dominice Pompové ze sdružení Inlajn.cz za pomoc a účast při natáčení. Lucii Matějčká Sehnalové za režii a Pavlu Klenerovi za natočení výukového programu. Dále děkuji Johaně Richterové za účinkování v programu. A v neposlední řadě děkuji vedoucímu své diplomové práce, panu PeadDr. Ludvíkovi Michalovovi, Ph.D.

## **OBSAH**

<b>1. Úvod .....</b>	<b>11</b>
<b>2. Teoretický přehled poznatků o in-line bruslení.....</b>	<b>12</b>
2.1 Rozbor literatury .....	12
2.2 Zdůvodnění výuky in-line bruslení na 1. stupni ZŠ.....	14
2.3 Stručná historie in-line bruslení .....	16
2.4 Životní styl a in-line bruslení.....	19
2.4.1 Zdravý životní styl .....	19
2.4.2 Moderní využití in-line bruslení .....	21
2.4.3 In-line jako hobby, sport, soutěž.....	21
2.4.3.1 Turistika na in-linech .....	22
2.4.4 Disciplíny.....	22
2.4.4.1 Rychlobruslení (Speed).....	22
2.4.4.2 Agresivní bruslení.....	23
2.4.4.3 Hokej.....	24
2.4.4.4 Ostatní kolektivní hry .....	24
2.4.4.5 Tanec a formace .....	25
2.4.4.6 Blade nights .....	25
2.4.4.7 Slalom .....	25
2.4.4.8 Windskating .....	25
2.4.4.9 Dog racing.....	26
2.5 Vybavení in-line bruslaře.....	27
2.5.1 Z čeho je složena brusle .....	28
2.5.2 Ochranné vybavení .....	29
2.5.3 Výrobci in-line bruslí.....	30
2.5.4 Druhy in-line bruslí.....	30
2.5.4.1 Fitness brusle .....	30

2.5.4.2 Speed (brusle pro rychlobruslení).....	31
2.5.4.3 Aggressive brusle.....	31
2.5.4.4 Freestyle brusle .....	32
2.5.4.5 In-line hokejové brusle .....	32
2.5.4.6 Off-road brusle.....	33
2.5.5 Údržba bruslí.....	33
2.6 In-line bruslení a pravidla silničního provozu .....	35
2.7 Didaktika výuky in-line bruslení .....	36
2.7.1 Cíle a priority instruktora.....	37
2.7.2 Obecné didaktické zásady.....	38
2.7.2.1 Didaktické zásady výuky dětí .....	38
2.7.3 Učební metody .....	39
2.7.4 Jak opravovat chyby .....	41
2.7.5 Učební styly .....	41
2.7.5.1 Autokratický učební styl.....	42
2.7.5.2 Demokratický učební styl .....	42
2.7.5.3. Liberální učební styl .....	42
2.7.6 Komunikace v lekcích in-line bruslení .....	43
2.7.7 Struktura vyučovací jednotky in-line bruslení.....	44
2.7.7.1 Stavba lekce .....	44
<b>3. Metodologie .....</b>	<b>46</b>
3.1 Cíl práce.....	46
3.2 Úkoly práce.....	46
3.3 Použité metody .....	46
<b>4. Metodika jízdy na kolečkových bruslích .....</b>	<b>47</b>
4.1 Přípravná a průpravná cvičení .....	47



4.1.1 Vstávání na bruslích.....	47
4.1.2 Základní postoj .....	47
4.1.2.1 Ostatní postoje .....	48
4.1.3. Nácvik pádů .....	48
4.2 Komplexní cvičení.....	49
4.2.1 Jízda vpřed .....	49
4.2.1.1 Popojetí .....	49
4.2.1.2 Rozjetí obounož (cibulky) .....	50
4.2.1.3 Střídavé odbruslování .....	50
4.2.1.4 Odbruslování s odrazem .....	50
4.2.1.5 Koloběžka .....	50
4.2.1.6 Jízda ve dřepu .....	51
4.2.2 Změna směru jízdy – zatáčení .....	51
4.2.2.1 Carving.....	51
4.2.2.2 Zatáčení výpadem .....	51
4.2.2.3 Základní překládání .....	52
4.2.3 Regulace rychlosti brzděním .....	52
4.2.3.1 Brzdění patou.....	52
4.2.3.2 Brzdění do „T“ .....	52
4.2.4 Regulace rychlosti změnou směru .....	53
4.2.4.1 Regulace rychlosti oblouky .....	53
4.2.4.2 Regulace rychlosti jednostranným pluhem.....	53
4.2.5 Regulace rychlosti zastavením.....	53
4.2.5.1 Zastavení oboustranným pluhem .....	53
4.2.5.2 Zastavení o pevnou překážku (wall stop) .....	53
4.2.5.3 Zastavení na trávníku (grass stop) .....	54

4.3 Doplnková cvičení .....	54
4.3.1 Vjezd na obrubník.....	54
4.3.2 Sjezd z obrubníku .....	54
4.3.3 Poskoky.....	55
4.3.4 Chůze po schodech .....	55
<b>5. Vytvoření multimediálního programu.....</b>	<b>56</b>
5.1 Obsah DVD.....	56
5.2 Výukový program in-line bruslení a jeho aplikování do praxe .....	57
<b>6. Závěr .....</b>	<b>67</b>
<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>68</b>
<b>Seznam příloh.....</b>	<b>72</b>

## 1. Úvod

Jako budoucí pedagog a rodič často přemýšlím nad tím, jak odlákat mládež od nástrah 21. století, jakými jsou technické vymoženosti, negativní pohled na přírodu a pohyb, a populární trávení času v partách, které svádí k nicnedělání a negativním návykům. Řešení je mnoho. Existují volnočasové aktivity finančně a časově náročné, které zaměstnávají nejen samotné dítě, ale často jeho rodiče a celou rodinu. Vedle těchto sportů existují i takové, které mohou provozovat všechny sociální skupiny a jsou zábavné a moderní. Prototyp takového sportu je, řekla bych, in-line bruslení.

Často vídám na stezkách, chodnicích či hřištích děti, které se oddávají dnes ne až tak novému sportu, kterým je in-line bruslení. V jedné generaci můžeme vidět jedince zdatné a jedince, kteří v tomto směru nemají moc zkušeností. Vídám také rodiče, kteří učí své děti pohybovat se na bruslích navzdory tomu, že to sami neumí. Ale kde se děti mají naučit sportu, který je dnes rozšířený po celém světě a poměrně snadno dostupný? Zajisté je tu hodně velká podobnost s ledním bruslením, se kterým má většina dětí zkušenosti a mohou si z něj pro potřeby in-line bruslení ledacos vzít. Vzhledem k těmto okolnostem stačí dát dětem pár lekcí na kolečkových bruslích a tuto sportovní aktivitu jsou schopny zvládat a v případě zájmu dále rozvíjet pro své potřeby a zábavu. Proč tedy neukázat učitelům tělesné výchovy, jak dát dětem ty správné základy pro zvládnutí této disciplíny? Právě to je úkolem mé práce.

K dětem jsem měla vždy hodně blízko, a proto jsem si zvolila studium na pedagogické fakultě. Sport je již od malička mým koníčkem a proto jsem si vybrala specializaci na tělesnou výchovu. Již od prvního ročníku na vysoké škole se věnuji médiím a práci v produkci a již druhým rokem pracuji pro televizi. Proto mi byl úkol vytvořit didaktický program ve formě multimediálního DVD velmi blízký.

## 2. Teoretický přehled poznatků o in-line bruslení

### 2.1 Rozbor literatury

Pro mou práci jsem zpracovala rešerši literatury z několika dostupných publikací a informací z internetu. S problematikou tématu své práce jsem se seznamovala čtením článků na internetu, konzultacemi s odborníky v daném oboru. Knihy jsem vyhledávala v několika zdrojích. Hlavními byly Akademická knihovna Jihočeské univerzity, dále Jihočeská vědecká knihovna v Českých Budějovicích a Městská knihovna v Praze.

CLARKOVÁ, Nancy. *Sportovní výživa*. Praha: Grada, 2000. ISBN 80-247-9047-5. V této knize jsem se dočetla, jaké jsou správné stravovací návyky a podle jakých pravidel se mají stravovat především sportovci.

HANREICH, Ingeborg. *Jídlo a pití malých dětí: co je vlastně zdravá výživa?: podrobně o jednotlivých složkách potravy a o nápojích: co dělat když--?: odpovědi na otázky týkající se výživy vašich dětí*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, 106 s. Pro rodiče. ISBN 80-247-0100-6. Z této knihy jsem čerpala informace o rozdílu stravování mezi dětmi a dospělými.

MIŠIČKOVÁ, Lenka. *Škola in-line bruslení: krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 140 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4730-721. Zde jsem čerpala z kapitoly, kde je velmi dobře popsána motivace bruslařů obecně a výhody tohoto sportu. Dále je to kniha zaměřená na instruktory in-line bruslení. Našla jsem zde spoustu užitečných informací o tom, jak učit bruslit, a použila jsem i některé didaktické rady, které autorka uvádí pro nácvik jednotlivých prvků bruslení.

KUBAN, Jiří, Oto LOUKA a Jiří KIRCHNER. *In-line bruslení: vybavení, technika jízdy, kam vyjet*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 107 s. Sport (Grada). ISBN 80-247-0848-5. V této knize jsem se zaměřila především na problematiku rozdělení in-line bruslení. Ze všech publikací, které jsem viděla, je zde toto téma nejpodrobněji

zpracované. Za zmínku stojí také kapitola popisující vybavení bruslaře. Jsou zde výstižné obrázky a kapitola týkající se bruslařské výstroje je velmi informativní. Zároveň jsem z této knihy čerpala i něco málo z historie.

LADIG, Georg a Frank RÜGER. *In-line bruslení*. České Budějovice: Kopp, 2003, Průvodce sportem. ISBN 80-7232-198-6. Vybavení bruslaře je také perfektně popsáno a graficky znázorněno ve výše zmíněné publikaci. Například výklad o správné tvrdosti a velikosti koleček je, myslím si, nejlepší právě zde. Dále jsou zde popsány netradiční bruslařské disciplíny.

REICHERT, Jiří a Jan KREJČÍŘ. *Jak dokonale zvládnout in-line bruslení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 92 s. Jak dokonale zvládnout. ISBN 80-247-1534-1. Tato kniha je poměrně nová. Fotografie vybavení a druhů bruslí jsou zde tedy velmi aktuální. Zároveň je zde výborný popis druhů in-line bruslí, které jsou na trhu.

HARJUNG, Martin a Atha ATHANASIADIS. *Kolečkové brusle: sport a zábava pro každého*. 1. vydání. Bratislava: Příroda, 1996, 157 s. ISBN 80-070-0843-8. Kniha pro mne byla zajímavá svým popisem historie bruslení. Ve všech zmíněných publikacích buď kapitoly o historii nejsou, nebo jsou vesměs hodně podobné.

MILLAR, Cam. *In-line bruslení pro začátečníky i pokročilé*. Vyd. 1. V Praze: Knižní klub, 1998, ISBN 80-717-6660-7. Taktéž zde je kapitola zabývající se historií in-line bruslení hodně podobná těm ostatním, ale autor se tu navíc věnuje také vzniku in-line hokeje a bruslařských asociací.

GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici: --zdravé, šťastné, šikovné*. 1. vyd. Překlad Libor Soumar. Praha: Grada, 2007, 144 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4721-347. Kniha poukazuje na nutnost vzdělávat děti i v oblasti tělesné zdatnosti. Dále informuje o degenerativních chorobách a o přímé souvislosti tělesné zdatnosti na pozdější úspěch v dospělosti.

*Tělesná výchova a zdraví: Didaktické problémy tělesné výchovy na 1. stupni základních škol.* 1. vyd. České Budějovice: Ediční středisko PF JU České Budějovice, 1996. V tomto sborníku poukazuje Řepka na školní docházku a sníženou pohybovou aktivitu dětí, kterou je nutné kompenzovat v hodinách tělesné výchovy.

*Netradiční sportovní činnosti: náměty a metody pro školu i volný čas.* Vyd. 1. Editor Renate Zimmer. Praha: Portál, 2001, 255 s. ISBN 80-717-8460-5. Zimmerová píše o různých sportovních disciplínách. V kapitole, která je věnovaná in-line bruslení, je zajímavá část popisující problém materiálního zajištění pro výuku na kolečkových bruslích.

PROCHÁZKA, Jiří. *In-line bruslení bezpečně.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, 94 s. Sport extra. ISBN 978-802-4733-319. V této knize je podle mého názoru dobře zpracovaná metodika nácviku in-line bruslení. Nejenom, že je zde spousta popisků a cvičení, ale také velmi kvalitní obrázky. Kniha je přehledná, metodicky nejobsáhlejší.

## **2.2 Zdůvodnění výuky in-line bruslení na 1. stupni ZŠ**

Moderní doba vystavuje děti různým nebezpečím a zdravotním hrozbám. Málokdo z dospělých si však uvědomuje, že s tím může něco udělat. Děti svým přístupem k životu a dospělí svým přístupem k dětem rozvíjí různé degenerativní choroby.

Sedavý způsob života a nezdravá strava způsobují obezitu a menší zdatnost dnešních dětí více, než tomu bylo v historii. Podle expertů na dlouhověkost je pravděpodobné, že generace dnešních dětí nebude žít déle, než její rodiče. Nesprávná životospráva už od dětství způsobuje vznik degenerativních chorob v ranějším věku. Takto postižené děti mají problémy se sociálním začleněním do běžného života, nemají sebedůvěru, neprospívají ve škole a to má za následek neúspěchy i v dospělosti. Obecně tedy můžeme říci, že: „je-li dítě zdatné, je v dospělosti úspěšnější“ (Galloway, 2007, s.7-12).

K efektivitě učení a upevňování duševní rovnováhy dětí slouží také jógová cvičení. Kromě preventivních a nápravných cvičení vede jóga také ke snížení úzkostných stavů pocházejících ze školního či rodinného prostředí. Problémem zařazení výuky jógy do vyučování tělesné výchovy je nekvalifikovanost učitelů. (Mužík, Krejčí, 1997, s. 124).

S příchodem na základní školu se dětem mění život. Zatížení dětí spojené se školní docházkou omezuje dosavadní pohybovou aktivitu. Toto omezení je nutné kompenzovat například v hodinách tělesné výchovy (Sborník Tělesná výchova a zdraví, Řepka, 1996, s. 155).

V období mladšího školního věku dochází k vývoji kostí a kloubů a zádové svalstvo je slabě vyvinuto. V tomto vývojovém období dítěte je nedostatek fyzického zatížení příčinou vzniku poruch držení těla, stavby nohou a nadměrných přírůstků podkožního tuku. Svalstvo se postupně rozvíjí a obsahuje více vody, než svalstvo dospělých. Období mladšího školního věku je nejlepším pro adaptaci organismu na vytrvalostní zatížení. Psychika dítěte je velmi ovlivněna nástupem do školy, kde si dítě formuje myšlení a zájmy, a proto je důležité utvářet představu o správné technice pohybu na základě konkrétních názorných pomůcek. Stereotypní a monotónní činnost dítě ubíjí a nepodtrhuje jeho přirozený vývojový rys, kterým je hravost a pohyblivost. Nečinnost způsobuje dítěti psychická traumata, která mohou vyústit až do nevhodného chování dětí při výuce (Vilímová, 2002, s. 39).

V tělesné výchově bychom měli žáky motivovat k vhodnému způsobu trávení volného času. V dnešní době je to však velmi náročné a je nelehkým úkolem zaujmout mládež něčím tak, aby se tomu chtěla věnovat i mimo školní vyučování. Takovýmto prostředkem může být právě in-line bruslení. Tento sport za posledních několik let dosáhl velkého rozmachu a okolí se mu začalo přizpůsobovat. Škola jako taková má pro provozování toho sportu dobré předpoklady, jelikož venkovní hřiště škol, popřípadě i tělocvičny mohou být vhodným prostorem pro výuku. Zajímala jsem se o to, zda na některých školách v jižních Čechách proběhla výuka bruslení a byla jsem výsledkem překvapena. Myslela jsem si, že vzhledem k výše uvedeným aspektům již na některých školách výuka in-line bruslení probíhá, ale není tomu tak. Problémem není kvalifikovanost kantorů tělesné výchovy, jak jsem se domnívala, ale podmínky. Absolutní většina dotázaných škol mi na otázku, zda se u nich vyučuje in-line bruslení

nebo zda o této výuce alespoň neuvažují, odpověděla, že nemají vhodný prostor a terén pro tuto výuku. Ale kde jinde můžeme najít lepší prostory pro učení, než právě ve škole. Většina základních škol má ve svém objektu venkovní betonové hřiště a travnaté plochy, které jsou ideální pro výuku základů bruslení a navíc v těchto prostorách nejsou svěřenci ohroženi dopravním provozem, cyklisty, nebo chodci. Snad v každé škole je tělocvična, která se dá využít pro výuku na kolečkových bruslích v případě, že počasí není příznivé. Ve skutečnosti nejde o to ujet co nejvíce kilometrů a fyzicky děti unavit, ale jde o to, dát jim dobré základy a předpoklady pro mimoškolní aktivitu a zdravý životní styl. Dalším problémem, který uvedlo několik dotázaných škol je materiální zajištění. Většina dětí in-line brusle vlastní, ale musíme počítat také s tím, že jsou jedinci, kteří brusle nemají. Řešení této situace navrhuje autorka Zimmerová ve své publikaci. Škola může operativně dojednat výhodné podmínky s místními půjčovnami. Přes školu či spolek lze také získat určitý počet in-line bruslí a za poplatek je půjčovat žákům, čímž se časem zaplatí pořizovací náklady. Při malém množství in-line bruslí lze hodinu rozdělit na skupiny (Zimmerová, 2001, s. 58).

Pokud se tedy školy zaměří na modernizaci výuky v tělesné výchově s cílem zaujmout své žáky, in-line bruslení by mohlo být dobrým prostředkem. Postupem času se také mění generace učitelů vyučujících na základních školách a tento fakt by mohl pomoci zavést do vyučování sport na kolečkách.

### **2.3 Stručná historie in-line bruslení**

Předchůdcem kolečkových bruslí byly pochopitelně brusle na led. Ještě než vznikly klasické brusle, tak si lidé připevňovali k botám tenké kosti zvířat nebo parohy a pomocí takto upravených bot se pohybovali po ledě. Údajně první železná brusle byla vyrobena v roce 1572. Byla to dřevěná podrážka, do které byl zapuštěn po celé délce pruh silného plechu a k botě se připevňovala koženými řemínky. V roce 1572 byl založen Skating Club of Scotland a bruslení pak proniklo i do dalších zemí jako Anglie, Finsko, Irsko. Skotové, kteří migrovali do Kanady a na sever Ameriky, si s sebou tento vynález brali, jelikož věděli, že v těchto krajích jsou podmínky pro bruslení výborné, a tak se bruslení rozšířilo i na americký kontinent (Gut, Vlček, 1990, s. 14-15).



Bylo však zapotřebí vylepšovat jízdní vlastnosti bruslí a vůbec vylepšovat brusli jako takovou. V roce 1848 byla proto vyrobena v Americe první celokovová brusle, která měla ocelový nůž. Byla odolnější, vydržela déle nabroušená a měla lepší skluz. Jejím vynálezcem byl W. Bushnell. O patnáct let později, tedy v roce 1863 dal Jackson Haines základ dnešním moderním bruslím. Přivezl totiž do Evropy brusli, která se na botu pevně připevnila, podobně jako je tomu dnes, kdy se nože na botu pevně nýtují.

K rozvoji bruslení také došlo v roce 1856 díky koloniálním válkám v Americe, kdy vojáci, kteří byli převeleni do oblasti Velkých jezer, dostali příkaz naučit se dovednosti bruslení. Důvody k tomuto rozkazu byly hned dva. Prvním bylo vyplnění volného času a druhým bylo zvýšit tělesnou zdatnost vojáků.

Lidé však byli zvědaví a ve stejném období, kdy se zdokonaloval vynález bruslí na led, se začaly rodit první brusle, na nichž byl kovový nůž nahrazen kolečky.

J. L. Plimpton v roce 1863 vyvinul dvouosičkovou kolečkovou brusli. Kdo vynalezl inline brusli je však nejasné (Millar, 1996, s. 12).

V 17. století namontoval Belgičan Joseph Merlin dřevěná kolečka na své brusle na led. Bohužel se s těmito bruslemi nedalo zatáčet ani zastavit. Až v roce 1823 sestrojil Robert John Tyers první prototyp jednořadových bruslí.

Vrátím se ještě k Josephu Merlinovi, který brusle představil světu poněkud s neúspěchem. Merlin si vybral pro prezentaci svého vynálezu maškarní ples v Londýně. Merlin se na plese pohyboval na bruslích a hrál přitom na housle. Tehdejší brusle neměly ložiska a nebylo s nimi možné zatáčet a zastavit. Merlin narazil do zrcadla, jehož škoda byla vyčíslena na 500 liber (Kuban, Kirchner a kol., 2004, s. 11). Dalším belgickým vynálezcem, který se zasloužil o pokrok v oblasti bruslení na suchu, byl pan Maximiliaan Lodewijk Van Lede, který v roce 1789 vyrobil brusle, na kterých již byla připevněna brzda. Jean Garcin byl francouzský konstruktér, který vylepšil kolečkové brusle o kožený držák, kterým se brusle připevňovala k nohám a její kožené popruhy sahaly až ke kolenům. Dále zaměnil jednoduchou desku s kolečky za tři kolečka vyrobená z mědi. Tomuto typu bruslí se říkalo „Cingar“ a jejich konstruktér na ně v roce 1815 získal patent a otevřel si školu, kde bruslení vyučoval, říkalo se jí „Cingarská škola“. Název Cingar se však neukotvil v lidském podvědomí na dlouho. V roce 1849 skladatel Giacomo Meyerbeer zařadil do třetího jednání své opery Prorok scénu s tanečnicí na kolečkových bruslích. Pro tuto hru bylo vyrobeno několik párů

bruslí. Pro tanečníky byly vyrobeny brusle se dvěma řadami koleček za sebou a pro tanečnice byly vytvořeny boty se dvěma paralelními kolečky v řadě pro lepší stabilitu. Divákům se bruslení na kolečkách líbilo a později bylo možné v Paříži zakoupit takzvané Prorokovy brusle (<http://www.vemeste.cz/2010/06/historie-inline-brusleni/>).

Podle autorů Harjunga a Athanasiadis byl však prvním vynálezcem jednořadé kolečkové brusle Robert John Tyers v roce 1823 a prvním vynálezcem, který přihlásil patent na dvoukolíkové jednonin-linové brusle byl Friedrich Mayer. Bohužel se ani jeden sportovní výrobce o tento vynález nezajímal, to byl důvod, proč Mayer svůj patent v roce 1972 otevřel (Harjung, Athanasiadis, 1996, s. 16-17).

Další významná období pro in-line bruslení však přišla až o několik desetiletí později. Touha trénovat v období mimo sezónu přivedla hokejistu Ralpa Backstorna k tomu, aby si vyrobil in-line brusle. Další hokejista Scott Olsen v roce 1980 objevil v obchodě se sportovním náčiním in-line brusle. Vyrobil několik párů pro sebe a pro své kamarády hokejisty. Když si Olsen všimnul, že o tento typ bruslí mají zájem i běžci na lyžích a celá široká veřejnost, začal in-liny vyrábět a dal vzniknout značce Rollerblade (Millar, 1996). Scott Olsen však musel z finančních důvodů prodat svou firmu v roce 1985 za pouhých 100 000 dolarů, ale značka Rollerblade je na světovém trhu dodnes (Harjung, Athanasiadis, 1996, s. 15-16).

V roce 1995 dosáhl obchod s in-line bruslemi velkého rozmachu a začaly vznikat také různé organizace. Už v roce 1991 vznikla Mezinárodní organizace in-line bruslení (IISA) a dodnes informuje výrobce o potřebách a přáních in-line bruslařů. Tato organizace vede výbor, který zavedl jediný uznávaný tréninkový program pro instruktory s názvem Instructor Certification Program (Millar, 1996).

V roce 1996 se závod na in-line bruslích objevil také na Letních olympijských hrách v Atlantě, byl zde zařazen mezi exhibiční sporty. In-line hokej v roce 1993 zaznamenal obrovský počet příznivců. V některých oblastech jich bylo dokonce víc než basketbalistů. Organizace s názvem National In-Line Hockey Association (NIHA) má na starost řízení všech amerických soutěží. USA Hockey je hlavní orgán, který se věnuje výchově ledních hokejistů, ale s příchodem in-line hokeje se také začal věnovat příznivcům tohoto sportu (Millar, 1996, s. 13-14).

Jelikož se in-line bruslení a bruslaři vyvíjejí kupředu, není zdaleka historie tohoto sportu dopsána.

## 2.4 Životní styl a in-line bruslení

Příznivců tohoto sportu je opravdu mnoho. V různých publikacích jsou uvedena různá čísla v závislosti na roce vydání. Můžeme tedy s jistotou říct, že počet příznivců in-line bruslení stále roste. Je to poměrně mladá disciplína, ale je dostupná lidem všech věkových kategorií, sociálních skupin a v jakémkoliv ročním období. In-line bruslení se stalo jedním z nejčastějších prostředků k tomu, jak se udržet fit.

### 2.4.1 Zdravý životní styl

V dnešní době je velký trend zdravá výživa, pravidelná pohybová aktivita. Lidé holdují moderním sportům, navštěvují nové lekce ve fitcentrech a drží různé diety zaručující jejich zdraví a pokles váhy. Při tomto masovém dodržování moderních trendů si odpovíme na otázku, co je to vlastně zdravý životní styl. Vědí to lidé, kteří masově dodržují všechny zdravotní trendy? Naše zdraví z velké většiny ovlivňuje právě to, jak žijeme. V základu ke zdravému životnímu stylu patří nekouření a žádné konzumování alkoholu, pohybová aktivita a stravování, které by mělo být pestré, výživově vyvážené a samozřejmě zdravé.

Zdravé stravování vychází ze třech pravidel. Rozmanitost stravy, přiměřené stravování a prospěšnost stravy, která závisí na výběru přírodní nebo jen lehce zpracované potravin (Clarková, 1990, s. 15-16).

Mezi stravou dětí a dospělých je ve správném stravování rozdíl především ve velikosti porcí. Jak u dětí, tak i u dospělých jde o správnou kombinaci kvalitních potravin. Když je dítě zdravé a cítí se dobře, lékař je s jeho vývojem spokojen, tak je jeho potřeba energie a výživných látek pokryta (Hanreich, 2000).

„Pohyb je znamením života. I když jsme zdánlivě v klidu, provádíme dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům a dalším pohybům našeho těla. V lidském pohybu je harmonicky propojena složka fyzická, duševní (mentální) a duchovní, a to v individuální podobě a v individuálních vztazích k okolnímu světu.“ (Mužík, Krejčí, 1997, s. 3) In-line bruslení se řadí z hlediska významu pohybové aktivity mezi aerobní sporty. Od těch ostatních se však odlišuje tím, že odlehčuje zatížení kloubů, jelikož při bruslení nedochází k otřesům, jako například při běhu.

Bruslení posiluje velké svalové skupiny, převážně hýžd'ové a zádové svalstvo, zvyšuje kapacitu plic a zlepšuje funkci oběhového systému (Krupková, 2009).

V dnešní době se lidé nechávají ovlivňovat moderními trendy v jakémkoliv odvětví. Stejně je tomu i ve sportu a in-line bruslení mezi moderní sporty zajisté patří. Je to aktivita, která je zábavná, cenově dostupná (což je v dnešní době také rozhodující měřítko), ale především aktivita společenská.

Důvodů, které bruslaře vedou k provozování tohoto sportu, je hned několik. Zmíněná společenskost této aktivity plní určitou sociální funkci, která je pro člověka nezbytná. Bruslení nám umožňuje pohyb ve městě i v přírodě, a tím i poznávání a nový kulturní zážitek. Zároveň má tento sport mnoho různých odvětví, takže se v něm najdou jak milovníci adrenalinu, tak rekreanti a rodiny. Lze ho provozovat individuálně či hromadně a je velmi flexibilní v čase, prostoru a způsobu, který si zvolíme k jeho provozování. V neposlední řadě je důvodem, proč začít bruslit, zdraví. Bruslařský pohyb zvyšuje fyzickou kondici, posiluje svaly, formuje tělo a spaluje kalorie, zlepšuje koordinaci a pomáhá duševní rovnováze (Mišičková, 2009 s. 8-10).

Aerobik	200 – 400 kcal (818 – 1636 kJ)
Sledování TV	40 kcal (164 kJ)
Jízda autem	60 – 120 kcal (245 – 491 kJ)
Squash	250 – 400 kcal (1024 – 1636 kJ)
Běh	200 – 400 kcal (818 – 1636 kJ)
Jízda na kole	150 – 300 kcal (614 – 1227 kJ)
Horská turistika	250 – 350 kcal (1024 – 1432 kJ)
Tenis	200 – 300 kcal (818 – 1227 kJ)
<b>In-line bruslení</b>	<b>200 – 450 kcal (818 – 1840 kJ)</b>

Spotřeba kalorií během 30 minut při různých aktivitách

<http://www.inline-online.cz/node/443>

### ***2.4.2 Moderní využití in-line bruslení***

In-line brusle našly využití nejenom pro rekreaci a sport. Dnes jsou i prostředkem, který usnadňuje lidem zaměstnání. Ve velkých městech můžeme potkat kurýry, kteří se proplétají ulicemi a davy lidí právě pomocí bruslí. Ve Francii můžeme na bruslích potkat policisty, kteří vykonávají pochůzky s nasazenými in-liny. Také prodavači využívají brusle v hypermarketech k rychlému pohybu po velkých prostorách, které dnešní nákupní haly jistě nabízí. Své uplatnění mají in-line brusle také v reklamě a v oblasti PR. Hostesky roznášející letáky ve stejnokrojích můžeme potkat jak na velkých výstavách, tak v centrech velkých měst.

V oblasti realit a cestovního ruchu může hrát tento sport velkou roli. Lidé si vybírají nová bydlení podle toho, co je v blízkém okolí. Zda je blízko park, obchod a s moderní dobou začíná být důležitá i stezka či vhodné místo pro in-line bruslení. Jinak tomu není ani při výběru místa pro sportovní rekreační dovolenou. Pokud se různá střediska mohou pyšnit blízkostí in-line stezky určitě to dělají a nabídka tohoto sportovního vyžití je na prvních místech propagačních materiálů.

### ***2.4.3 In-line jako hobby, sport, soutěž***

Jak už zde bylo zmíněno, in-line bruslení je pro většinu lidí jako prostředek k udržení kondice. Pro agresivní bruslaře je to styl života a koníček. Někteří lidé však chtějí víc než jen jízdu na stezce či klouzání po U rampě.

Nejznámější bruslařskou akcí je LifeInline Tour. Je to seriál, který letos slavil své osmé výročí, a stal se z něho nejvýznamnější středoevropský bruslařský závod. Zároveň jde o závod Českého poháru, který společně s organizátory LifeInline Tour připravuje Český svaz kolečkového bruslení. Účastnit se ho mohou dívky i chlapci téměř všech věkových kategorií na trasách dlouhých 1, 3, 5, 10 a 21 km. Na závodech se tak ocitají zkušení jezdci spolu se začátečníky a dětmi. Seriál je dnes fenoménem všech bruslařů střední Evropy. Organizátorům se také podařilo získat závod World Inline Cup do Ostravy, kde se v posledních třech letech představuje absolutní světová špička, a tím se také Ostrava zařazuje mezi stabilní pořadatelská města tohoto seriálu. Jen pro představu v prvním ročníku LifeInline Tour startovalo 971 závodníků a v roce 2010 vzrostl počet účastníků až na 8500 (<http://www.lifeinline.cz/Staticka.php?id=29>).

O závodech konajících se na půdě České Republiky i mimo ni také informuje Český svaz kolečkového bruslení.

#### **2.4.3.1 Turistika na in-linech**

Již několik desítek let existuje zimní turistika na bruslích, která vychází ze sportu nazývaného Dálkové bruslení. Je to rozšířený sport především v severských zemích, v Kanadě, USA a Holandsku, kde jsou vhodné podmínky pro dlouhé vyjížďky na zamrzlých jezerech a kanálech (Mikuláš, Stodola, 2005, s. 8).

Alternativou k tomuto zimnímu sportu je v Čechách už oblíbená in-line turistika a díky její popularitě vznikají mapy a publikace cílené především na in-line bruslaře. Za zmínku stojí především publikace „Na in-linech křížem krážem po Česku“. Jedná se o průvodce po českých a moravských in-line trasách vhodných pro rekreační bruslaře, kteří nepotřebují zvyšovat hladinu adrenalinu v krvi. Nalezneme zde mapy, turistické cíle a také GPS souřadnice s přesným určením bodu trasy (Krupková, Blaha, 2009, s. 8 - 10).

#### **2.4.4 Disciplíny**

„In-line bruslení poskytuje zajímavou a pestrou sportovní nabídku. Z různých možností použití in-line bruslí se postupně vyvinuly specifické disciplíny.“ (Ladig, Rüger, 2003, s. 104)

##### **2.4.4.1 Rychlobruslení (Speed)**

Tato disciplína se provozuje na oválech nebo na silnicích. Ovály musí splňovat přesně stanovené normy. Šířka musí být minimálně 6 m, délka dráhy musí měřit alespoň 100 m, nejvýše však 450 m. Na dráhách se jezdí v protisměru hodinových ručiček. Závody na silničních dráhách mohou být dlouhé, jak si určí pořadatel, mezinárodní závody mají však délky 100 m, 200 m, 500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m, 5 km, 10 km, 15 km, 20 km, 30 km, 50 km dále půlmaratón a maraton (Ladig, Rüger, 2003 s. 106 - 107).

V disciplíně rychlobruslení existuje několik kategorií a mohou se provozovat jednotlivě i ve skupině. *Distanční závody* spočívají v dosažení určité vzdálenosti v co nejkratším čase. *Vyřazovací závod ve sprintu* – závodníci startují ve dvojicích a vítěz postupuje do dalšího kola. Podobný je *Vyřazovací závod na dráze*, kde je vyřazen poslední závodník. *Stíhací závod* může mít více variant. Závodník musí ujet daný počet okruhů v co nejkratším čase. Další variantou je vyřazování závodníka po jeho dojetí soupeřem. V *Bodovacím závodě jednotlivců* musí bruslař ujet určitý počet oválů a v průběhu závodu se mu přidělují body podle stanoveného klíče. *Sjezd – downhill* je nebezpečná disciplína, ve které jezdec dosáhne rychlosti až 100 km/h. Závodník potřebuje speciální ochranné vybavení, jelikož sjezd probíhá v betonových korytech. Ještě nebezpečnější obdobou sjezdu je *Ultra speed*, kde bruslaři dosahují krajních rychlostí. Jsou taženi za motorovými vozidly na vlečných laněch a k této disciplíně potřebují speciálně vyrobené brusle, jejichž ložiska vydrží tření, které vzniká při rychlostech kolem 250 km/h. *Bodovací závod* dvojic je systém přidělování bodů a dosahování vítězství. Vždy spolu startují dva závodníci. Jeden jede naplno a druhý volně krouží po vnitřním okraji dráhy. Když první závodník dojíždí druhého, druhý zrychlí a čeká na postrčení kolegy. Cílem je udržet se mezi prvními. Závodníci dodržují přímý směr a nesmí blokovat soupeře. *Amerika* je také závod dvojic podobný předchozímu, cílem je však co nejrychleji absolvovat určený počet oválů. *24 hodin* – zde závodí družstvo (zpravidla tříčlenné), které musí ujet v daném čase (může to být i méně než 24 hodin) nejdelší úsek. Na trati je vždy jeden z družstva. *Short track* je podobný jako stíhací závod v cyklistice, soutěží zde čtyřčlenná družstva. *Štafety* se liší délkou úseků a počtem závodníků. Rozlišujeme štafety kyvadlové (závodníci jezdí proti sobě tam a zpět) a štafety ve stejném směru (Kuban a kol., 2004, s. 18-21).

#### **2.4.4.2 Agresivní bruslení**

Agresivní bruslaře poznáme většinou na první pohled. Plandavé oblečení a při jízdě pro ně není nic překážka. Tato disciplína není jenom sport, ale dá se mluvit o životním stylu. Příznivců tohoto sportu je asi 15% z celkového počtu in-line bruslařů. Závody a soutěže přitahují pozornost médií i diváků, jelikož jsou zde k vidění někdy až opravdu kaskadérské kousky.

Agresivní bruslení dělíme na dvě skupiny. První z nich je takzvaný Street skating. Z názvu už můžeme odvodit, že se jedná o jízdu na ulici a patří sem skoky a otočky kolem všech tělesných os. Schody a zábradlí poslouží bruslařům nejvíce. Grinding je totiž v bruslařském slangu klouzání právě po schodech a zábradlích v různých postojích. Čím déle se bruslař v postoji udrží, tím lépe (Ladig, Rüger, 2003, s. 113).

Druhou možností, jak využít aggressive brusle, je U-rampa. Bývá vysoká 1,5 – 5m. Ve chvíli, kdy bruslaři vylétnou nad okraj této rampy, využívají chvíle, než je gravitace vrátí zpět k zemi a předvádějí nejrůznější formace. Při závodech je tato disciplína bodována porotou, bruslař má na předvedení svého čísla jednu minutu a hodnotí se nejlepšími 50 sekund (Ladig, Rüger, 2003, s. 113).

#### **2.4.4.3 Hokej**

Street hokej je velmi snadný. Stačí mít brusle, hokejku, dát dohromady pár lidí a najít vhodnou plochu, kde se bude hrát. Rozdíl nastává, bavíme-li se o in-line hokeji. Platí zde oficiální pravidla podobající se pravidlům ledního hokeje. Družstvo se skládá ze čtyř hráčů a jednoho brankáře. Hráči používají kompletní ochranné vybavení. Je to jediná oficiální kolektivní hra na kolečkových bruslích. Hráči ledního hokeje mohou díky této hře zůstat ve formě i v době letních měsíců (Ladig, Rüger, 2003, s. 114 - 116).

#### **2.4.4.4 Ostatní kolektivní hry**

Frisbee je další hrou, kterou můžeme provozovat ve skupině na in-linech. Hrají dvě družstva na co největším prostranství. Branky jsou označeny čarou a vymezeními kloboučky. Před brankovištěm je neutrální prostor, který je široký asi 3 m. Útočník čeká na chvíli, kdy je kotouč chycen spoluhráčem za brankovou čarou protivníka. Poslední hod musí být proveden přes neutrální prostor. Pokud při hodu hráč kotouč nechytí, dostává ho soupeř. Hráč nesmí s kotoučem křákovat a musí stát oběma nohama na zemi.

Basketbal je další alternativou pro in-liny. Platí stejná pravidla týkající se faulů, kroků a času, hraje se však bez autů.

Fotbal se hraje podle oficiálních pravidel, ale s lehkým míčem (Ladig, Rüger, 2003, s. 117).



#### **2.4.4.5 Tanec a formace**

Jedná se o pohyb na bruslích do rytmu hudby. Je však nutné zvolit správný druh hudby, jelikož in-line brusle neumožňují rychlou návaznost kroků, jak tomu může být u krasobruslení na ledě (Ladig, Rüger, 2003, s. 118). V in-line krasobruslení se soutěží v kategoriích jednotlivců, sportovních dvojic, tanečních párů a v synchronizovaném bruslení. Česká asociace in-line krasobruslení je organizace, která se snaží zajišťovat reprezentaci na národních a mezinárodních soutěžích a rozšiřovat povědomí o tomto sportu.

#### **2.4.4.6 Blade nights**

Jedná se o organizovanou hromadnou jízdu ulicemi nočních měst. Většinou jsou skupiny doprovázeny policejními vozy a jedná se o akce, které propagují tento sport a jsou zajímavé pro média. I v České republice se stala tato disciplína velmi oblíbenou a dnes má tradici především v Opavě, kde se Blade nights pořádají již od roku 2005.

#### **2.4.4.7 Slalom**

Letní trénink pro lyžaře a běžce nabízí letní slalom. Potřebná je ochranná výbava, brusle a lyžařské hůlky. Na asfalt se přidělají kloubové tyče, které slouží jako branky, podobně jak je tomu ve slalomu na lyžích (Ladig, Rüger, 2003, s. 120).

#### **2.4.4.8 Windskiating**

Je disciplína, kde bruslař využívá sílu větru k dosažení rychlosti až 60 km/h. K tomuto druhu bruslení je potřeba plachta, která je velmi podobná plachtě na windsurf. Na spodní části plachty je umístěn hák, který se opírá o brusli a zajišťuje tak stabilitu. Bruslař si připevňuje plachtu k pravé nebo k levé noze, v závislosti na směru větru (Ladig, Rüger, 2003, s. 122).

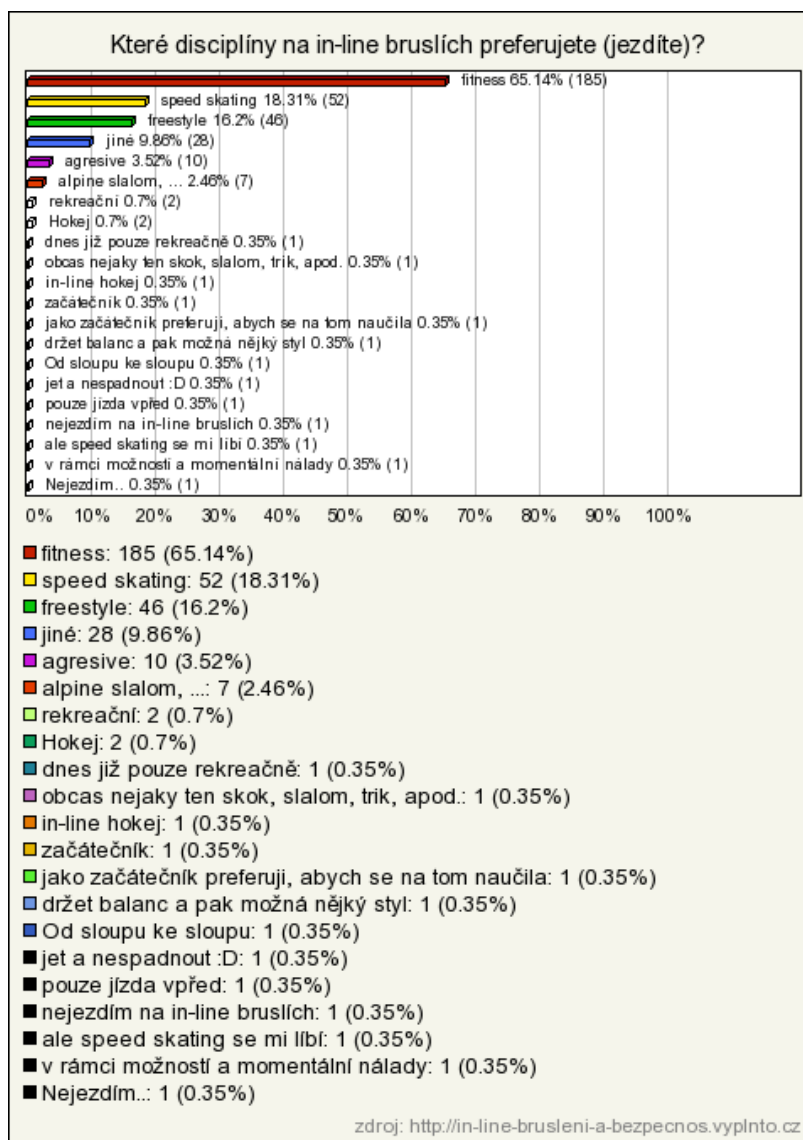


Windsurfing

<http://www.allinline.ch/english/KW%20the%20sport%20english.htm>

#### ***2.4.4.9 Dog racing***

Jako kuriózní disciplínu lze nazvat Dog racing. K dosažení rychlosti se zde využívá psí síly. Pomocí speciálního postroje, který má pes místo obojku, se bruslař nechá psem táhnout. Tato disciplína je však závislá na vhodném plemeni psa a také na tom, zda pes v této činnosti vidí stejnou zábavu jako člověk.



Oblíbenost disciplín na in-line bruslích

<http://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/in-line-brusleni-a-bezpecnos/>

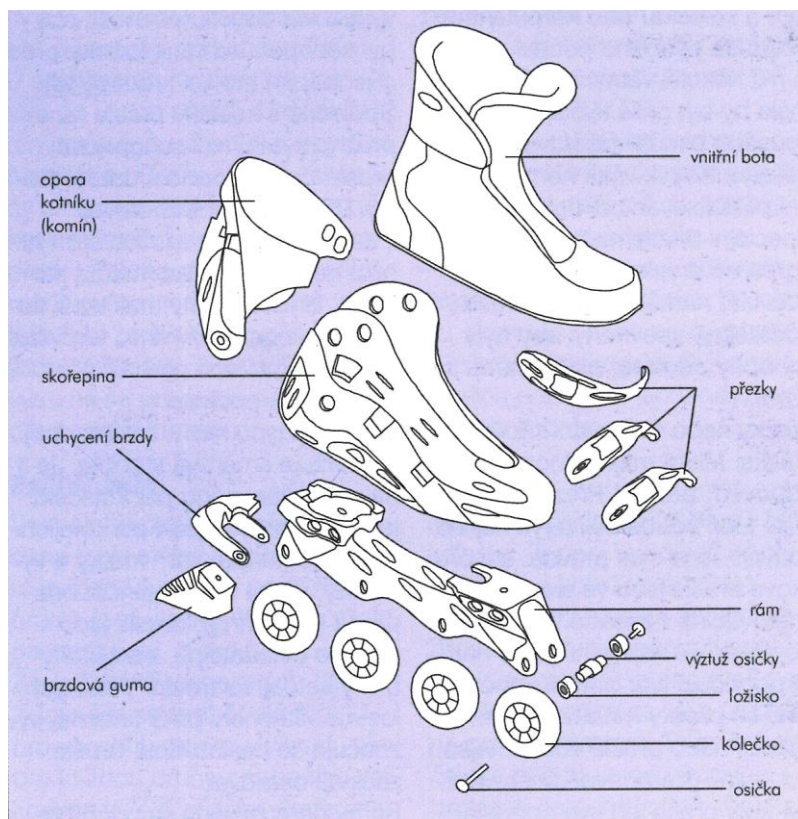
## 2.5 Vybavení in-line bruslaře

Před zakoupením bruslí bychom měli vědět, z čeho se mají brusle skládat, jaký materiál má být použit, jaké je správné ochranné vybavení a které vybavení je povinné. Dále bychom měli znát výrobce zabývající se bruslařskou obuví a druhy bruslí, které jsou na trhu dostupné.

### **2.5.1 Z čeho je složena brusle**

Téměř všechny druhy in-line bruslí mají podobnou stavbu. Liší se podle toho, k čemu je brusle určena.

- Skořepina je tvořena z umělé hmoty. Slouží k poskytnutí stability a chrání vnitřní botu. Měla by mít několik větracích otvorů a neměla by být těžká (Ladig, Rüger, 2003, s. 37-38).
- Rám je přichycen ke skořepině a funguje jako nosič koleček. Vyrábí se z umělé hmoty, sklolaminátu nebo z kvalitních slitin hliníku. Hliníkové rámy jsou odolnější a lépe přenáší sílu bruslaře na podklad (Ladig, Rüger, 2003 s. 38).
- Vnitřní bota je zasazena v umělohmotné skořepině. Na jejím zhotovení závisí pohodlí bruslaře. Velikost obuvi určuje právě tato vložka (skořepiny se nevyrábějí ve všech obuvních velikostech). V oblasti kotníku by měla být bota dělená (Ladig, Rüger, 2003, s. 39).
- Kolečka jsou nezbytnou a neméně důležitou součástí brusle. Liší se podle použití v průměru, profilu a tvrdosti. Větší kolečka jsou rychlejší, menší, jsou snadněji ovladatelná a stabilnější (in-line hokej, agresivní bruslení, dětské brusle). Tvrdost koleček se pohybuje mezi 74A a 100A („A“ je jednotkou tvrdosti a určuje přilnavost kolečka k podkladu). Tyto údaje bývají natisknuty na straně kolečka. Jsou vyrobeny z polyuretanu (Ladig, Rüger, 2003, s. 39-41).
- Brzdový systém je povinnou výbavou pro městský provoz. Patní brzda se skládá z držáku, v němž je zasazen gumový špalek. Špalek se brzděním časem opotřebuje, ale je možné jej dokoupit. Brusle na in-line hokej nebo pro agresivní bruslení nejsou opatřeny brzdou (Kuban, Kirchner a kol., 2004, s. 40 - 41).
- Velký význam mají u bruslí také ložiska. Jde o součástku, která není vidět, závisí na ní však pohodlí jízdy. Na obou bruslích je celkem 16 ložisek. Ložisko se skládá z vnějšího a vnitřního kroužku, ve kterých je oběžná dráha většinou se sedmi kuličkami zasazenými v kleci. Mezi vnějším a vnitřním kroužkem je těsnění. Kvalita ložisek u bruslí je udávána normou ABEC. Tato norma je však nepřesná a nevypovídá nic o kvalitě použitých materiálů. To má za následek velké množství nekvalitních ložisek na trhu (Ladig, Rüger, 2003, s. 42-45).



Stavba in-line brusle

(Ladig, Rüger, 2003, s. 37)

### 2.5.2 Ochranné vybavení

Postupným zdokonalováním vybavení pro in-line bruslení se tento sport stává rychlejším a o to víc je třeba chránit svoje tělo v případě pádu nebo jakékoliv nehody.

Přilba je nezbytnou součástí hlavně u dětí. Je to dražší záležitost, ale dá se využít jak na bruslení, tak na cyklistiku. Chrániče loktů musí zakrývat i strany loktů a musí být řádně dotaženy, aby při pádu nesklouzly. Stejně tak je tomu i u chráničů kolen. Je u nich důležité odhadnout tu správnou velikost. Chrániče zápěstí mají několik podob, mají však společnou třecí destičku na dlani. Některé chrániče mají plastovou destičku i na hřbetu ruky a brání tak vyvrácení zápěstí. Tyto chrániče se také používají například ve snowboardingu (Procházka, 2010, s. 20-21).

Zejména při nácviu bruslení u dětí je dobré ze začátku užít kalhoty s vycpávkami nebo si své oblečení vycpat molitanem, který zjemní pád (Chalmers, 1999, s. 10).

### **2.5.3 Výrobci in-line bruslí**

Výrobců bruslí je nespočetné množství. Uvádím zde jen ty opravdu známé a také ty, kteří se v posledních letech zúčastnili Inline Megatestu.

Inline Megatestu se letos zúčastnilo sedm značek. Roces, K2, Rollerblade, Powerslide, Tempish, Head a Fila. Hodnotícími kritérii byly: pohodlí, zapínání, jízdní vlastnosti, celkový dojem z brusle a obecné klady a zápory (<http://www.inline-test.cz/megatest-2012.html>).

Absolutními vítězi se jak v pánské, tak v dámské kategorii staly brusle značky K2. Na dalších dvou příčkách se umístila značka Rollerblade, taktéž v obou kategoriích. V kategoriích poměru ceny a výkonů byly na prvních příčkách brusle značky Tempish (<http://www.inline-test.cz/vysledky-2012.html>).

Dalším známým výrobcem in-line bruslí a bruslí obecně je značka Bauer. Je asi nejznámější výrobce hokejového vybavení a podle některých sportovních serverů je absolutní špičkou na trhu. Značka podobného formátu je zajisté také firma Rosec, která se mimo jiné zabývá výrobou lyžařské obuvi. USD Skates se pro změnu specializuje na výrobu produktů pro agresivní bruslení. Tempish určitě stojí za zmínku jako zástupce české výroby. Tenica, Simmons Racing Boots, Nike, Nordic Skater, Miller, Maple, Harper, Salomon, Worker, CCM to jsou další příklady výrobců bruslí (<http://www.inline-online.cz/node/248>).

Je jich opravdu mnoho a při koupi bruslí bychom se měli zajímat o to, zda zbytečně neplatíme za značku a zda cena odpovídá výkonu.

### **2.5.4 Druhy in-line bruslí**

Na každý druh in-line bruslení jsou různé druhy specifických bruslí.

#### **2.5.4.1 Fitness brusle**

Fitness brusle slouží k rekreačnímu ježdění, lze s nimi jet na nerovných cestách i po asfaltových cyklostezkách ve městech. Je to nejrozšířenější typ bruslí. Jsou tvořeny skeletem, vnitřní vložkou, zapínání je tvořeno jednou přezkou a šněrováním (u starších modelů pouze přezky). Brusle je zpravidla vybavena brzdou na pravé noze. Velikost

koleček se pohybuje mezi 76 mm a 90 mm a tvrdost od 78A do 84A (Procházka, 2010, s. 22).



Fitness brusle

<http://www.insportline.cz/4892/koleckove-brusle-fila-fitness-primo-evo-gold>

#### **2.5.4.2 Speed (brusle pro rychlobruslení)**

Poznáme je na první pohled. Bota je nízká, její vrchní část těsně přesahuje kotníky. Zapínání je tvořeno jednou přezkou, šněrováním a suchým zipem. Brusle je vyrobena z lehkých materiálů. Vložka je vybavena gelovými výstelkami a otvory na bocích a pod chodidlem. Speed brusle mají velká kolečka 100 nebo 110 mm. Starší modely měly pět koleček o velikosti 80 mm. Tvrdost si určuje závodník sám podle povrchu. Obvykle je to 85A (Procházka, 2010, s. 23).



Speed brusle

<http://www.insportline.cz/1260/rychlostni-koleckove-brusle-worker-speed-one>

#### **2.5.4.3 Aggressive brusle**

Tyto brusle mají dvoudílnou botičku. Pevný skelet zpevňuje kotník. Rám je nízký a zesílený, uprostřed má drážku, která umožňuje klouzáni po zábradlí. Prostřední dvě

kolečka jsou níže než přední a zadní kolečko, tím se zvyšují manévrovací možnosti. Kolečka jsou velmi tvrdá a malá, o průměru od 43 mm (Reichert, Krejčíř, 2006, s. 12).



Aggressive brusle

<http://www.brusle-shop.cz/p/In-line-brusle-USD-Realm-Clan-11>

#### ***2.5.4.4 Freestyle brusle***

Jsou určeny pro slalomovou jízdu, tanec, skoky a obecně pro technicky náročnou jízdu. Svým vzhledem jsou podobné Fitness bruslím. Nemají však brzdu a jsou zhotoveny z kvalitnějších materiálů. Středová kolečka jsou větších rozměrů. Tvrdost je 80A (Procházka, 2010, s. 23).



Freestyle brusle

<http://www.kays-online-shop.de/Powerslide-Freeskate-Cell-FSK-Modell-10>

#### ***2.5.4.5 In-line hokejové brusle***

Je zde velká podobnost s bruslemi na lední hokej. Špička bývá vyztužena proti úderu a brusle je vyrobena z odolných materiálů. Zapínání je výhradně šněrovací. Kolečka mají různé velikosti – 72, 74, 76, 78 mm. Tvrdost je závislá na povrchu, obvykle je to 78A (Procházka, 2010, s. 24).





Brusle na in-line hokej

<http://www.ebay.co.uk/itm/NEW-Lightning-Force-Inline-Hockey-Skates-UK-size-11-Rollerblades-Roller-Skates-/110981092309>

#### **2.5.4.6 Off-road brusle**

Mají pevnou botu a velký masivní rám, ve kterém jsou upevněna tři velká kolečka, se vzorem (Reichert, Krejčíř, 2006, s. 13).



Off-road brusle

<http://www.online-skating.com/articles-3048-comparative-test-powerslide-vi-suv-vs-rollerblade-coyote-.html>

#### **2.5.5 Údržba bruslí**

Pro prodloužení životnosti bruslí je nutná jejich údržba. Používáním se brusle opotřebovávají a bruslař by tak měl učinit určitá opatření, která tento faktor zmírní a napomohou většímu pohodlí při bruslení.

Asi nejdůležitější je péče o kolečka, která se díky materiálu, ze kterého jsou vyrobená, opotřebovávají a mění svůj tvar i velikost. Sjíždějí se k jedné straně a tím se

mění jejich jízdní vlastnosti. Toto závisí na stylu jízdy a také na povrchu, na kterém bruslař jezdí. Kolečka se nesjíždí všechna stejně a proto je nutná záměna jejich pořadí vždy, když bruslař usoudí, že jsou ojetá. „Při základní změně se postupuje tak, že se 1. kolečko přemontuje na pozici 3. kolečka a 3. kolečko na pozici 1. kolečka. Dále pak 2. kolečko na pozici 4. kolečka a 4. kolečko na pozici 2. kolečka. Při změně pozice kolečka je nutné kolečko otočit tak, aby se doposud vnitřní strana kolečka stala stranou vnější a naopak“ (Krupková, Blaha, 2009, s. 18). Zároveň by se měla prohodit kolečka mezi bruslemi, jelikož jedna noha je vždy dominantní a tím pádem se kolečka na této dominantní brusli opotřebovávají více. V praxi to znamená, že 1. a 3. kolečko z brusle pravé nohy přemontujeme na pozici 3. a 1. kolečka levé nohy. To samé platí i pro 2. a 4. kolečko. K uvolnění koleček stačí imbusový klíč. Pokud jde o speciální zámek, klíče se většinou dodávají společně s bruslemi. Při výměně koleček očistíme také rám brusle od prachu a písku, aby v budoucnu nedošlo k jejich zadrhnutí. Kolečka by se měla také očistit, ale je třeba dbát na to, abychom nečistoty nevetřeli do ložisek, Krupková, Blaha 2009 doporučují vysát nečistoty vysavačem. Po očištění je nutné kolečka správně utáhnout v rámu.

Krupková, Blaha 2009 ve své publikaci také zmiňují pravidelnou kontrolu dotažení šroubů. Doporučují šrouby přelepit náplastí, tak nedojde k jejich vyšroubování a zabrání se tak nechtěnému vypadnutí kolečka z rámu, což může vést k nepříjemnému úrazu.

Údržba ložisek závisí na druhu maziva. Pokud jsou mazána tukem, není jejich údržba nutná. Pokud jde o závodní brusle, kde jsou ložiska mazána olejem, musí se mazat častěji. Dojde-li k tomu, že se do ložiska dostane voda, musí se co nejdříve očistit, aby nedošlo ke korozi a k zadření. Při čištění se ložisko musí otevřít, odstranit nečistoty a znovu namazat tukem (Krupková, Blaha, 2009, s. 18).

Brzda je také jednou z částí brusle, která podléhá opotřebení. Pokud je brzdový špalík ojetý (poznáme to tak, že zvednutí špičky při bruslení je příliš vysoké, některé špalky mají i rysku opotřebení) je třeba ho vyměnit. Každá brusle má jiný druh brzdového špalku. K brusli je připevněn šroubem, který odmontujeme pomocí imbusového klíče.

Boty se udržují poměrně snadno. Některé brusle mají vyjímatelnou vložku a tak je tedy možné je vyprat. Pokud tomu tak není, používáme dezinfekční prostředky a necháváme boty dobře vyschnout (Krupková, Blaha, 2009, s. 18).

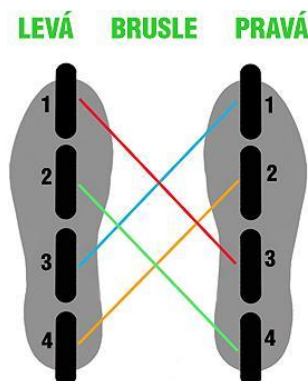


Schéma prohození koleček při údržbě bruslí

<http://www.sportobchod.cz/s/jak-vybrat-in-line-kolecka-481>

## 2.6 In-line bruslení a pravidla silničního provozu

„Každý bruslař by se měl chovat takovým způsobem a používat takovou výzbroj a výstroj, aby neohrozil jiné osoby a nezpůsobil jim zranění či škodu.“ (Mišičková, 2009, s. 136)

Bruslař by měl přizpůsobit rychlost a techniku jízdy terénu, svým jízdním schopnostem a počtu bruslařů či cyklistů na trasách. To samé platí u předjíždění. Bruslař musí odhadnout šířku cesty, odstup od předjížděného objektu a jeho rychlost. Pokročilí bruslaři by měli předvídat chování ostatních účastníků provozu (chodců, cyklistů, bruslařů). Jezdec by neměl zastavovat na nepřehledných úsecích, úzkých cestách a nebezpečných místech jako jsou třeba silnice, pokud to není nezbytně nutné. In-line bruslař musí respektovat dopravní značení a světelné signalizace. Jako každý občan a účastník provozu, má bruslař povinnost prokázat svou totožnost, například jako účastník nebo svědek nehody. Je také povinen poskytnout první pomoc a zavolat vozidlo rychlé záchranné služby (Mišičková, 2009, s. 136).

Dopravní předpisy týkající se bruslařů jsou popsány v *zákoně o provozu na pozemních komunikacích č.361/2000 sb.* ve znění zákonů č. 60/2001 Sb., č. 478/2001 Sb. a č. 62/2002 Sb. (<http://www.inline-online.cz/node/440>).

Bruslař je chápán jako chodec a na cyklostezkách jako cyklista. V silničním provozu se pod pojmem chodec rozumí osoba, která jede na kolečkových bruslích. (<http://www.inline-online.cz/node/440>).

Zde vybírám některé odstavce ze znění výše uvedeného zákona, které se týkají bruslařů:

*„(1) Chodec musí užívat především chodníku nebo stezky pro chodce. Chodec, který nese předmět, jímž by mohl ohrozit provoz na chodníku, užije pravé krajnice nebo pravého okraje vozovky.“* (Dle ust. § 53 zákona č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů)

*„(4) Je-li zřízena stezka pro chodce a cyklisty označená dopravní značkou "Stezka pro chodce a cyklisty", nesmí chodec ohrozit cyklistu jedoucího po stezce.“* (Dle ust. § 53 zákona č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů)

*„(5) Je-li zřízena stezka pro chodce a cyklisty označená dopravní značkou "Stezka pro chodce a cyklisty", na které je oddělen pruh pro chodce a pruh pro cyklisty, je chodec povinen užít pouze pruh vyznačený pro chodce. Pruh vyznačený pro cyklisty může chodec užít pouze při obcházení, vcházení a vycházení ze stezky pro chodce a cyklisty; přitom nesmí ohrozit cyklisty jedoucí v pruhu vyznačeném pro cyklisty.“* (Dle ust. § 53 zákona č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů)

*„(8) Osoba pohybující se na lyžích, kolečkových bruslích nebo obdobném sportovním vybavení nesmí na chodníku nebo na stezce pro chodce ohrozit ostatní chodce.“* (Dle ust. § 53 zákona č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů)

## **2.7 Didaktika výuky in-line bruslení**

Učení je ze sociologického hlediska chápáno jako sociální závislost, která se vytváří na základě lásky nebo na základě moci. Sociální moc k učení může být neformální (děti

poslouchají rodiče) nebo formální (podřízený poslouchá nadřízeného). Tato formální moc funguje i ve vztahu učitel – žák, instruktor - cvičenec apod. (Oravcová, 2007, s. 23).

Předávat zkušenosti s bruslením by měl někdo, kdo tuto dovednost samozřejmě ovládá, ale především by to měl být instruktor<sup>1</sup> s osobností, která je autoritativní a schopná komunikace s žákem. Měl by zvládnout předat klientům znalosti i dovednosti a pomoci jim v jejich zdokonalování. Moderní instruktor in-line bruslení by měl vést bruslaře ke správnému chování na cyklostezkách, v přírodě a vůbec na všech místech, kde se s bruslemi budou pohybovat. Nesmí zapomenout seznámit jezdce s možnými riziky a nebezpečími, která na ně mohou čekat, a poradit jim, jak je zvládnout a překonat. Instruktor by měl být schopný empatie, mít cit pro bezpečnost a organizaci a obohacovat výuku o kreativní prvky. Dávat jasné cíle a úkoly, spoluvytvářet pozitivní atmosféru ve skupině a být vzorem pro ostatní.

### ***2.7.1 Cíle a priority instruktora***

#### 1) Brát ohledy na jejich zdravotní, fyzický a psychický stav

Znamená to individuální přístup ke svěřencům a znalost jejich stavu. Nepřetěžovat svěřence se zdravotními omezeními a přizpůsobit jim výuku. Sledovat psychické rozpoložení a neprohlubovat frustrace, nevytvářet depresivní stavy a pocit úzkosti a podceňování se. To vše může bruslaře demotivovat a zablokovat jejich snahu a touhu naučit se kolečkovému sportu.

#### 2) Vytvořit vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě

Instruktor by měl vést výuku tak, aby svěřenci měli pocit radosti z pohybu a tím pádem potřebu se sportu dále věnovat. Svěřenci by měli chápat sport jako prevenci proti negativním faktorům moderní doby, a také jako psychický ventil a relaxaci.

#### 3) Vytvořit v jedinci správné návyky a dovednosti

Úkolem instruktora je budovat ve sportovci už od začátku správné návyky k danému sportu, aby se je nemuseli v pozdějším věku přeučovat. Dále podporovat vlastnosti,

---

<sup>1</sup> v této práci je instruktorem myšlen jakýkoliv učitel tělesné výchovy

které ho vedou k lepšímu sportovnímu výkonu, jsou jimi například odvaha, vytrvalost cílevědomost.

### **2.7.2 Obecné didaktické zásady**

„Jedná se o požadavky, jejichž dodržování ovlivňuje efektivitu a účinnost vyučovacího procesu.“ (Mišíčková, 2009, s. 26)

Pro výuku bruslení jsou důležité zásady přiměřenosti, soustavnosti, názornosti, trvalosti, uvědomělosti a aktivity. Tyto zásady popisuje Rychetský, Fialová, 2004.

Přiměřeností je myšleno vybírat metody a stupně obtížnosti tak, aby odpovídali psychickému a fyzickému vývoji jedince. Postupovat od lehčího prvku k těžšímu, od známého k neznámému apod.

Zásada soustavnosti se týká osvojování dovedností systematicky. Konkrétně při výuce bruslení procvičujeme jednotlivé prvky vlevo i vpravo.

Správně a názorně by měl instruktor předvést daný prvek, aby splnil zásady názornosti. Pokud je prvek špatně nebo nedostatečně předveden, dojde ke špatné fixaci činnosti a tím k jejímu nezvládnutí.

Prohlubovat znalosti opakováním stejného prvku může vést k tomu, že bruslař není schopen zvládnout daný prvek v jiných činnostech, než v těch naučených opakováním. Proto při nácviku prvek používáme v různých podmínkách a situacích. Toto představuje zásadu trvalosti.

Zásada uvědomělosti a aktivity – bruslař musí pochopit, proč se daná činnost nacvičuje, jaký má smysl a podstatu (Rychetský, Fialová, 2002, s. 125 – 126).

#### **2.7.2.1 Didaktické zásady výuky dětí**

Učení by mělo probíhat formou zábavy, tak aby děti neznechutilo a motivovalo je do budoucna. Instruktor by měl využít kreativních cvičení a her, opravovat chyby a být spravedlivý. Dále by měl bruslaře podporovat, rozvíjet a zároveň nepřetěžovat. Aplikovat při výuce vhodná přirovnání z dětského světa, použití her s tematikou dětem blízkou, snažit se být součástí dětského světa. Instruktor musí dbát na zdraví a

bezpečnost dětí, pokud si udrží pořádek, je hlídání bezpečnosti a zdraví bruslařů jednodušší (Mišičková, 2009, s. 27).

### **2.7.3 Učební metody**

Instruktor by měl plánovat výuku tak, aby byl co nejefektivněji dosažen cíl vyučování. Metoda není šablonou pro vyučování a může být zaměřena na různé cíle.

Metody motivační ovlivňují vztah žáka k učení a souvisí s potřebami žáků. Špatná motivace může ovlivnit vyučovací proces a nechut' žáka učit se novému (Rychetský, Fialová, 2004, s. 128). V tělesné výchově je motivace důležitá vzhledem k nevoli žáků k pohybu. Bohužel na prvním stupni jsou i děti s negativním přístupem k pohybu a nemají k tomuto vytvořen žádný základ z rodiny. V takových případech může být samotná výuka in-line bruslení pozitivním motivačním prvkem, jelikož se jedná o něco nového a moderního, na rozdíl od například stále opakované hry na vybíjenou, volejbalu či atletiky.

Díky expozičním metodám učitel předává obsah učiva žákovi. Jejich podstatou je poznávací činnost žáka a počáteční provádění tělesných aktivit. Mezi tyto metody se řadí metoda ukázky, která je podstatná pro zadání této práce. Patří sem totiž ukázka, která je zprostředkovaná kresbou, schématem nebo filmem, případně jejich kombinací. Díky video ukázkám lze dnes zprostředkovat názornou výuku v lavicích a může také fungovat jako motivace žáka. Díky této technologii lze zaznamenat cvičence při pohybové aktivitě a později tak rozebrat chyby v pohybové aktivitě (Rychetský, Fialová, 2004, s. 130).

Hodnocení a kontrola dosažených výsledků probíhají za použití diagnostických metod. Jsou nezbytnou součástí pedagogického procesu. Instruktor musí také odhadnout vstupní předpoklady žáků pro nácvik dovedností (Rychetský, Fialová, 2004, s. 132).

Výchovné metody jsou závislé na vědomostech a zkušenostech učitele. Jde zde o kladení požadavků, cvičení, odměnu a trest, skupinovou výchovu a cvičení (Rychetský, Fialová, 2004, s. 132).

Podstatou fixačních metod je upevňování již nacvičeného učiva. Základem je opakování, zpětná vazba a dávkování zátěží. Opakováním lze rozvinout rychlost, sílu pohyblivost atd. (Rychetský, Fialová, 2004, s. 132). Tyto metody se dají aplikovat na

začátek hodiny pro zopakování již probraných prvků, při kterém může lektor postihnout nedostatky a věnovat se jim i nadále. V in-line bruslení je můžeme aplikovat pomocí her, na kterých si děti mohou fixovat již naučené pohybové dovednosti. Uvádím zde pár příkladů.

### Na čáru

Bruslaři stojí na čáře. Na znamení se rozjedou stanoveným počtem kroků. Po rozjetí si stoupnou na jednu nohu a ten, kdo dojede nejdál, vyhrává. Provedení tohoto cvičení můžeme obměňovat, například dřep, dřep na jedné noze, menší počet kroků na rozjezd apod. (Mišičková, 2009, s. 119). Touto hrou děti nacvičí základní postoj, rozjetí vpřed a rovnováhu.

### Slepice a kuřátka

Pro hru jsou potřeba nejméně tři družstva minimálně po čtyřech bruslařích. Družstva se drží za pas a úkolem je chytit se posledního bruslaře z jiného družstva. To družstvo, které je chyceno za poslední článek, vypadává. Děti zde cvičí jízdu vpřed, změnu směru, rovnováhu a obratnost pohybu na bruslích.

### Mrazík

Jeden zdatnější bruslař je zvolen jako mrazík a snaží se chytit ostatní. Dotekem ruky zmrazí soupeře, ten je zmražený a musí zůstat nehybně stát. Vysvobodit jej může nechycený hráč, který ho musí objet dokola o 360°, tím se zmražený hráč opět vrací do hry. Tato hra je pro pokročilejší bruslaře, trénujeme zde především změnu směru, dále jízdu vpřed a zastavení.

### Štafety

Dvě družstva stojí proti sobě. První z družstva vyjíždí ze zástupu a předává štafetu (plácnutí rukou, předání kolíku apod.) kolegovi, který stojí naproti bruslaři č. 2 a zařadí se na konec zástupu. Bruslař č. 2 přejíždí a předává štafetu bruslaři č. 3. Družstvo, které se dříve přesune na druhou stranu, vyhrává. Hra na štafety má mnoho různých obměn. Družstva mohou objíždět kužel, namísto předávání štafety nebo mohou při závodu plnit různé úkoly (například dřepy, cibulky apod.) (Mišičková, 2009, s. 119). Tuto hru si



může učitel modifikovat na prvek, který je ve výuce aktuální. Díky jejímu všestrannému využití je často používanou a oblíbenou hrou v tělesné výchově.

### Rybáři a rybky

Jedná se o obdobu klasické hry na rybáře, s tím rozdílem, že rybky i rybář se pohybují na kolečkových bruslích. Rybičky se pohybují v řadě proti rybáři. Mohou se pohybovat pouze vpřed nebo do stran. Rybář se snaží pochytnat co nejvíce rybiček. Z chycených rybiček se stávají rybáři. Vyhrává ta rybička, které zůstane jako poslední nechycena (Mišičková, 2009, s. 119). Hra je vhodná pro nácvik jízdy vpřed a změny směru. Dále zde děti využijí také zastavení a regulaci rychlosti.

### **2.7.4 Jak opravovat chyby**

Pokud je vztah učitele a žáka dobře fungující, je to pevný pilíř pro nastavení procesu opravování chyb a tím zlepšování techniky jízdy. Nejdříve je nutné zanalyzovat chybu a založit její odstranění na vnitřní aktivitě a spolupráci. Při opravování chyb může dojít k interferenci, kdy učitel příliš často opravuje žáka a tím negativně ovlivňuje další výcvik. Bruslař by měl mít vždy možnost dotázat se na nejasnosti ve výuce. Mišičková ve své publikaci popisuje zjednodušený postup, jak nedostatky odstranit.

- zanalyzovat chyby a zmírnit jejich fixaci
- učitel by měl umět přesvědčit žáka o nutnosti nápravy chyb
- výrazně a kontrastně provádět pohyb při korekci chyb
- především u dětí neopravovat chyby s negací, ale s pozitivním přístupem
- postupně upevňovat správné technické provedení (Mišičková, 2009, s. 29)

### **2.7.5 Učební styly**

Učebním stylem rozumíme pojetí koncepce výuky neboli způsob vedení výuky. V praxi to můžeme chápat jako způsob komunikace mezi žákem a učitelem. Učební styly, které jsou obecně známé z didaktik pro pedagogy, Mišičková aplikuje ve své publikaci na in-line bruslení.

### ***2.7.5.1 Autokratický učební styl***

Učitel sám rozhoduje o tom, jak bude výuka probíhat, jaké činnosti se budou během výuky provádět. Předává úkoly a udílí rozkazy.

Ve výuce in-line bruslení je tento styl vhodný použít pro nácvik nových prvků a pro jízdu v nebezpečném a či neznámém terénu (Mišičková, 2009, s. 27).

### ***2.7.5.2 Demokratický učební styl***

Učitel již není výhradně ten, kdo rozhoduje o stylu výuky, nicméně má stále výchovné kompetence a odpovědnost. Konzultuje s žáky průběh vyučování, poslouchá jejich názory a podle toho je zapojuje do procesu o rozhodování a formě výuky.

V in-line bruslení se tento styl používá při procvičování techniky jízdy nebo při výletech do terénu (Mišičková, 2009, s. 27).

### ***2.7.5.3. Liberální učební styl***

Učitel zasahuje do výuky, jen když je to nezbytně nutné. Na žáky nejsou kladené nároky nebo není kontrolováno jejich splnění. Nejedná se ve správném slova smyslu o učební styl. Učitel nebo instruktor dohlíží na chyby, a co nejméně zasahuje do vyučovacího procesu.

Pro nácvik jízdy na kolečkových bruslích se tento styl dá využít při volném programu nebo při privátní výuce jako doprovod při speciálních kurzech (Mišičková, 2009, s. 27).

Skutečnost je však taková, že v praxi se většinou nedají přesně využít výše uvedené učební styly a aplikovat je na přesně popsané situace. Při výuce in-line bruslení se využívají všechny styly podle toho, jaká situace nastane. Ideální dovednost instruktora spočívá v kombinaci všech stylů a flexibilitě přizpůsobit se dané situaci (Mišičková, 2009, s. 27).

### **2.7.6 Komunikace v lekcích in-line bruslení**

Bez komunikace, ať už verbální či nonverbální, bychom nebyli schopni vyučovacího procesu, jak z hlediska žáka tak učitele. Bez této dovednosti bychom však měli i velmi ztížené podmínky života. Člověka dělá jeho verbální i neverbální projev osobitým originálním tvorem.

K základům dovednosti komunikace patří upřímnost a pravdomluvnost, sebedůvěra a sebevědomí, člověk by měl mít zájem o člověka, s nímž komunikuje a být empatický, měl by naslouchat a mít porozumění k druhým a měl by být tolerantní a akceptovat názory jiných lidí (Mišičková, 2009, s. 28).

Toto jsou obecné základy patřící k tvoření sociálních vztahů mezi lidmi a platí zajisté o vztahu mezi učitelem a žákem. V tomto vztahu jsou však určité zvláštnosti.

- učitel by se měl jednoduše a přesně vyjadřovat, artikulovat
- mezi učitelem a žákem by měl probíhat oční kontakt
- společně by obě skupiny měly najít společný cíl, ke kterému se dopravují společnou cestou
- odborná terminologie by měla být žákovi zprostředkována jednoduchou formou
- při výuce hraje velkou roli řeč těla, učitel tedy musí žákovi předávat správné pohybové návyky (Mišičková, 2009, s. 28)

Pokud má žák zájem o výuku, hledají se pak řešení problémových situací snadněji a také je menší pravděpodobnost, že dojde ke konfliktním situacím. Žák by měl mít k instruktorovi určitou důvěru a v případě problémů by se neměl ostýchat svěřit se instruktorovi. Komunikace a všímání si žáků může pomoci instruktorovi snáze odhalit problémy a předejít třeba možným zraněním. V praxi bychom se s takovým případem mohli setkat v případě, že žák se chce dovednosti naučit a chce se tak stát oblíbeným u učitele či spolužáků a přeceňuje své síly. Tomu všemu může předejít komunikační schopnost učitele. I ve vztahu učitel – žák však může dojít ke konfliktu. První zásadou v takové situaci je snažit se konflikt vyřešit. Pokud dojde k včasnému řešení, jsou obě strany ještě schopny situaci řešit a nějakým způsobem změnit svůj přístup. Pokud však konflikt dojde do fáze, kdy duševní napětí není ventilováno včasným řešením, může dojít k problému a například k zablokování žáka k dalšímu výcviku (Mišičková, 2009, s. 29).

### **2.7.7 Struktura vyučovací jednotky in-line bruslení**

Základní vyučovací formou je hodina (lekce), ať už se jedná o školní vyučovací jednotku trvající 45 minut, nebo o lekci trvající většinou 60 minut. Mišičková, 2009 vychází z didaktiky tělesné výchovy a sportu, kterou popsali autoři Rychetský, Fialová, 2004 nebo Vilímová 2002.

#### **2.7.7.1 Stavba lekce**

##### **ÚVODNÍ ČÁST**

Připravuje organismus na zatížení jak psychické, tak fyzické. Může trvat v rozmezí od 5 do 15 minut. Bruslaři jsou seznámeni s cílem lekce a s jejich náplní. Zahřátí v úvodní části slouží k přípravě srdečně-cévního a dýchacího aparátu a k protažení svalů.

Úvodní část obsahuje:

- zahájení hodiny (kontrola vybavení, motivace)
- seznámení s cílem hodiny
- průpravná cvičení, opakování aktivit z minulé lekce (opakování pohybových dovedností z předchozích lekcí; cvičení, která vedou k nácviku nových prvků)

##### **HLAVNÍ ČÁST**

Z hlediska fyziologického by se v této části měla dodržovat posloupnost jednotlivých cvičení kvůli únavě centrálního nervového systému a zapojování metabolismu. Obecně se doporučuje následující posloupnost:

- obratnostní cvičení
- rychlostní a rychlostně-silová cvičení
- posilovací cvičení
- vytrvalostní cvičení

Toto doporučení je možné přizpůsobit konkrétním potřebám lekce.

Hlavní část by měla obsahovat:

- nové pohybové dovednosti a nácvik bruslení
- upevňování techniky in-line bruslení
- implantování nových dovedností do různých podmínek

## ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Z vysokého zatížení by se v této části mělo přejít k postupnému uklidňování všech funkcí, což by mělo přispět k regeneraci.

Závěrečná část by měla obsahovat:

- hry a soutěže (v této části hodiny si mohou děti brusle sundat a dokončit hodinu bez bruslí)
- zmírnění zatížení
- uvolnění
- hodnocení a shrnutí lekce

(Mišičková, 2009, s. 31-32)

## **3. Metodologie**

### **3.1 Cíl práce**

Vytvořit didaktický program výuky základů na in-line bruslích vhodný pro 1. stupeň základní školy v rozsahu osmi vyučovacích hodin formou multimediálního zpracování.

### **3.2 Úkoly práce**

- zpracovat literární rešerši
- vytipovat a popsat základní dovednosti
- organizace tvorby diplomové práce
- napsat a sestavit scénář
- logisticky naplánovat natáčení videa
- zajistit materiální a personální podmínky pro natáčení
- natočit vybrané pohybové dovednosti in-line bruslení
- zpracovat natočený materiál – střih, grafická úprava, zvukový mix
- nahlásit použité hudební sestavy a získat licenci pro použití hudby do natočeného materiálu OSA (Ochranný svaz autorský)
- napsat a graficky zpracovat práci s příslušnými grafickými přílohami

### **3.3 Použité metody**

- metoda obsahové analýzy dokumentů (práce s odbornou literaturou)
- komparativní metoda (porovnání teoretických poznatků a dovedností)
- empirické metody zjišťování potřebných dat (rozhovor s odborníky, dotazovací korespondence se základními školami)
- metoda fotografická a pořizování video záznamu
- metoda interpretace získaných faktů

## **4. Metodika jízdy na kolečkových bruslích**

### **4.1 Přípravná a průpravná cvičení**

Před vstupem na tvrdý povrch by si měl bruslař natrénovat základní prvky jízdy na měkkém povrchu, jakým je například koberec, tartan, rohož a nejdostupnějším snad pro všechny začátečníky je trávník. Měkký povrch nedovolí bruslaři rozjet brusle a v případě pádu je přistání méně bolestivé. Bruslař by se měl sžít s bruslemi a vyzkoušet si, jak se bude chovat jeho tělo s bruslemi na nohou a zároveň si osvojovat správný bruslařský postoj.

#### **4.1.1 Vstávání na bruslích**

Brusle by měly být po nazutí na nohu správně dotaženy. Autoři se v otázce pevného utažení rozchází. V publikaci Jiřího Procházky – *In-line bruslení bezpečně* je uvedeno, že brusle nemají být dotaženy příliš z důvodu odkrvení končetin a potom následným bolestem. Lenka Mišičková ve *Škole in-line bruslení* zase uvádí, že botu má bruslař utáhnout, co nejvíc to jde. Dle mého názoru by bota měla být utažena tak, aby noha byla dostatečně fixována, ale zároveň by neměla nohu znehybnět, aby se bruslař cítil nepohodlně.

Bruslař se s již nazutými bruslemi připraví na vstávání do kleku. Rukama zatlačenýma do země fixuje tělo a mírně pokrčuje jednu nohu a staví ji na chodidlo. Ruce se opírají o koleno a tlačí proti pokrčené noze, druhá noha se odráží a bruslař pomalu přechází do nízkého podřepu a následně do rovnovážného postavení. Kolena jsou zpevněná a nohy mírně rozkročené (Mišičková, 2009, s. 85).

#### **4.1.2 Základní postoj**

V základním postoji klademe důraz na polohu nohou. Měly by být dostatečně pokrčené v kolenou. Kolena by při pokrčení měla zakrývat brusle tak, aby nebyly vidět. Trup i hlava jsou vzpřímeny, paže před tělem, které není v předklonu, a ramena jsou

v ose s kyčlemi a pažemi. Oči by měly hledět dopředu, nikoliv na brusle (Mišičková, 2009, s. 97).

#### **4.1.2.1 Ostatní postoje**

V-postoj je výchozím pro jízdu vpřed. Paty jsou u sebe a špičky od sebe, kolena jsou mírně pokrčená.

A-postoj je vhodný k regulaci rychlosti. Postavení do tohoto postoje je opačné než u V-postoje. Špičky jsou u sebe a paty od sebe, kolena jsou mírně pokrčená.

Stabilitu udržuje T-postoj. Pravá brusle je v postavení kolmo 90° za levou bruslí. Levá noha je natočena ve směru jízdy.

Dalším postojem, který zvyšuje stabilitu, je nůžkový postoj. Používá se pro přejezd terénních nerovností (Mišičková, 2009, s. 98).

#### **4.1.3. Návik pádů**

Dalším krokem tréninku na měkkém povrchu je návik pádů. Bruslař si natrénuje nejstabilnější postoj, který se snaží zaujmout v případě ztráty rovnováhy. Takový postoj spočívá v pokrčení kolen do hlubokého podřepu a předpažení. Jedna noha (zpravidla pravá, jelikož je na ní umístěna brzda) je předsunutá dopředu a zadní kolečko předsunuté nohy je na úrovni prvního kolečka druhé nohy. Vzdálenost nohou je větší než šířka ramen bruslaře. Správnost postoje si lze vyzkoušet tím, že do bruslaře lehce strčíme. Bruslař by neměl upadnout, pouze přenést váhu a udržet balanc.

Nejčastější pády jsou zaviněny ztrátou rovnováhy při nekoordinovaném pohybu paží, nevyvážení těžiště těla, nezdolání překážky apod. Ve chvíli kdy bruslař cítí, že se blíží pád, musí co nejrychleji snížit těžiště těla. Pokud bruslař padá vzad, musí nejenom snížit těžiště, ale také otočit trup do strany, svaly paží zmírní rychlost pádu. Při pádu vpřed padáme na kolena, dlaně a lokty – rozložíme tak sílu nárazu. Dalším častým důvodem pádu je nerovný povrch či zadrhnutí koleček. V tomto případě je dobré zaujmout základní postoj a předpažit. Bruslař se může z tohoto postoje dostat do běhu či chůze, což může zachránit situaci (Procházka, 2010, s. 45).



Jestliže si bruslař osvojil vstávání a první pohyby na bruslích na měkkém povrchu, měl by si je osvojit také na asfaltu, aby došlo k jejich zautomatizování. Na hladký povrch vstupuje bruslař opatrně nejprve jednou a potom druhou nohou. Jistý postoj na asfaltu získá bruslař T-postojem. Ruce drží před sebou pro případ pádu (Ladig, Rüger, 2003, s. 79).

Sebejistotu může bruslař získat, pokud procvičuje stání střídavě na jedné a druhé noze, jízda s vyvýšeným či sníženým těžištěm, stání na vnějších hranách chodidel, střídavé stání na vnějších a vnitřních hranách chodidel, dotýkání se bruslí rukama aj. (Ladig, Rüger, 2003, s. 77).

## **4.2 Komplexní cvičení**

### **4.2.1 Jízda vpřed**

„Principem správné bruslařské techniky je to, aby byl bruslař schopen s vyvinutím minimální energie dosáhnout co největší rychlosti bez nevhodného přetížení organismu. Velikost fyzické síly je dána strukturou těla bruslaře a dynamickými schopnostmi.“ (Procházka, 2010, s. 58)

#### **4.2.1.1 Popojetí**

Popojetí (též nazýváno jako chůze na bruslích nebo klouzání) je cvičení, při kterém bruslař provede přenesení váhy z jedné nohy na druhou, kdy jsou špičky vytočeny přibližně na 45° paty u sebe, kolena jsou pokrčená a tělo je v mírném předklonu, nohy na šíři ramen. Přenášením váhy z jedné nohy na druhou získává bruslař určitou optimální rychlost. Přejdem do základního postoje a setrvačností zpomalí. Postupným prodlužováním intervalu odrazů se cvičí rovnováha. Paže by při tomto cvičení neměly být strnulé, zrak by měl být upřen na jeden pevný bod a odrazy by měly být rovnoměrné díky udržení ramen ve směru jízdy (Procházka, 2010, s. 54 - 55). Z hlediska nácviku rovnováhy je vhodné začít na neklouzavém povrchu (tráva), kde se naučíme přenést těžiště nad místo opory.

#### **4.2.1.2 Rozjetí obounož (cibulky)**

Toto cvičení aplikujeme na asfaltu. Paty jsou těsně u sebe a špičky směřují od sebe. Přenesením těla vpřed a pokrčením kolen se bruslař rozjede. Nohy se v tomto pohybu rozjedou od sebe. Po dosažení maximálního roznožení, bruslař kolena pomalu narovná a přibližuje nohy malými kroky k sobě. Pohyb by neměl být zakončen s nataženými koleny (Procházka, 2010, s. 55).

Toto cvičení je známé pod názvem „cibulky“ a velmi podobné je také cvičení „houpací kůň“. Skládá se v podstatě z jedné cibulky vpřed a jedné vzad. Bruslař udělá jednu cibulku vpřed. Špičky bruslí jsou nyní natočené dovnitř. Bruslař potlačí na vnitřní hranu bruslí a přenesse váhu na prsty u nohou a pokrčí více kolena. Pokud správně přenesse váhu, paty se stočí směrem dovnitř, čímž zavřete cibulku vzad (Millar, 1996, s. 47).

#### **4.2.1.3 Střídavé odbruslování**

Nohy jsou v kolmém postavení - jedna noha po směru jízdy a druhá špičkou kolmo k ní. Krčením se nohy rozjíždějí, každá jiným směrem. Jedna po směru jízdy a druhá do oblouku. Pohyb střídáme na obě nohy (Procházka, 2010, s. 59).

#### **4.2.1.4 Odbruslování s odrazem**

Nohy jsou v postoji do „L“ (jedna noha po směru jízdy a druhá kolmo k ní). Opět postupně krčíme nohy a bruslař se rozjíždí. Tu nohu, která se pohybuje po oblouku (odrazová noha) zvedáme a odrážíme se celou plochou rámu, špička se zvedá z podložky jako poslední (Procházka, 2010, s. 59).

#### **4.2.1.5 Koloběžka**

Jedna noha jede ve směru jízdy a druhá je vytočena o 90°. Nejdříve se odrážíme pasivně (silou). Při správném zvládnutí pasivního odrazu zkoušíme tento cvik aktivně, tzn. odbruslujeme (Procházka, 2010, s. 60).

#### **4.2.1.6 Jízda ve dřepu**

Bruslař rozjetý jakýmkoliv způsobem přejde za jízdy do dřepu. V této poloze se zkouší dostat do nejnižšího možného postavení. Čím je níže v dřepu, tím lépe (Procházka, 2010, s. 60).

#### **4.2.2 Změna směru jízdy – zatáčení**

„Základní zatáčení není těžké se naučit. Je výrazným bezpečnostním prvkem pro začátečníky, protože pomáhá vyhnout se srážce mnohem dříve, než se naučí brzdit patní brzdou“ (Mišíčková, 2009, s. 124)

Nohu, která jede po vnitřním oblouku zatáčky, vysune bruslař mírně dopředu. Kolena jsou pokrčená a váha je rozložena rovnoměrně na obě dolní končetiny. Při změně směru jízdy otáčí bruslař mírně hlavu, paže a horní polovinu těla do směru jízdy, kterým chce jet. Brusle se pohybují ve směru pohybu hlavy. Pokud chce bruslař posílit změnu směru, nakloní hranu bruslí do zatáčky vytočením chodidel (Ladig, Rüger, 2003, s. 82).

##### **4.2.2.1 Carving**

Změnu směru lze také trénovat ukláněním kolen. Jezdec se rozjede s koleny u sebe a beze změny pozice těla zkouší uklánět kolena do stran. Nakloní-li kolena doprava, změní směr jízdy stejným směrem a naopak. Tento způsob lze přirovnat ke carvingové jízdě na sjezdových lyžích (Procházka, 2010, s. 56).

##### **4.2.2.2 Zatáčení výpadem**

Při tomto zatáčení využíváme obě nohy. V podřepu natočíme hlavu, tak aby směřovala tam, kam chceme zatočit. Stejně natočíme i ramena a vysuneme nohu (při zatočení doprava vysuneme pravou a naopak) a přeneseme na ni těžiště. Můžeme si pomoci rotací paží ve směru dráhy. Zrak je upřen do středu oblouku.

Po zvládnutí techniky výpadu na jednu stranu je dobré tento pohyb modifikovat na obě strany. Trénovat jej lze střídavými odrazy na každou stranu apod. Toto cvičení je dobré k procvičení přenášení těžiště (Procházka, 2010, s. 65-66).

#### **4.2.2.3 Základní překládání**

Jedná se o pohyb, kdy jedna noha kříží druhou. Zpočátku trénujeme tuto techniku na jednu stranu (u praváků na levou a u leváků naopak). Postavení trupu je v rotaci do oblouku. Odrazíme se vnější stranou koleček levé brusle, při současné jízdě na pravé noze překřížíme levou nohu zpět do výchozí pozice.

### **4.2.3 Regulace rychlosti brzděním**

#### **4.2.3.1 Brzdění patou**

Týká se především fitness bruslení. Je šetrné k opotřebení koleček. Prvním krokem je snožný skluz, nohy jsou přibližně 20 cm od sebe, ruce předpažené a kolena mírně pokrčená. Z tohoto postavení vysuneme brusli, na níž je umístěný brzdící špalek (brzdící brusle) dopředu tak, aby byla její pata na stejné úrovni se špičkou druhé brusle. Zvedneme špičku brzdné brusle tak, aby došlo ke tření brzdného špalku s podložkou. Snížením postoje dojde ke zvětšení třecí síly a k následnému zastavení. Pro procvičení je dobré střídat předsunování pravé a levé brusle tzv. nůžky (Millar, 1996, s. 40-41).

#### **4.2.3.2 Brzdění do „T“**

Tento způsob není vhodný pro začátečníka, nicméně ho zde uvádím jako jednu z možností. V rozjetí bruslař přejde do základního postoje a jednu nohu předsune. Na tuto nohu přenesou váhu těla a dlaněmi se opře o koleno. Druhou nohu vytočí o 90° a zanoží (kolmo k patě předsunuté nohy). Váhu pomalu přenáší na zadní nohu. Při tomto brzdění se velmi rychle opotřebovávají kolečka jedné brusle (Procházka, 2010, s. 62).

## ***4.2.4 Regulace rychlosti změnou směru***

### ***4.2.4.1 Regulace rychlosti oblouky***

Při tomto typu brzdění je kladen důraz na co největší snížení těžiště těla. Hlavou se podíváme tam, kam chceme zatočit, tímto pohybem otočíme díky krčním svalům také ramena. Na pohyb ramen navazují šikmé břišní svaly a stejným směrem se otočí i boky a spolu s boky se natočí také špičky bruslí – tím dojde ke změně směru. Zatočíte-li doleva, bude levá noha před pravou a naopak. Váha těla bude nad vodící nohou (Procházka, 2010, s. 63).

### ***4.2.4.2 Regulace rychlosti jednostranným pluhem***

Přenášíme váhu na jedoucí brusli (např. pravou) a druhou nohu nepatrně předsuneme vpřed a položíme ji na asfalt špičkou vytočenou dovnitř. Postupně na vytočenou nohu přenášíme váhu až do úplného zastavení, při kterém pokrčíme nohy v kolenou a nepředkláníme se (Mišičková, 2009, s. 119).

## ***4.2.5 Regulace rychlosti zastavením***

### ***4.2.5.1 Zastavení oboustranným pluhem***

Paty jsou oddáleny a špičky směřují směrem k sobě. Obě brusle se tak dostanou do mírného smyku a dojde k zastavení. Nohy jsou v kolenou pokrčeny a kolena jsou od sebe oddálena. Hmotnost je rovnoměrně rozložena (Mišičková, 2009, s. 119).

### ***4.2.5.2 Zastavení o pevnou překážku (wall stop)***

Trénujeme tak, že se bruslař rozjede proti pevné překážce, použitím paží ztlumí náraz. Hlavu natáčí na stranu tak, aby náraz nepocítil obličej, nýbrž pouze paže. Toto trénujeme v malé rychlosti. V praxi může posloužit jako pevná překážka zeď, značka, lavička apod. (Mišičková, 2009, s. 117).

#### **4.2.5.3 Zastavení na trávníku (*grass stop*)**

Toto zastavení se používá v nouzových případech. Najetím na trávník se rychlost zmenší a postupně se kolečka úplně zastaví. Při vjezdu na trávník musí bruslař snížit těžiště těla, jednu nohu mírně předsunout a ruce připravit do předpažení pro případ pádu. Bruslař bude mít při tomto nouzovém zastavení pravděpodobně problémy s rovnováhou. Pokud je trávník ohraničen obrubníkem je nutné jej přeskočit. V případě nevyhnutelného pádu je dobré použít parakotoul, kterým se sníží riziko zranění (Mišičková, 2009, s. 117).

### **4.3 Doplnková cvičení**

V praxi bruslař nikdy nenarazí na terén, který by byl bez překážek, proto je dobré se na takovéto situace připravit. Obecně platí, jak už jsem zde zmiňovala, že pokud se bruslař dostane do potíží (nerovný povrch, koleje, balanc apod.), musí co nejrychleji snížit těžiště těla.

#### **4.3.1 Vjezd na obrubník**

Pokud musí bruslař najet na obrubník, najíždí na něj v základním postoji. Nakročí na něj předsunutou nohou a automaticky přejde do chůze tím, že vystoupí i zadní nohou. Ruce jsou předpažené pro případ pádu (Procházka, 2010, s. 56).

#### **4.3.2 Sjezd z obrubníku**

Ke sjezdu obrubníku se bruslař přibližuje v základním postoji a těsně před sjezdem vytočí předsunutou nohu o 90°. Rychlost je tak zablokována a v ten správný moment vykročí zadní nohou z obrubníku dolů. Tento postup platí také u překračování kolejí (Procházka, 2010, s. 56).

### ***4.3.3 Poskoky***

Poskoky jsou univerzální metodou, jak překonat překážku. Bruslař vyskakuje a dopadá v základním postoji do mírně pokrčených nohou, při dopadu nehledí do země. Poskoky trénujeme na obou nohou, na jedné noze a střídavě (Procházka, 2010, s. 57).

### ***4.3.4 Chůze po schodech***

Chůzi po schodech můžeme v praxi aplikovat frontálně nebo bokem. Frontální chůze vychází z postoje do „V“ (paty u sebe, špičky od sebe) a to ať už se jedná o chůzi do schodů, nebo ze schodů. Chůze je rychlá a koordinovaná.

K chůzi bokem můžeme využít pouze ty schody, kde je k dispozici madlo pro přidržování. Bruslař kráčí bokem ke spádnicí. Může buď odšlapovat a nebo překračovat (Procházka, 2010, s. 57).

## 5. Vytvoření multimediálního programu

Každý autor by si při výrobě jakéhokoliv média měl uvědomit úskalí s tím spojené. Nejde jenom o obsah, ale také o samotné zorganizování a připravení výroby.

V první řadě je třeba téma, které už je v tomto případě v zadání diplomové práce. Důležité je udělat rešerši, neboli prozkoumání všech dostupných a podobných videomateriálů a to z důvodu plagiátorství a také proto, že si autor uvědomí, co zlepšit nebo co udělat jinak či lépe. Takto promyšlený koncept pak autor zapracuje do bodového scénáře, který postupným diskutováním a zjišťováním informací upravuje. Ohledy se musí brát také na techniku, která bude při natáčení používána. Dnes je možné pořizovat celkem kvalitní videozáznam na fotoaparáty, ale v případě použití této techniky je nutné zajistit externí zařízení pro nahrávání zvuku, nebo vymyslet koncept tak, že komentáře budou nahrávány zvlášť při stříhání filmu. Finální koncept (tedy scénář) musí dát autor k nahlédnutí zúčastněným osobám (režisér, účinkující, kameraman, stříhač) a potom začít realizovat samotné natáčení. To spočívá ve vybrání lokace, objednání techniky a štábu. Po realizaci natáčení musí autor, neboli tvůrce, zajistit postprodukcí filmu. To znamená zajistit střiznu a přetransferovat natočený materiál do speciálních programů, vytvořit podklady pro stříhače a vytipovat materiál, který bude chtít použít. Tvůrce si musí promyslet hudbu, kterou bude obsahovat film a nahlásit jí Ochrannému svazu autorskému. Stejně to musí být i v případě použití obrázků, které jsou převzaty. Vše z jiné než vlastní produkce musí být zdrojováno. Výsledný produkt se vypíše na nosič, na kterém bude film prezentován.

### 5.1 Obsah DVD

#### KAPITOLA 1 - PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

- Nasazení ochranného vybavení
- Vstávání na bruslích
- Základní postoj
- Nácvik pádů



## KAPITOLA 2 – JÍZDA VPŘED

- klouzáni
- cibulky

## KAPITOLA 3 – REGULACE RYCHLOSTI

- Regulace rychlosti oboustranným pluhem
- Regulace rychlosti patní brzdou

## KAPITOLA 4 – ZMĚNA SMĚRU

- Změna směru

## KAPITOLA 5 – NOUZOVÉ ZASTAVENÍ

- Zastavení na trávníku

### **5.2 Výukový program in-line bruslení a jeho aplikování do praxe**

Do praktického vyučování tělesné výchovy je možno program aplikovat pomocí osmi vyučovacích hodin, do kterých učitel rozvrhne nácvik jednotlivých prvků. V těchto osmi vyučovacích hodinách by si měl žák osvojit základní prvky jízdy na kolečkových bruslích. Pokud nám to časové a organizační možnosti dovolí, je možné dále žáky vzdělávat ve výuce bruslení v dalších ročnících. Není určeno, ve které třídě začít s výukou, záleží to operativně na fyzické a psychické připravenosti žáků.

Před aplikováním programu učitel informuje rodiče (rodičovská schůzka), seznámí je s průběhem výuky a zjistí, zda mají žáci vlastní výstroj. Pokud není každý žák vybaven bruslemi, existuje několik variant, jak tuto situaci vyřešit, jak uvádíme v kapitole 2.6 této práce.

Nezbytným úkolem při přípravě na výuku bruslení je vytipování vhodného terénu v areálu školy. K dispozici by měla být travnatá plocha a hřiště (hladký povrch), které je ohraničeno trávníkem. Pokud se ve školním areálu nenachází vhodný terén, může učitel najít jiný v blízkosti školy. Místo by však mělo být nefrekventované, s hladkým povrchem pro bruslení a trávníkem pro potřeby nácviku základů. Při plánování výuky

učitel musí brát ohledy na počasí a zvolit tedy k výuce vhodné období. Výuka je časově i organizačně náročná. Při organizaci výuky může pomoci účast asistenta nebo některého z rodičů. Vzhledem k počtu žáků ve třídě je to z hlediska bezpečnosti a úspory času ve vyučovací hodině přínosné.

Při aplikaci programu vycházíme z obecné didaktiky tělesné výchovy a sportu. Dodržujeme didaktické zásady a principy, které popsal již Jan Amos Komenský a vlivem zkušeností a nových poznatků se dále vyvíjely (Vilímová, 2002, s. 64).

Pro dodržení zásady uvědomělosti a aktivity navrhujeme v programu úvodní hodinu, kde seznámíme žáky s teorií bruslení. Tato hodina má za úkol povzbudit a zaktivizovat žáky pro výuku. Motivační je také závěrečná hodina, kde navrhujeme výjezd do terénu. Dále v programu navrhujeme hry, při kterých se aktivně účastní všichni žáci. Součástí dodržení výše uvedené zásady je názorný a přiměřený výklad.

Prostředkem ke splnění zásady názornosti jsou ukázky, které mohou být přímé a nepřímé. Přímou ukázkou rozumíme takovou, kterou provádí cvičenec nebo učitel. Nepřímou ukázkou provádíme pomocí videozáznamu, fotografie, náčrtu apod. (Vilímová, 2002, s. 64). Oba tyto prvky náš program obsahuje i s výhodami, které videozáznam umožňuje (zpomalení, zastavení ukázky, možnost paralelního výkladu, zvýšení motivace a zájmu žáků).

Zásadu soustavnosti a také zásadu trvalosti splňujeme návrhem metodického postupu výkladu jednotlivých prvků. Aplikujeme zde postup naučit – procvičit – zafixovat – zkontrolovat.

Zásadu přiměřenosti splňuje učitel už při přípravě k aplikování programu. Pozoruje své žáky, zná jejich psychickou i fyzickou připravenost na výuku a zná základy vývojové psychologie.

## Plán vyučovací hodiny I

**Téma:** Teoretické a bezpečnostní seznámení s bruslením

**Cíl a úkol:** Seznámení s in-line bruslením. Motivace k výuce na bruslích a získání teoretické znalosti, seznámení s bezpečností a s chováním na bruslích.

**Terén:** Výuka teorie probíhá ve třídě

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
<b>Úvodní část</b>	Úvod a motivace	Seznámení s obsahem hodiny Motivace (historie, disciplíny apod.)	Žáci sedí na koberci	10
<b>Hlavní část</b>	Seznámení s obsahem výuky	Nácvik pádů, jízda vpřed, regulace rychlosti, změna směru, nouzové zastavení.	ve třídě v kolečku	5
	Výstroj	Praktická ukázka ochranného vybavení. Ukázka a popis bruslí Zdůraznění - kdo nebude na hodinu řádně vybaven, nemůže se výuky účastnit (doplňková cvičení)		
	Bezpečnost	Pravidla bezpečnosti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respektovat příkazy učitele</li> <li>• Chovat se tak, aby neohrozili ostatní bruslaře</li> </ul> V rámci pravidel bezpečnosti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na ulici se bruslař chová jako chodec</li> <li>• Užívat k bruslení pouze stezky a chodníky k tomu určené</li> <li>• Nesmí ohrozit cyklisty a chodce</li> </ul>	Žáci v lavicích	5
	Ukázka	Promítnutí multimediálního DVD		15
<b>Závěrečná část</b>	Zodpovězení dotazů, připomenout, co vše si mají žáci vzít na příští hodinu in-line bruslení.			5

## Plán vyučovací hodiny II

**Téma:** Seznámení s bruslemi a se základními prvky bruslení

**Cíl a úkol:** Seznámení se základními pohybovými dovednostmi na bruslích

**Terén:** Travnatá plocha; **Délka vyučovací hodiny:** 45 minut

	<b>učivo</b>	<b>metodické poznámky</b>	<b>organizace</b>	<b>čas (min)</b>
<b>Úvodní část</b>	Úvod - nástup	Seznámení s obsahem vyučovací hodiny, docházka.	Dvojřad	2
	Ochranné vybavení	Nasazení ochranného vybavení Výpomoc asistenta	rozestup do půlkruhu	5
	Nazutí bruslí	Nazutí bruslí a správné dotažení Výpomoc asistenta	Lavička - trávník	5
<b>Hlavní část</b>	Vstávání na bruslích	(viz video kapitola 1) Učitel kontroluje správnost. Tento postup opakujeme i obráceně – od stoje do kleku.	Trávník - šachovnice	5
	Postoje	Základní postoj Postoj do „V“: Postoj do „A“: Postoj do „T“: Nůžkový postoj Chůze na místě (šlapání zelí, medvěd...)	Trávník - šachovnice	5
	Nácvik pádů	bez bruslí na trávniku (viz video kapitola 1) dávat pozor na prsty – asistent kontroluje Nácvik s bruslemi	Trávník - rozestupy	10
	Nácvik stability	Poskoky na bruslích (viz video kapitola 1), obměna na jedné a na obou nohou		5
<b>Závěrečná část</b>	Hra	Objíždění kužele s jednou nazutou bruslí		5
	Hodnocení	Zhodnocení hodiny a shrnutí probraného učiva.	Lavička	3
	Zouvání bruslí	Učitel a asistent pomáhají žákům		

### Plán vyučovací hodiny III

**Téma:** Návčik jízdy vpřed

**Cíl a úkol:** Základní průpravná cvičení pro jízdu vpřed, opakování z minulé hodiny.

**Terén:** Trávník, školní asfaltové, či tartanové hřiště, ohraničeno trávníkem

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut

	<b>učivo</b>	<b>metodické poznámky</b>	<b>organizace</b>	<b>čas (min)</b>
<b>Úvodní část</b>	Úvod - nástup	Seznámení s obsahem lekce a zopakování předchozího probraného učiva, docházka.	Dvojřad	10
	Zahřátí	Běh kolem hřiště, na pokyn učitele žáci mění styl běhu (skoky, cval, klus). Vydýchání a nasazení bruslí a ochranného vybavení – asistent pomáhá učiteli	Hřiště Lavička	
	Opakování aktivit z minulé hodiny	Vstávání na bruslích, základní postoj, návčik pádů (hra - Na vojnu)	Měkký povrch	5
<b>Hlavní část</b>	Popojetí	Výchozí „V“ postoj, návčik chůze na trávě, návčik na hladkém povrchu (viz video kapitola 2), výpomoc asistenta (žáci zkouší nejprve po jednom)	Šachovnice Dvě řady	10
	Jízda vpřed – cibulky poloviční	Poloviční cibulky návčik na hladkém povrchu, výpomoc asistenta (žáci zkouší nejprve po jednom)	Dvě řady	5
	Jízda vpřed – cibulky celé	Celé cibulky – (viz. video kapitola 2) návčik na hladkém povrchu, výpomoc asistenta (žáci zkouší nejprve po jednom)	Dvě řady	10
<b>Závěrečná část</b>	Hra	Štafety	Hřiště	5
	Zouvání bruslí Protažení těla Hodnocení – shrnutí hodiny		Lavička	

### Plán vyučovací hodiny IV

**Téma:** Nácvik jízdy vpřed, regulace rychlosti

**Cíl a úkol:** Naučit žáky zpomalit a zastavit, opakování z minulé hodiny.

**Terén:** Trávník, školní asfaltové, či tartanové hřiště, ohraničeno trávníkem

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut

	<b>učivo</b>	<b>metodické poznámky</b>	<b>organizace</b>	<b>čas (min)</b>
<b>Úvodní část</b>	Úvod - nástup	Seznámení s obsahem lekce a zopakování předchozího probraného učiva, docházka.	Dvojřad	15
	Zahřátí	Mrazík bez bruslí Nasazení bruslí a ochranného vybavení, vstávání na bruslích – výpomoc asistenta.	Hřiště Lavička	
	Opakování - jízda vpřed	Zvolený žák předvede prvky z minulé hodiny (popojetí, cibulky) Učitel opakuje a opravuje Potom opakují žáci	Hřiště	
<b>Hlavní část</b>	Jízda vpřed - koloběžka	Výchozí postoj - jedna noha je ve směru jízdy, druhá vytočena na 90°. Nácvik na hladkém povrchu, výpomoc asistenta (žáci zkouší nejprve po jednom)	hřiště	10
	Regulace rychlosti oboustranným pluhem	Pluh (viz video kapitola 3) nácvik na hladkém povrchu, výpomoc asistenta (žáci zkouší nejprve po jednom)	hřiště	10
<b>Závěrečná část</b>	Hra – Kdo bude první nahoře Protažení Zouvání bruslí Hodnocení – shrnutí hodiny		Trávník - šachovnice	10

## Plán vyučovací hodiny V

**Téma:** Opakování učiva

**Cíl a úkol:** Upevnit již získané znalosti z předchozích lekcí.

**Terén:** Trávník, školní asfaltové, či tartanové hřiště, ohraničeno trávníkem

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
<b>Úvodní část</b>	Úvod - nástup	Seznámení s obsahem lekce a zopakování předchozího probraného učiva, docházka. Nasazení bruslí a ochranného vybavení.	Dvojřad  Lavička	5
	Zahřátí	Hra na honěnou - jsou zvoleni dva „honiči“, kteří dotekem ruky předávají babu. Učitel kontroluje techniku jízdy	Hřiště	5
<b>Hlavní část</b>	Opakování cibulky	Objíždění kuželů	Hřiště žáci ve dvou zástupech	10
	Hra	Štafeta – nácvik jízdy vpřed	Hřiště	10
	Hra	Sochy – slouží k procvičení regulace rychlosti.	Hřiště	10
<b>Závěrečná část</b>	Uvolnění	Postupně uvolňují od hlavy až k dolním končetinám celé tělo (hlava, ramena, ruce, kolena).	Šachovnice	5
	Protažení Zouvání bruslí Hodnocení – shrnutí hodiny			

## Plán vyučovací hodiny VI

**Téma:** Regulace rychlosti, změna směru

**Cíl a úkol:** Naučit žáky zatočit, používat patní brzdu, opakování z minulé hodiny.

**Terén:** Trávník, školní asfaltové, či tartanové hřiště, ohraničeno trávníkem

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut

	<b>učivo</b>	<b>metodické poznámky</b>	<b>organizace</b>	<b>čas (min)</b>
<b>Úvodní část</b>	Úvod - nástup	Seznámení s obsahem lekce a zopakování předchozího probraného učiva, docházka. Nasazení bruslí a ochranného vybavení.	Dvojřad  Lavička	5
	Zahřátí	Štafety	Hřiště	10
<b>Hlavní část</b>	Regulace rychlosti patní brzdou	Patní brzda (viz video kapitola 3) nácvik na hladkém povrchu, nejdříve ve stoje potom za jízdy.	V řadě vedle sebe na začátku hřiště	10
	Změna směru	Změna směru (viz video kapitola 4) Slalom <ul style="list-style-type: none"> <li>• Otáčení hlavou</li> <li>• Letadlo</li> <li>• Pistole</li> </ul>	Dva zástupy na hřišti	10
<b>Závěrečná část</b>	Hra	Sochy	Hřiště	10
	Vydýchání, protažení končetin. Zouvání bruslí Hodnocení – shrnutí hodiny		Šachovnice	



## Plán vyučovací hodiny VII

**Téma:** Nouzové zastavení, opakování

**Cíl a úkol:** Naučit žáky zastavit v nečekaných situacích, opakování z minulé hodiny.

**Terén:** Trávník, školní asfaltové, či tartanové hřiště, ohraničeno trávníkem

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut

	<b>učivo</b>	<b>metodické poznámky</b>	<b>organizace</b>	<b>čas (min)</b>
<b>Úvodní část</b>	Úvod - nástup	Seznámení s obsahem lekce a zopakování předchozího probraného učiva, docházka. Nasazení bruslí a ochranného vybavení.	Dvojřad  Lavička	5
	Zahřátí	Mrazík (zmrazení = zastavení použitím patní brzdy)	Hřiště	5
	Změna směru	Slalom mezi kužely Dvě družstva - opakování změny směru z minulé lekce (hlava, letadlo, pistole)	Dva zástupy na hřišti	5
<b>Hlavní část</b>	Nouzové zastavení na trávníku	Zastavení na trávě (viz video kapitola 5) nácvik na trávníku	Dva zástupy na hřišti	10
	Nouzové zastavení o překážku	Polovina žáků bez bruslí (slouží jako pevná překážka, potom se vystřídají) Pomoc a kontrola asistenta	Dvě řady stojí naproti sobě	10
<b>Závěrečná část</b>	Hra	Rybáři a rybky	Hřiště	10
		Vydýchání, protažení končetin. Zouvání bruslí Hodnocení – shrnutí hodiny	Šachovnice	

### Plán vyučovací hodiny VIII

**Téma:** Výjezd do terénu (výlet)

**Cíl a úkol:** Získat zkušenost s jízdou v terénu, vnímat okolní vlivy v terénu (ostatní bruslaři, chodci, nerovnosti apod.).

**Terén:** Park, cyklistická stezka

**Délka vyučovací hodiny:** 45 minut

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
<b>Úvodní část</b>	Úvod	Seznámení s obsahem lekce a zopakování předchozího probraného učiva, docházka. Nasazení bruslí a ochranného vybavení.	Dvojřad Lavička	5
<b>Průpravná část</b>	Zahřátí	Závody v družstvech kolem kuželu. Skupina je rozdělena do tří družstev (podle potřeby) cílem je, aby celé družstvo splnilo úkol (daným způsobem objet kužel) a jako první stálo vyrovnané v zástupu. Učitel zadává úkoly, které družstvo plní.	Zástupy	10
<b>Hlavní část</b>	Výjezd	Výjezd do terénu, podle možností procvičování zastavení na trávníku.	Žáci následují učitele	15
	Hra	V této části učitel zařadí různé hry, například Ocásky	Hřiště	10
<b>Závěrečná část</b>	Vydýchání, protažení končetin. Zouvání bruslí Hodnocení – shrnutí hodiny		Žáci stojí v rozestupech v řadě vedle sebe	5

## 6. Závěr

Cílem práce bylo vytvoření didaktického programu základů in-line bruslení multimediální formou, který byl uložen na DVD nosič. Domníváme se, že tento cíl jsme splnili.

Práce obsahuje část teoretickou, metodologickou, metodickou a část věnovanou vytvoření multimediálního programu. V teoretické části práce charakterizujeme in-line bruslení, jeho disciplíny, historii, popis vybavení, který je doplněn o fotodokumentaci pro přiblížení popisu, a zdravý životní styl, ze kterého vychází každý pohyb. V kapitole věnované didaktice in-line bruslení vycházíme z obecných didaktických zásad.

Jednotlivé cviky pro nácvik jízdy na kolečkových bruslích popisujeme v metodické části. Jsou zde popsány prvky pro nácvik jízdy vpřed, změnu směru, regulaci rychlosti a dále uvádíme doplňková cvičení.

V závěru práce se věnujeme vytvoření multimediálního programu, jeho obsahu a dále výukovému programu a jeho aplikování do praxe.

Hlavním úkolem práce bylo vytvořit výukový program. Tento úkol jsme splnili a v práci uvádíme program v rozsahu osmi vyučovacích hodin. V návaznosti na hlavní cíl jsme natočili multimediální program. Zachytili jsme základní pohybové dovednosti a vytvořili tak krátký film, ve kterém nám asistovali instruktoři in-line bruslení a osmiletá dívka. Film by měl sloužit učitelům a instruktorům jako pomůcka při výuce in-line bruslení. Různé metodické příručky popisují metodický postup nácviku bruslení jinak. Ve filmu tedy vybíráme některé z nich jako návod a vizuální pomůcku pro lepší pochopení a představení si jednotlivých prvků.

Po dokončení úkolů si myslíme, že některé věci by mohly být zpracovány jiným způsobem, jelikož představa o práci se naplní až na jejím konci. Časové a organizační možnosti nám to však neumožnily, ale přesto se domníváme, že práce má své uplatnění pro začínající pedagogy a rodiče.

V případném pokračování práce by bylo možné ověřit výukový program v praxi. Aplikovat jej na různých školách a porovnat výsledky zvládnutí základního nácviku in-line bruslení, mezi jednotlivými školami a třídami.

## Seznam použité literatury

CLARK, Nancy. *Sportovní výživa pro pěknou postavu, dobrou kondici, výkonnostní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2000, 266 s. ISBN 80-247-9047-5.

HANREICH, Ingeborg. *Jídlo a pití malých dětí: co je vlastně zdravá výživa? : podrobně o jednotlivých složkách potravy a o nápojích: co dělat když--?: odpovědi na otázky týkající se výživy vašich dětí*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, 106 s. Pro rodiče. ISBN 80-247-0100-6.

MIŠIČKOVÁ, Lenka. *Škola in-line bruslení: krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 140 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4730-721.

KUBAN, Jiří, Oto LOUKA a Jiří KIRCHNER. *In-line bruslení: vybavení, technika jízdy, kam vyjet*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 107 s. Sport (Grada). ISBN 80-247-0848-5.

LADIG, Georg a Frank RÜGER. *In-line bruslení*. České Budějovice: Kopp, 2003, 127 s. Průvodce sportem. ISBN 80-723-2198-6.

REICHERT, Jiří a Jan KREJČÍŘ. *Jak dokonale zvládnout in-line bruslení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 92 s. Jak dokonale zvládnout. ISBN 80-247-1534-1.

HARJUNG, Martin a Atha ATHANASIADIS. *Kolečkové brusle: sport a zábava pro každého*. 1. vydání. Bratislava: Příroda, 1996, 157 s. ISBN 80-070-0843-8.

MILLAR, Cam. *In-line bruslení pro začátečníky i pokročilé*. Vyd. 1. V Praze: Knižní klub, 1998, 96 s. ISBN 80-717-6660-7.

MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1997, 139 s. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-857-8317-7.

GALLOWAY, Jeff a [překlad Libor SOUMAR]. *Děti v kondici: --zdravé, šťastné, šikovné*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 80-247-2134-1.

Sborník *Tělesná výchova a zdraví: Didaktické problémy tělesné výchovy na 1. stupni základních škol*. 1. vyd. České Budějovice: Ediční středisko PF JU České Budějovice, 1996.

*Netradiční sportovní činnosti: náměty a metody pro školu i volný čas*. Vyd. 1. Editor Renate Zimmer. Praha: Portál, 2001, 255 s. ISBN 80-717-8460-5.

PROCHÁZKA, Jiří. *In-line bruslení bezpečně*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, 94 s. Sport extra. ISBN 978-802-4733-319.

MIKULÁŠ, Radek. *Na bruslích Českou republikou: nesoustavný turistický průvodce po Čechách a Moravě, jak je lze vidět ze zamrzlých hladin*. 1. vyd. Praha: Dokořán, 2005, 199 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 80-736-3046-X.

KRUPKOVÁ, Ludmila. *Na in-linech křížem krážem po Česku*. 1. vyd. Praha: Fragment, 2009, 146 s. Tipy na výlety. ISBN 978-802-5305-799.

CHALMERS, Aldie. *In-line brusle*. 1. vyd. Překlad Štěpán Vrba. Havlíčkův Brod: Fragment, 1999, 40 s. Jdu do toho!. ISBN 80-720-0245-7.

GUT, Karel a Gustav VLK. *Světový hokej: kapitoly z historie*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990, 590 s. Olymp. ISBN 80-703-3056-2.

Česká Republika. Zákon o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. In: § 53 361/2000 Sb. 2000.

MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1997, 139 s. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-857-8317-7.

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. ISBN 80-718-4659-7.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002, 103 s. ISBN 80-731-5033-6.

ORAVCOVÁ, Jitka. *Kapitoly zo sociálnej psychológie*. 2 nezměněné. Žilina: Edis - vydavateľstvo Žilinskej univerzity pre Inštitút priemyselnej výchovy Žilina, 2007. ISBN 978-80-8070-643-2.

## Odkazy na internetové zdroje

<http://www.lifeinline.cz/Staticka.php?id=29>

<http://www.allinline.ch/english/KW%20the%20sport%20english.htm>

<http://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/in-line-brusleni-a-bezpecnos/>

<http://www.inline-test.cz/megatest-2012.html>

<http://www.inline-test.cz/vysledky-2012.html>

<http://www.inline-online.cz/node/248>

<http://www.inline-online.cz/node/443>

<http://www.insportline.cz/4892/koleckove-brusle-fila-fitness-primo-evo-gold>

<http://www.insportline.cz/1260/rychlostni-koleckove-brusle-worker-speed-one>

<http://www.brusle-shop.cz/p/In-line-brusle-USD-Realm-Clan-11>

<http://www.kays-online-shop.de/Powerslide-Freeskate-Cell-FSK-Modell-10>

<http://www.ebay.co.uk/itm/NEW-Lightening-Force-Inline-Hockey-Skates-UK-size-11-Rollerblades-Roller-Skates-/110981092309>

<http://www.online-skating.com/articles-3048-comparative-test-powerslide-vi-suv-vs-rollerblade-coyote-.html>

<http://www.sportobchod.cz/s/jak-vybrat-in-line-kolecka-481>

<http://www.vemeste.cz/2010/06/historie-inline-brusleni/>

<http://www.inline-online.cz/node/440>

## **Seznam příloh**

**Příloha 1:** Bodový scénář

**Příloha 2:** Hry aplikované ve výukovém programu



**Příloha 1:****BODOVÝ SCÉNÁŘ**

Výběr kapitol	<p>KAPITOLA 1 - PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nasazení ochranného vybavení</li> <li>Vstávání na bruslích</li> <li>Základní postoj</li> <li>Nácvik pádů</li> </ul> <p>KAPITOLA 2 – JÍZDA VPŘED</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Popojetí</li> <li>Cíbulky</li> </ul> <p>KAPITOLA 3 – REGULACE RYCHLOSTI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regulace rychlosti oboustranným pluhem</li> <li>Regulace rychlosti patní brzdou</li> </ul> <p>KAPITOLA 4 – ZMĚNA SMĚRU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Změna směru</li> </ul> <p>KAPITOLA 5 – NOUZOVÉ ZASTAVENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zastavení na trávníku</li> </ul>	
Úvodní znělka	Děti na bruslích + jingle	0:30
Instruktor vjíždí do záběru, když zastaví, začne říkat	Ahoj, já jsem Dominika a jsem instruktorka in-line bruslení, naučím vás nejen stát na bruslích, ale i jezdit, zatáčet a padat.	0:10
Obr. triků – rychlý sestřih pěti zajímavých triků		0:10
<b>Jingle</b>	<b>PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ</b>	<b>0:10</b>
<p>Celek - Instruktor sedí na trávníku s osmiletou Johankou a instruktor říká</p> <p>NASAZENÍ OCHRANNÉHO VYBAVENÍ</p> <p>Instruktor</p> <p>Prostřihy</p>	<p>Budeme se učit spolu s Johankou, a když to zvládne ona, uvidíte, že to půjde i vám.</p> <p>Grafika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ukázka správně nasazených chráničů</li> <li>ukázka správně nasazené helmy</li> </ul>	1:00

<p>Instruktor</p> <p>VSTÁVÁNÍ NA BRUSLÍCH</p> <p>Instruktor na trávě ukazuje, jak se pomalu a bezpečně poprvé postavit na bruslích</p> <p>Prostříhy</p>	<p>Teď se asi divíte, proč sedíme na trávě, když támhle je krásná bruslařská stezka. Důvod je jednoduchý, naučit se na bruslích vstávat a stát je to nejtěžší a na trávě se vám brusle sami nerozjedou a navíc když spadnete, bude to bolet mnohem méně.</p> <p>Grafika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• klečíme na všech čtyřech</li> <li>• jedna noha kolenem dopředu</li> <li>• vzpřímit trup</li> <li>• obě ruce opřít o koleno</li> <li>• druhou nohou se odrazit a postavit do stoje</li> </ul>	
<p>Instruktor</p> <p>ZÁKLADNÍ POSTOJ</p> <p>Instruktor do kamery, nejprve na svých bruslích ukazuje postoje – prostříhy</p> <p>Johanka a instruktor trénují poskoky.</p>	<p>Na trávě ještě malinkou chvíli zůstaneme. Pojdme si vyzkoušet sžít se s bruslemi. Napoprvé se vám totiž budou pěkně klepat kolena...</p> <p>Grafika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní postoj paralelně</li> <li>• Základní postoj do V</li> <li>• Základní postoj do A</li> <li>• Základní postoj do T</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poskoky na trávě s cílem zvyknout si na brusle</li> </ul>	

Instruktor	Naučit se správně padat je nejdůležitějším prvkem ke zvládnutí in-line bruslení. Bruslař získá sebevědomí a nebude se bát.	
NÁCVIK PÁDŮ	Grafika	
Instruktor do kamery	Pády si vyzkoušíme nejdříve bez bruslí.	
Nácvik pádů bez bruslí - prostřihy	Instruktor komentuje, proč bez bruslí.	
Zpomalený záběr stabilního postoje	V případě, že ztratíte rovnováhu a hrozí vám pád, je třeba natrénovat nejstabilnější postoj. To je takový, že pokrčíte kolena do hlubokého podřepu a předpažíte. Jednu nohu, nejlépe pravou, protože je na ní brzda, předsuňte dopředu tak, aby zadní kolečko bylo na úrovni předního kolečka druhé nohy. Vzdálenost nohou byla větší, než vaše šířka ramen.	
Záběr na instruktora, který demonstruje pád (a na Johanku)	Pád vpřed – dávat pozor na ruce	
Detail na prsty a hlavu		
<b>Jingle</b>	<b>JÍZDA VPŘED</b>	<b>0:30</b>
Kamera začíná na nohou instruktora a postupně odjede na celek	Jedním ze základních způsobů jak se dát na bruslích do pohybu je takzvané klouzání neboli medvědí chůze.	

<p>KLOUZÁNÍ</p> <p>Detail na nohy do „V“ přenesení váhy</p> <p>Instruktor znázorňuje chybné postavení na Johance</p> <p>Instruktor na Johanku</p> <p>Jízda do „V“ na asfaltu</p> <p>Instruktor s Johankou jedou vedle sebe a trénují chůzi do „V“</p>	<p>Grafika</p> <p>Nejdůležitější u tohoto stylu je přenášení váhy z jedné nohy na druhou. Nohy jsou do tvaru písmene „V“ (patami u sebe a špičkami od sebe), kolena jsou pokrčená a tělo je v mírném předklonu. Nohy udržujte na šíři ramen.</p> <p>A v tomto postoji se teď zkusíme poprvé rozjet.</p> <p>Johanko, teď se pomalu sklouzni po jedné a pak po druhé noze.</p>	
<p>Instruktor</p> <p>CIBULKY</p> <p>Kamera začíná na nohou instruktora a postupně odjede na celek</p> <p>Instruktor předvede, posléze ho opakuje Johanka</p>	<p>Cvičení s názvem cibulky si snadno zapamatujete. Vypadá totiž tak, jako byste cibulky kreslili nohama na asfalt.</p> <p>Grafika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cibulky</li> </ul>	
<p><b>Jingle</b></p>	<p><b>REGULACE RYCHLOSTI</b></p>	<p><b>0:30</b></p>

<p>Instruktor</p> <p><b>REGULACE RYCHLOSTI OBOUSTRANÝM PLUHEM</b></p> <p>Instruktor s Johankou jsou na bruslařské dráze, baví se spolu, posléze instruktor vysvětluje.</p> <p>Johanka zkouší,</p>	<p>Při tomto cvičení mají výhodu lyžaři. Naučíme se totiž brzdit pluhem.</p> <p>Grafika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brzdící krůčky</li> <li>• Pluh</li> </ul> <p>Při tomto brzdění jsou paty od sebe a špičky směřují k sobě. Obě brusle se tak dostanou do mírného smyku a dojde k zastavení. Nohy musíte mít pokrčené a kolena jsou od sebe dál.</p>	
<p>Začínáme pohledem na brusli, kterou má instruktor v ruce – ukazuje na brzdu.</p> <p><b>REGULACE RYCHLOSTI PATNÍ BRZDOU</b></p> <p>Ukazuje způsob brzdění</p> <p>Detail na brzdící brusli.</p>	<p>Určitě jste si všimli, že většina bruslí má na patě brzdu. Teď se naučíme ji používat.</p> <p>Grafika</p> <p>Nohy máme přibližně 20 cm od sebe, ruce předpažené a kolena mírně pokrčená. Tělo nesmí být v záklonu. Z tohoto postavení vysuneme brusli, na níž je umístěná brzda dopředu tak, aby byla její pata na stejné úrovni se špičkou druhé brusle. Zvedneme špičku brzdící brusle a třením začínáme brzdit.</p>	
<p><b>Jingle</b></p>	<p><b>ZMĚNA SMĚRU</b></p>	
<p>Na zemi jsou postavené kužely, instruktor prokličkuje, zastaví 2</p>	<p>Základní zatáčení není těžké se naučit. Navíc je hodně důležité, protože tak už budete umět se vyhnout srážce, ať už s jiným bruslařem</p>	

<p>kužely před kamerou, kde stojí i Johanka a říká:</p> <p>ZMĚNA SMĚRU</p> <p>Instruktor ukazuje, začínáme záběrem na nohou</p>	<p>nebo s pevnou překážkou.</p> <p>Grafika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Otáčení hlavy</li> <li>• Nácvik otáčení hlavy, pistole atd.</li> </ul>	
<b>Jingle</b>	<b>NOUZOVÉ ZASTAVENÍ</b>	
<p>Instruktor</p> <p>NOUZOVÉ ZASTAVENÍ NA TRÁVNÍKU</p> <p>Instruktor předvede nouzové zastavení na trávě a potom do kamery:</p> <p>Záběr na Johanku, která zkouší nouzové zastavení</p>	<p>Nouzově zastavit můžeme najetím na trávník.</p> <p>Grafika</p> <p>Při vjezdu na trávník bruslař sníží těžiště těla, jednu nohu předsune a předpaží ruce pro případ pádu a popoběhne.</p>	
<p>Instruktor jede a za jízdy si povídá s Johankou – jen pomalu, aby kameraman stihl natočit</p>	<p>Johanka se naučila základům in-line bruslení a může tak tuto dovednost postupně zdokonalovat. A kdo ví? Třeba začne učit své rodiče bruslit a společně tak budou moci vyrazit na výlet na kteroukoli z bruslařských stezek, které v České republice jsou. Doufám, že se to povede i vám. Hlavně nezapomeňte, že bezpečnost je na prvním místě.</p>	
Obrázky bruslících dětí		
Závěrečné shrnutí, které běží na zastaveném podkresu bruslících dětí		
Závěrečné titulky.		

## **Příloha 2:**

### **Hry aplikované ve výukovém programu**

#### **Hry ve výukové hodině III.**

##### Hra Na vojnu

Žáci jsou rozptýleni po trávníku. Učitel střídá povely „V“ „A“ „T“ „nůžky“ „padni“ „na horu“. Žáci mění postoje a polohy podle cviků, které se naučily v předchozí vyučovací hodině.

##### Štafeta:

Dvě družstva stojí proti sobě. První z družstva vyjíždí ze zástupu a předává štafetu (plácnutí rukou, předání kolíku apod.) kolegovi, který stojí naproti bruslař č. 2 a zařadí se nakonec zástupu. Bruslař č. 2 přejíždí a předává štafetu bruslaři č. 3. Družstvo, které se dříve přesune na druhou stranu, vyhrává. Hra na štafety má mnoho různých obměn. Družstva mohou objíždět kužel, namísto předávání štafety nebo mohou při závodu plnit různé úkoly (například dřepy, cibulky apod.)

#### **Hry ve výukové hodině IV.**

##### Mrazík bez bruslí

Jsou určeni dva mrazíci, kteří se snaží zmrazit ostatní dotekem, pokud je někdo zmražen stojí na místě a čeká, až ho spoluhráč podleze a tím ho osvobodí.

##### Kdo bude první nahoře

Na povel učitele se žák snaží co nejrychleji dostat z kleku na všech čtyřech do základního postoje. Ten, který bude ve správném postoji jako první, získává bod.

Opakujeme (žáci klečí se zavřenýma očima, snaží se nejrychleji dostat ze stoje do kleku apod.) Kdo má nejvíce bodů, vyhrává.

## **Hry ve výukové hodině V.**

### Sochy:

Žáci jsou rozptýlení po hřišti a na povel učitele mění styl jízdy, jakmile učitel tleskne, musí žák co nejrychleji zabrzdit a zkamenět. Sochy oživnou až tehdy, kdy učitel oznámí styl jízdy.

## **Hry ve výukové hodině VII.**

### Mrazík:

Jeden zdatnější bruslař je zvolen jako mrazík a snaží se chytit ostatní. Dotekem ruky zmrazí soupeře, ten je zmražený a musí zůstat nehybně stát. Vysvobodit jej může nechycený hráč, který ho musí objet dokola o 360°, tím se zmražený hráč opět vrací do hry.

### Rybáři a rybky

Jedná se o obdobu klasické hry na rybáře s tím rozdílem, že rybky i rybář se pohybují na kolečkových bruslích. Rybičky se pohybují v řadě proti rybáři. Mohou se pohybovat pouze vpřed nebo do stran. Rybář se snaží pochytat co nejvíce rybiček. Z chycených rybiček se stávají rybáři. Vyhrává ta rybička, které zůstane jako poslední nechycena

## **Hry ve výukové hodině VIII.**

### Ocásky:

Každý z žáků si za zadní stranu oděvu zastrčí ocásek (krepový papír, provázek apod.) Hra začíná povellem učitele, cílem je uchránit si svůj ocásek a snažit se sebrat spoluhráči ten jeho. Kdo vydrží ve hře nejdéle s ocáskem, vyhrává.