

kraso bruslení

GABRIELA HRÁZSKÁ

• škola bruslení • choreografie • pravidla

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Touto knihou bych chtěla poděkovat především mým rodičům, kteří mě do světa krasobruslení přivedli a po celou dobu významně podporovali. Mé poděkování patří rovněž panu PaedDr. Petru Starcovi, který ochotně přispěl svými dlouholetými trenérskými zkušenostmi k napsání této knihy.



Gabriela Hrázská

Krasobruslení

Recenzent PaedDr. Petr Starec

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Prùhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2446. publikaci

Odpovìdná redaktorka Magdalena Hrábková
Grafická úprava Jiřì Pros
Jazyková úprava Jitka Benešová
Sazba Kvìta Chudomelková
Ilustrace Monika Wolfová
Návrh obálky Trilabit s.r.o.
Grafická úprava obálky Artedit s.r.o., Praha
Fotografie archiv autora
Počet stran 108
První vydání, Praha 2006
Vytiskly Tiskárny Havlíèkùv Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíèkùv Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006

ISBN 80-247-0984-8 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6152-7 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

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



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

Úvod



Krasobruslení patří k velmi specifickým sportovním odvětvím. Již samotné označení spojující slova „kraso“ a „bruslení“ charakterizuje jeho dvě nepostradatelné složky – sportovní a umělecký projev. S jistotou lze říci, že krasobruslení patří k nejkrásnějším sportům, ale stejně tak i k těm nejnáročnějším, neboť od sportovců vyžaduje vysokou úroveň všestrannosti. Kromě vynikajících fyzických kvalit musí být krasobruslaři vybaveni i výbornou schopností interpretovat charakter hudebního doprovodu. Jedinečnost tohoto sportu tudíž spočívá v dokonalé harmonii náročných sportovních výkonů s dokonalým uměleckým vyjádřením přeneseným na ledovou plochu a přizpůsobeným bruslařskému pohybu.

Hlavním impulsem k vydání této publikace byla především snaha podat odborně-populární formou ucelený pohled na problematiku krasobruslení a oslovit tak nejširší okruh aktivních i pasivních zájemců o tento krásný sport. Dalším důvodem byla i dlouholetá absence podobně zaměřeného titulu na českém knižním trhu a zároveň snaha tuto mezeru alespoň částečně vyplnit.

Publikace je rozdělena do devíti stěžejních kapitol, které přístupnou a srozumitelnou formou provedou čtenáře základními oblastmi krasobruslařského sportu. Ti tak mohou nahlédnout do dějin bruslení, stručně se zorientovat v pravidlech krasobruslení, stejně jako najít informace týkající se základního bruslařského vybavení. Největší část publikace je věnována praktickému průvodci základním bruslařským výcvikem a technice bruslení s popisy a nákresey jednotlivých prvků. V dalších kapitolách je zaměřena pozornost na specifickou choreografickou práci při vytváření krasobruslařských jízd, na organizaci tréninku a jeho formy či na všeobecnou tělesnou přípravu krasobruslařů.

Rozsah publikace nedovoluje zpracovat jednotlivé tematické oblasti zcela vyčerpávajícím způsobem. Přesto je cílem obsáhnout to nejpodstatnější z krasobruslařské problematiky a podnítit tak ještě hlubší zájem u nejširšího okruhu sportovních příznivců. Rovněž obrázky znázorňující vybrané bruslařské prvky jsou pouze ilustrační.



Výlet do bruslařské historie



Bruslařské počátky

Klouzání po zamrzlých vodních plochách využívali lidé s největší pravděpodobností již před několika tisíci lety jako způsob dopravy při dlouhých cestách za lovem zvěře. Úlovek znamenal nejen maso a kožešinu, ale i zvířecí kosti vhodné k výrobě kostěných bruslí. O tom svědčí četné nálezy na území Skandinávie, Anglie, Ruska a dalších oblastí včetně našeho území. První způsob klouzání na kostěných bruslích, při kterém se k odrazu využívalo odpichování jednou nebo dvěma tyčemi, byl společným předchůdcem bruslení i lyžování. Přibližně od 4. století př. n. l., kdy se ve velké části Evropy usídlili Kelťové, známí především jako výborní zpracovatelé železa, začala nová epocha ve vývoji bruslení. Kostěné brusle byly postupně nahrazovány bruslemi železnými, které umožňovaly rychlejší a jistější pohyb po ledě. Stáří pravděpodobně nejstarších nalezených kovových bruslí tvořených železným páskem zasazeným do dřevěné destičky je odhadováno na dva tisíce let.

Další vývoj bruslení dokládají například i obrazy slavných holandských malířů (Pieter Breughel, van Alstoot, Rembrandt), kteří na svých plátnech několikrát zachytili oblíbené lidové zábavy na zamrzlých kanálech, typických pro holandské území. Počátkem roku 1610 byl dokonce na dvoře císaře Rudolfa II. uspořádán velký karneval na ledě. Bruslení tak získávalo oblibu ve všech společenských kruzích, přestože mu byly ve vývoji kladeny nejrůznější překážky. Překvapivě i J. A. Komenský, jeden z prvních propagátorů tělesné výchovy, radil bruslení společně s plaváním mezi hry životu nebezpečné a nedůstojné. Od 18. století začali pořádat holandští bruslaři rychlostní závody na zamrzlých průplavech. Kdo chtěl získat hlavní cenu, musel v těchto velmi náročných závodech nejméně padesátkrát zvítězit. S velkou oblibou se bruslilo i v Paříži a na zamrzlých jezírkách ve Versailles za vlády francouzského krále Ludvíka XVI. K významným osobnostem neváhajícím obout brusle patřil například proslulý dobrodruh Casanova, německý básník J.W. Goethe či F. Schiller.



Moderní bruslení

Významnou etapu vývoje bruslařských dějin zahájilo v roce 1744 skotské město Edinburgh, kde byl založen první bruslařský klub na světě. Členem

klubu se mohl stát pouze bruslař schopný u přijímací zkoušky opsat na každé noze kruhy, a poté na pravé i levé noze přeskóčit jeden, dva a nakonec i tři na sebe postavené klobouky. A je velmi důležité upozornit, že v té době byly v módě právě cylindry. V roce 1772 vznikla první kniha věnovaná bruslařské problematice "A Treatise on Skating" (Pojednání o bruslení), v níž její autor, důstojník Robert Johns, popsal základní bruslařské prvky – zejména oblouky, vlnovky a trojky. Postupně se na britských ostrovech začala formovat bruslařská škola, která měla ve světě po několik generací vedoucí postavení.



Obr. 1 Brusle z roku 1840



Obr. 2 Brusle z roku 1870

Za zakladatele moderního bruslení je považován Američan Jackson Haines, původním povoláním tanečník, bruslící zpočátku pouze pro radost. V letech 1864 a 1865 vyhrál mistrovství Spojených států a začal vystupovat na exhibičních představeních. Na svém turné po evropských městech, při němž navštívil mimo jiné Vídeň, Paříž, Stockholm nebo Prahu, zaznamenal své největší úspěchy. Divákům Hainesovo bruslení doslova učarovalo a bylo označováno za vzor obratnosti a elegance. Neustále se snažil své jízdy obohacovat o nové taneční prvky a propracovávat bruslařský styl. Po jeho vzoru nadále rozvíjeli bruslařské umění Hainesovi žáci. Podle Hainese rovněž vznikla první pravidla bruslení, která později převzala Mezinárodní bruslařská unie (ISU) založená v roce 1892. Ta platila s menšími úpravami po mnoho let.

Bruslení se šířilo rychlým tempem i v českých zemích a stalo se oblíbenou zábavou kupříkladu Pražanů, kteří jezdili na zamrzlé Vltavě. K rozvoji bruslení u nás přispěla do značné míry první metodická příručka Augustina Krejčího *Nauka bruslení*, vydaná roku 1887, ve které jsou uvedeny přesné popisy bruslařských prvků a figur. Značný vliv na vývoj bruslení měl rovněž známý propagátor sportu v Čechách Dr. Josef Rössler-Ořovský, který roku 1888 založil proslulý Bruslařský závodní klub (BZK) v Praze. "Krasobruslení" jako české označení sportovního odvětví se začalo používat od roku 1888 u příležitosti mistrovství Čech.



Na počátku dvacátého století vtiskl krasobruslení výrazně sportovní ráz Švéd Ulrich Salchow a zároveň svým stylem posunul latku bruslařské výkonnosti o několik stupňů výše. Pro vývoj bruslení byl velmi přínosný i jeho vynález bruslí se zoubky, které také sám používal. Umožňovaly mnohem silnější odrazy



při bruslařské jízdě a při skocích. Svou kariéru korunoval desetinásobný mistr světa roku 1909 novým skokem, který patří pod názvem svého objevitele dodnes mezi základní krasobruslařské skoky.

V meziválečném období se do dějin světového krasobruslení nesmazatelně zapsali Sonja Henieová a Karl Schäffer. Norka Henieová, desetinásobná mistryně světa, vnesla do krasobruslení, kromě nové módy zkrácených sukniček ke kolenům, především eleganci a propracovanost každého pohybu. Po celou svou kariéru byla jednou z nejobdivovanějších žen na světě a dokázala úspěšně dobýt i hollywoodská studia. V mužském krasobruslení třicátých let dvacátého století vynikal rakouský závodník Karl Schäffer, který se v letech 1929 až 1936 stal osminásobným mistrem Evropy a sedmínásobným mistrem světa.



Od roku 1922 zastřešoval společně krasobruslaře a rychlobruslaře v Československu nově založený **Bruslařský svaz republiky Československé**. U jeho vytvoření stáli bývalí závodníci z předválečného období, kteří spolupracovali s bruslařskými kluby nejen z Prahy a okolí, ale navazovali styky i s ostatními spolky v celé republice. Bruslařský svaz byl přijat Mezinárodní bruslařskou unií za řádného člena již v roce 1923. Až do doby druhé světové války nemělo československé krasobruslení mnoho výrazných osobností. Významněji se prosadili pouze Hoppeová – Hoppe, kteří na mistrovství světa v roce 1927 získali bronzovou medaili. Obrat ve vývoji krasobruslení nastal až s budováním umělých kluzišť, umožňujících pravidelný trénink po několik měsíců v roce na lepším a stále obnovovaném ledě. První umělé kluziště v tehdejší Československu bylo otevřeno roku 1931 v Praze na Štvanici.

Jednou z nejdůležitějších etap vývoje světového krasobruslení bylo období po druhé světové válce, kdy tento sport prožíval nebývalý rozmach. Volná jízda pozvolna získávala postavení nad povinnou jízdou (do té doby protěžovanou). Ta však nebyla pro diváky tak atraktivní jako volná jízda se skoky, piruetami a snahou o vyjádření hudby pohybem. K výrazným osobnostem poválečného krasobruslení patřil například Američan Richard Button. Suverénně ovládal dvojité i trojitě skoky a svým sportovním pojetím jízdy dokázal při vystoupeních okouzlit diváky po celém světě. Button, který velkou měrou podnítil nový vývoj tohoto sportu, se během své závodní činnosti stal pětínásobným mistrem světa a dvojnásobným vítězem zimních olympijských her v roce 1948 a 1952. K jeho nástupcům patřili bratři Hayes Alan a David Jenkinsovi ze Spojených států nebo Kanadčan Donald Jackson. Toho si pamětníci nejčastěji spojují se světovým šampionátem v Praze roku 1962, kde získal zlatou medaili za bezchybnou jízdu s trojitým lutzem.