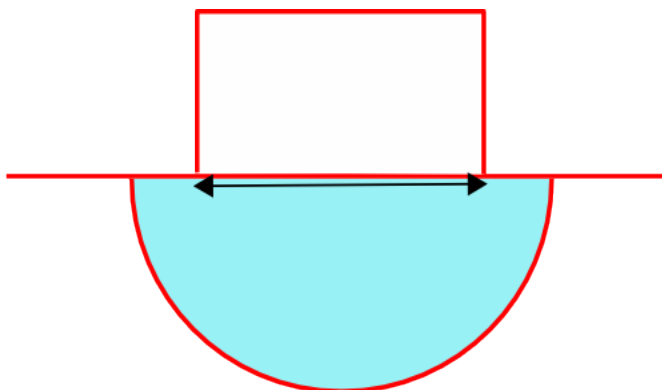


1. Cvičení

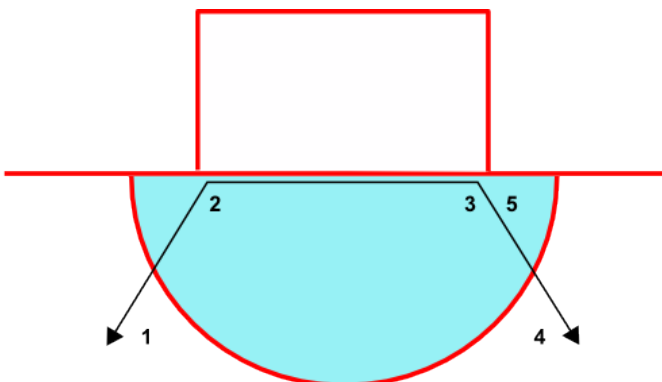
odraz z vnitřní hrany brusle nohy stojící u tyče a přesun po hraně nebo přes hranu brusle druhé nohy k druhé tyči, oči sledují prostor za brankou



2. Cvičení

1. odraz z vnitřní hrany brusle nohy stojící u tyče a vyjetí po hraně brusle stranou, brzda nohou udávající směr vyjetí, dbáme na to, aby tělo bylo natočeno kolmo na kotouč

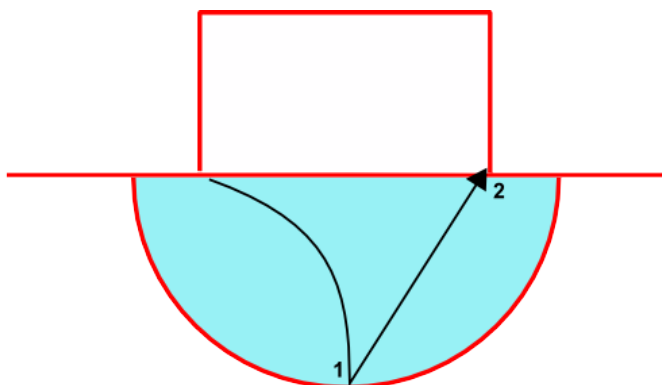
2. návrat k tyči, u mladších kategorií bruslením vlnovkou vzad, u starších po hraně brusle



3. Cvičení

1. odraz z vnitřní hrany brusle nohy stojící u tyče a přes střed brankoviště vyjetí po hraně druhé nohy na vrchol brankoviště, brzda nohou udávající směr vybruslení

2. natočení ramen do strany a po hraně přesun k druhé tyči



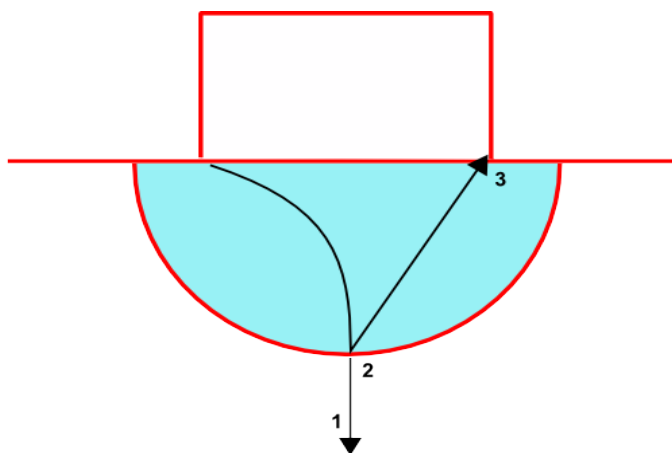
Bruslení v brankovišti

4. cvičení

1. odraz z vnitřní hrany brusle nohy stojící u tyče a přes střed brankoviště vyjetí po hraně druhé nohy cca metr před brankoviště brzda nohou udávající směr vybruslení

2. vlnovkou jízda vzad na brankoviště

3. natočení ramen do strany a po hraně přesun k druhé tyči



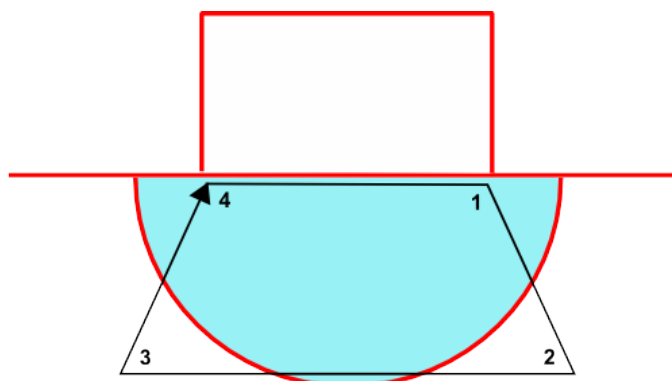
5. cvičení

1. odraz z vnitřní hrany brusle nohy stojící u tyče a přesun po hraně nebo přes hranu brusle druhé nohy k druhé tyči

2. vyjetí po hraně brusle stranou, brzda nohou, která udává směr, dbáme aby tělo bylo natočeno kolmo na kotouč

3. natočení těla stranou a po hraně brusle přesun, brzda nohou, která udává směr, tělo musí být opět natočeno kolmo na kotouč

4. návrat po hraně brusle k první tyči

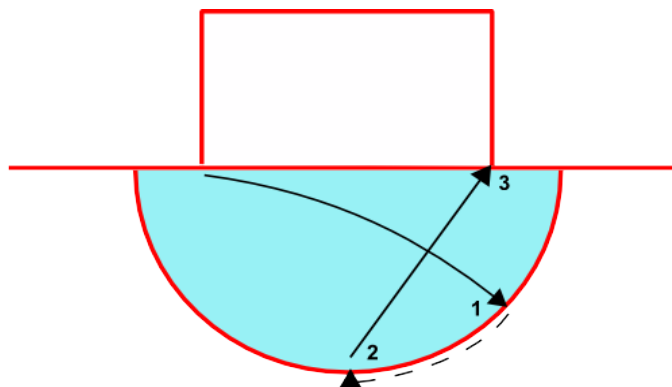


6. cvičení

1. odraz z vnitřní hrany brusle nohy stojící u tyče, vybruslení po hraně napříč brankovištěm, brzda nohou udávající směr

2. přísuny přes hranu brusle po brankovišti

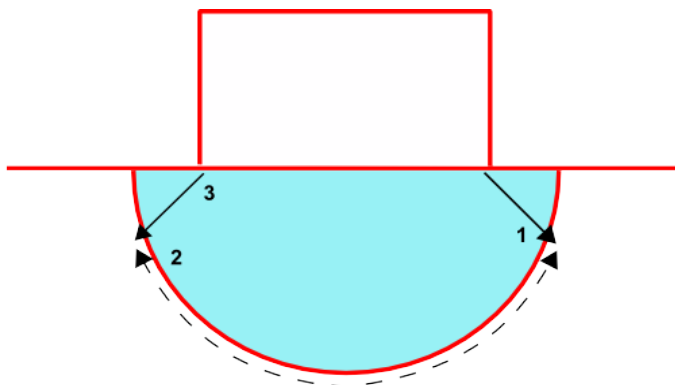
3. natočení těla a přesun po hraně k druhé tyči



Bruslení v brankovišti

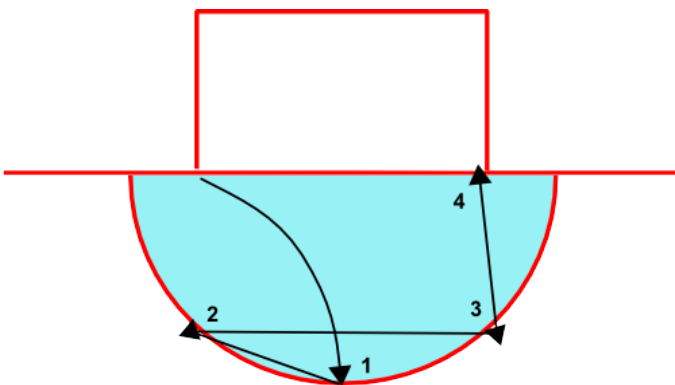
7. cvičení

1. vyjetí po hraně brusle stranou, brzda nohou udávající směr, dbáme, aby tělo bylo natočeno kolmo na kotouč
2. přisuny přes hranu brusle po brankovišti
3. návrat k druhé tyči po hraně brusle



8. cvičení

1. odraz z vnitřní hrany brusle nohy stojící u tyče a přes střed brankoviště vyjetí po hraně druhé nohy na vrchol brankoviště, brzda nohou udávající směr vybruslení
2. natočení těla stranou a po hraně brusle přesun, postavení kolmo na kotouč
3. natočení těla stranou a po hraně brusle přesun, postavení kolmo na kotouč
4. natočení těla stranou a po hraně brusle návrat k tyči



9. cvičení

1. vyjetí po hraně brusle stranou, brzda nohou udávající směr, dbáme, aby tělo bylo natočeno kolmo na kotouč
2. jízda vzad vlnovkou do středu brankoviště
3. natočení těla vyjetí vlnovkou vpřed, brzda tak, aby tělo bylo opět natočeno na kotouč
4. návrat jízdou vzad vlnovkou k druhé tyči

