

**Masarykova univerzita
Fakulta sportovních studií**

Výuka bruslení hradě a bezpečně

TEXTOVÁ OPORA KE KURZU

Jiří Nykodým, Petr Starec, Jiří Sedláček



Brno 2011

Publikace byla zpracována v rámci realizace projektu OP VK:

„Na hřišti i na vodě s dětmi v JMK v pohodě“ s registračním číslem CZ.1.07/1.3.10/03.0038.



Autoři: doc. Mgr. Jiří Nykodým, Ph.D.
PaedDr. Petr Starec, Ph.D.
Mgr. Jiří Sedláček

© 2011 Masarykova univerzita

ISBN 978-80-210-5630-5

Obsah

Výuka bruslení hravě a bezpečně.....	4
1. Základní metodická řada bruslení pro ZŠ a SŠ.....	5
1.1 Příprava na suchu.....	6
1.2 Výcvik na ledové ploše.....	7
1.2.1 Jízda vpřed.....	7
1.2.2 Zatáčení.....	9
1.2.3 Zastavení z jízdy vpřed.....	9
1.2.4 Výskoky.....	10
1.2.5 Překládání vpřed.....	11
1.2.6 Jízda vzad.....	12
1.2.7 Překládání vzad.....	13
1.2.8 Obraty.....	14
2. Lední hokej.....	14
První pomoc.....	18
Použitá literatura.....	19

Součástí publikace je DVD s filmem Výuka bruslení hravě a bezpečně a off-line verze e-learningového materiálu.

Materiál je určen cílové skupině učitelů II. stupně ZŠ, víceletých gymnázií, středních škol, kteří vyučují předmět tělesná výchova.

Veškerá uvedená legislativa je platná k 1. 9. 2011.

Výuka bruslení hravě a bezpečně

Cílem je seznámení se základy techniky bruslení na ledové ploše. Teoretický úvod bude zaměřen na historii bruslení, základní krasobruslařské a hokejové vybavení, správný výběr bruslí, jejich údržbu a na vhodné sportovní oblečení.

Výuka je zaměřena především na zvládnutí techniky: jízda vpřed, zastavení, jízda vzad, jízda v zatáčkách, překládání vpřed i vzad, oblouky vpřed ven a dovnitř, obraty, poskoky a hry na ledě. Součástí výuky je zvládnutí základní činnosti jednotlivce v ledním hokeji a upozornění na zásady bezpečnosti při výuce bruslení. Kurz představí praktické osvojení správné techniky jízdy a dále správné osvojení jednotlivých metodických postupů výuky.

Základní krasobruslařské vybavení

K základní výbavě patří především vhodně vybrané krasobruslařské boty a brusle. Nejen jejich kvalita, ale i správná péče o ně, ovlivňuje určitým dílem jeho bruslařské výkony. K nezbytné výbavě patří rovněž vhodné oblečení pro bruslení a především vhodná přilba a dobré rukavice, které zvláště děti ochrání před poraněním hlavy a úrazy horních končetin. Pro nejmenší děti začínající se základním bruslařským výcvikem, který je doprovázen častými pády na led, je vhodné oblečení z nepromokavého materiálu a současně udržující teplo.

Výběr krasobruslařských bot

Správný výběr krasobruslařských bot je velmi důležitým momentem, při němž je nutno brát v úvahu jejich přesné využití. Výběr vhodné boty je rozdílný pro rekreační, závodní či vrcholové bruslení. Většinou si však zájemci vybírají mezi několika osvědčenými značkami. Bota by měla pevně sedět zvláště v patě a kotnících, prsty

mohou být poněkud volnější. Nedoporučuje se do boty používat příliš silnou ponožku, neboť tak bruslař ztrácí v noze potřebný cit. Začátečnickům jsou většinou určeny boty nižší třídy dodávané již s připevněnými bruslemi. Pro pokročilé závodníky a vrcholové bruslaře jsou boty dodávány zvlášť a následný výběr vyhovující brusle je zcela individuální a závislý na potřebách samotného bruslaře.

Instrukce k péči o brusle

Správná péče o brusle je prevencí před jejich poškozením. Při přecházení k ledové ploše je vhodné na bruslích nosit plastové chrániče, které zabrání jejich ztupění nebo stržení hran. Po použití je nezbytné brusle očistit a vysušit suchým a vlhkost sajícím hadříkem, čímž se zabrání vzniku rzi.

Broušení krasobruslařských bruslí

Krasobruslařské brusle jsou charakterizovány zvláštním profilem s křivkou, která je již dána výrobcem a při broušení musí být zachována. Brusle lze brousit na speciálních bruskách dvěma způsoby – broušením příčným (brusný kotouč se pohybuje kolmo k profilu brusle) nebo podélným (brusný kotouč se pohybuje horizontálně po délce brusle). Brusle se brousí do žlábku, jehož rádius spoluvytváří pomyslný úhel zákusu brusle do ledu a jeho velikost je závislá na hmotnosti bruslaře

1. Základní metodická řada bruslení pro ZŠ a SŠ

Tato práce je zaměřena především na výuku bruslení. Metodický postup, jak je uveden, není neměnný, ale je možné postupovat podle vyspělosti dětí, s nácvikem některých prvků začít dříve, nebo naopak některé vynechat a později se k nim vrátit.

1.1 Příprava na suchu

Při prvním vstupu na brusle necháme žáky chodit a pohybovat se na gumovém pásu, kde se brusle nerozjede a můžeme si vyzkoušet základní bruslařský postoj a různorodé prvky rovnováhy.

Lze provádět následující cvičení:

- postoj v podřepu
- postoj v dřepu
- postoj na jedné noze
- základní bruslařský postoj
- výskoky
- váhy

Děti se tak učí udržovat rovnováhu, uvědomují si správné postavení kotníků a získávají potřebnou jistotu.

Ještě než začneme s výukou na ledové ploše, naučíme žáky základní bruslařský postoj: mírný podřep, nohy rovnoběžně vedle sebe na vzdálenost šířky chodidla, zpevněné kotníky, pánev protlačená vpřed, zádové a hýžďové svalstvo v kontrakci, náklon těla mírně vpřed, paže upažené poníž (ruce zhruba ve výši pasu), dlaně směřují k zemi, vzpřímená hlava, pohled vpřed.

Je také vhodné děti naučit, jakým způsobem lze vstávat v případě pádu: z kleku na jednom koleni se opřít dlaněmi obou paží o koleno druhé nohy a současným napínáním klečící nohy a tlakem paží do druhého kolena se postupně vzpřimovat.

1.2 Výcvik na ledové ploše

1.2.1 Jízda vpřed

Jízda vpřed je nejpřirozenějším způsobem pohybu na bruslích. Od chůze se liší tím, že při chůzi kráčíme, kdežto na bruslích se pohybujeme pomocí skluzu na brusli. Pohyb vzniká střídavým odrazem obou nohou, přenášením váhy těla a využitím skluzu brusle.

Základní postoj na ledě

Při základním postoji na ledě jsme v mírném podřepu, při němž postavíme obě brusle rovnoběžně vedle sebe na vzdálenost šířky chodidla, zpevníme kotníky, protlačíme pánev vpřed a hlava je vzpřímená.

První kroky na ledě

Během prvních kroků na ledové ploše se snažíme o chůzi po ledě. Postupně zařazujeme i drobný běh. Zpočátku se můžeme při chůzi přidržovat dopomocné osoby, tyče nebo mantinelu, později zkusíme chůzi samostatně.

Postoj v podřepu a dřepu

Ze základního postoje na místě přecházíme nejprve do podřepu a poté do dřepu.

1. Dvouoporová jízda vpřed

Jízda ve vlnkách, obě nohy jsou neustále ve styku s plochou. Žáci se při ní učí pérovat v kolenou.

a/ První způsob dvouoporové jízdy vpřed - **nesouměrné vlnovky** (tzv. „citronky“). Plynule střídáme roznožení se snožením a zároveň podřep s napnutím nohou. Odraz provádíme z obou bruslí vnitřními hranami.

b/ Druhý způsob jízdy - **v souměrných vlnovkách** je podobný. Obě nohy zůstávají na podložce, odraz provádíme střídavě pravou a levou nohou, vždy vnitřní hranou. Podřep a vytažení zůstávají stejné.

2. Jednooporová jízda vpřed

a/ Koloběžka

Koloběžka je jízda vpřed s opakovaným odrazem stále stejnou nohou. Jedoucí noha je stále v kontaktu s podložkou. Nacvičujeme na obě strany. Toto cvičení je průpravným cvikem, na který následně navazuje nácvik jednooporové jízdy vpřed, tzv. stromeček.

b/ Jednooporová jízda vpřed (stromeček)

Jednooporová jízda vpřed patří k základním způsobům pohybu na bruslích. Pohyb vzniká střídavými odrazy obou nohou. Ze základního postoje na obou nohách přejdeme do podřepu, přeneseme váhu těla na pravou nohu, levou postavíme na vnější hranu. Z celé vnitřní hrany pravé brusle provedeme odraz, přeneseme váhu těla na připravenou levou nohu a plynule vedeme pravou odrazovou nohu do základního postavení na jedné noze v zanožení. Levou jedoucí nohu postupně propínáme v koleně a jedeme ve výdrži na jedné noze. Z jízdy na vnější hraně přejdeme následně na obě hrany, snížíme postoj do podřepu snožného a jsme připraveni k dalšímu odrazu levou nohou z vnitřní hrany s přenesením těžiště na pravou, kterou máme v postavení na vnější hraně brusle.

c/ Jízda v postojích na jedné noze vpřed

Jízda v postojích na jedné noze patří k velmi důležitým cvičením bruslařské rovnováhy.

Cvičení rovnováhy přispívá k získání tzv. pocitu ledu, bruslařské jistoty, obratnosti a k uvědomění si správného postavení volně

i jedoucí nohy, trupu, hlavy a paží. V neposlední řadě používáme tato cvičení ke zpestření bruslařského výcviku.

1.2.2 Zatáčení

Zatáčení náklonem na obou bruslích vpřed

Je to nejjednodušší způsob změny směru jízdy, nahrazuje u začátečníků zastavení. Je to cvičení průpravné, při kterém se bruslař učí jízdě ve zvětšeném náklonu do středu oblouku a přenášení váhy těla na jedoucí nohu.

Při zatáčce vlevo provedeme podřep úložný pravou, předsuneme mírně levou nohu vpřed, přeneseme na ni váhu těla a vykloníme se do středu oblouku, to je vlevo. Levá brusle jede na vnější a pravá na vnitřní hraně. Pravé rameno a paže směřuje dovnitř oblouku, levé rameno a paže do zapažení.

Zatáčení necháme žáky nacvičovat nejprve v určeném prostoru samostatně, pak necháme vyjízďet všechny jednoho za druhým zatáčku na určeném místě, případně zatáčet kolem kužele nebo učitele. Potom žáci střídají zatáčení vlevo a vpravo a nakonec navazují v jízdě jednu zatáčku na druhou.

1.2.3 Zastavení z jízdy vpřed

Zastavení můžeme provádět několika způsoby.

- jednostranným přívratem
- oboustranným přívratem
- snožnou brzdou

a/ Jednostranný přívrat

Zastavení můžeme provádět několika způsoby. Zastavení jednostranným přívratem je nejjednodušší. Zastavení např. pravou nohou provedeme takto:

Váha těla spočívá na jedoucí pokrčené levé noze. Ve vzdálenosti jedné brusle položíme na led pod úhlem přibližně 45° pravou nohu. Postupně na ni přenášíme váhu těla, přičemž zvětšujeme vnitřní rotaci této nohy a její tlak na led a postupně ji napínáme v koleně.

b/ Oboustranný přívrat

Zastavení oboustranným přívratem je účinnější způsob zastavení a spočívá v brzdění vnitřními hranami obou bruslí. Natočíme špičky k sobě, paty od sebe, pokrčíme kolena a tlačíme je k sobě. Váha těla je rovnoměrně rozložena na obě dvě nohy. Dostaneme brusle do mírného smyku, který zpomaluje pohyb a nakonec ho úplně zastaví.

c/ Zastavení smykem z jízdy vpřed

Zastavení smykem je neefektivnější způsob brzdění, používaný jak krasobruslaři, tak i hokejisty.

Vychází z protirotace trupu vůči pánvi. Energickou kontrakcí šikmých břišních svalů změňme rychle vzájemnou polohu osy ramen a osy pánve. V okamžiku výměny os nadlehčíme paty a přecházíme z mírného do hlubokého podřepu. Chodidla a kolena držíme u sebe na vzdálenost nejvýše 10 cm. Zahranění je postupné a energické. Vnější brusle hraní vnitřní hranou, vnitřní vnější hranou. Obě brusle končí v kolmém postavení na původní stopu přímé jízdy.

1.2.4 Výskoky

Výskok snožmo

Nácvik výskoků je velmi vhodným prostředkem k rozvoji bruslařské obratnosti. Výskok snožmo je prvkem dvouoporové rovnováhy, proto je možné začít s jeho nácvikem již v začátcích bruslařského výcviku. Nácvik začínáme zpočátku na místě, teprve poté za jízdy.

1.2.5 Překládání vpřed

Překládání vpřed používáme při jízdě v zatáčkách, získáváme nebo udržujeme jím rychlost a spojujeme jednotlivé prvky.

Struktura pohybu překládání vpřed vlevo je následující:

Odraz celou vnitřní hranou pravé brusle až do dopnutí pravé nohy v koleně (noha směřuje ven z kruhu, přeložení pravé nohy přes levou, přenesení váhy těla na pravou nohu a současně odraz vnější hranou levé brusle do zkřížení vzadu, přitažení levé nohy do základního postoje.

Překládání vpřed je poměrně složitý prvek bruslení a má-li být proveden technicky správně, vyžaduje přesný nácvik jednotlivých fází.

Jízda vpřed po kružnici odšlapováním

Cvičení jízdy po kruhu vpřed odšlapováním je průpravou pro překládání vpřed. Z postoje na kruhu ve stoji spojném s natočením levého boku do kruhu provedeme mírný podřep a rotaci trupu vlevo směrem do středu kruhu. Pravou paži držíme v předpažení, levou v zapažení. Váhu těla přeneseme na levou nohu postavenou na vnější hranu brusle a jedoucí po obvodě kruhu. Postoj snížíme do podřepu a celou vnitřní hranou pravé brusle provedeme odraz se současným oddálením volné nohy do unožení vzad mírně nad podložkou.

Nácvik překládání vpřed vlevo:

Pokud provedeme rozklad překládání, zjistíme, že bruslař provádí dva přímé odrazy:

1. *odraz - vnitřní hranou vnější brusle* (tzv. odšlapování)

Bruslař stojí vzpřímeně na kruhu ve stoji spojném levým bokem do kruhu. Provede mírný podřep a aniž by provedl pohyb nohou, natočí trup doleva směrem do středu kruhu.

Pravá ruka je tedy v předpažení, levá v zapažení, ruce zhruba ve výši pasu. Váha těla spočívá po celou dobu na levé noze, která je mírně pokrčená a jede po kruhu. Odraz provádí bruslař celou vnitřní hranou pravé brusle. Při odrazu pokrčí koleno levé nohy, pravou oddálí do unožení. Ve druhé fázi se stojná noha postupně napíná a pravá noha se přitahuje k noze jedoucí.

2. odraz - vnější hranou vnitřní brusle

Tento odraz je velmi těžký, protože se bruslař musí odrazit celou vnější plochou vnitřní brusle. Po rozjezdu odšlapováním bruslař překříží pravou nohu přes levou a položí ji na podložku těsně před levou nohu. Jede nyní na pravé noze a levou provádí odraz vnější hranou do zkřížení. Po odrazu přisune nejkratší cestou levou nohu k noze jedoucí.

1.2.6 Jízda vzad

a/ Nesouměrné vlnovky vzad

Při nácviu nesouměrných vlnovek vzad začínáme ze základního postoje, avšak zády do směru jízdy. Vtočíme špičky bruslí k sobě, paty vytočíme od sebe, mírně zatlačíme kotníky dovnitř a obě brusle postavíme na vnitřní hrany v zatížení mezi přední a střední částí brusle.

Snížením postoje do podřepu provedeme odraz z vnitřních hran a brusle necháme rozjet do vzdálenosti dvou stop. Po dokončení odrazu nohy obloukem spojíme do základního postavení a využijeme pohybu vzad.

b/ Souměrné vlnovky vzad

Obě brusle jsou stále ve styku s ledem, nohy jsou pokrčeny v kolenou a vzdáleny od sebe jako při mírném stoji rozkročném. Odraz provedeme vnitřní hranou levé brusle, která je na vnější straně obloučku a vlastnímu odrazu napomáháme napnutím nohy v koleně a pohybem příslušného ramene a boku vzad. Po dokončení odrazu přeneseme váhu těla na jedoucí pokrčenou pravou nohu a k její stopě přisuneme levou nohu, ze které jsme se odrazili. Ze základního postavení nastává odraz druhou nohou. Váhu těla pravidelně přenášíme vždy na jedoucí nohu.

Jízda vzad drobnými krůčky

Při cvičení jízdy vzad jsou špičky bruslí mírně u sebe a provádíme drobné krůčky s výrazným přenesením rovnováhy.

1.2.7 Překládání vzad

Překládání vzad je poměrně složitý prvek bruslení. Z biomechanického hlediska je však překládání vzad snazší než překládání vpřed. Je stabilnější a lze při něm získat větší rychlost.

K nácvičku přistupujeme až po dobrém zvládnutí jízdy vzad. Nacvičujeme podobně jako překládání vpřed. To znamená, že provedeme rozklad na dva přímé odrazy.

Překládání vzad pomocí chůze stranou

Na začátku provedeme drobné krůčky stranou, které se postupně změní v překládání vzad.

Jízda po kruhu vzad odšlapováním

Tento průpravný cvik nacvičujeme na kruhu. Postavíme se levým bokem do kruhu a upažíme, přičemž pravou paži držíme v předpažení a levou v zapažení. Z tohoto postoje se snížíme

v kolenou a provedeme odraz vnitřní hranou pravé brusle, špička směřuje dovnitř.

1.2.8 Obraty

K nácviku změny směru jízdy přistupujeme po dobrém zvládnutí jízdy vpřed i vzad. Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a opačně provádíme vpravo i vlevo, na jedné noze i na obou nohou.

Spojení jízdy má být plynulé, obraty nemají způsobit zpomalení ani zastavení pohybu.

Při výuce bruslení učíme žáky dvěma základními způsobům obrátů: ve smyslu trojky a měsíce.

A/ Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad

1. Ve smyslu měsíce
2. Ve smyslu trojky

B/ Obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed

1. Ve smyslu trojky
 - a/ odšlápnutím
 - b/ na obou nohou

2. Lední hokej – základní prvky z metodické řady určené pro výuku na ZŠ a SŠ

Stručná charakteristika ledního hokeje

Lední hokej je jednou z nejoblíbenějších kolektivních her u nás. Uplatňuje se v ní především rychlost, tvrdost a technika. Je to hra plná dramatických situací, které vnášejí do hokeje atmosféru vzružení a budí zájem diváků. Bezprostřední kontakt hráčů má

charakter individuálních soubojů, které diváka přitahují a dávají mu s napětím prožít děj na hřišti. Lední hokej je hra kolektivní, v níž se plně uplatňují individuální schopnosti a kvality hráčů. Rychlost, tvrdost a tvořivost a na ně navazující rozvoj technických a taktických dovedností jsou základnou pro vývoj dobrého hráče.

Základní hokejové vybavení

K nezbytné výbavě patří zejména přilba a rukavice (alespoň lyžařské) - tyto doplňky vyžadujeme vždy a bezpodmínečně! Dále, hlavně u začátečníků, doporučujeme chrániče holení a loktů. Předvedeme tak možným zraněním, způsobeným častými pády v počátcích výuky. Nemáme-li k dispozici kompletní hokejovou výstroj, doporučujeme teplé sportovní oblečení, ideálně nepromokavé a větruvzdorné.

Výběr bruslí

I v počátcích výuky doporučujeme kvalitní hokejové brusle s pevným kotníkem. U levnějších typů bruslí hrozí riziko zborcení klenby chodidel a přinášejí sebou problémy se samotnou technikou bruslení.

Údržba bruslí

Jsou-li brusle kvalitní, doporučujeme využít speciální troubu, která je dostupná ve většině specializovaných obchodů. Po jejímž použití brusle změkknou a vytvarují se podle nohy. Snižuje se riziko otlaků a puchýřů. Dbáme na to, aby byly brusle vždy dobře nabroušené. Velmi důležité je první nabroušení odborníkem, který zbrousí nůž do správného tvaru. Po odchodu z ledu je třeba otřít dosucha ostří a šroubky brusle. Brusle netupíme chůzí po betonu, po zimním stadionu se pohybujeme po gumových podložkách nebo nosíme na ostří plastové chrániče.

Základní činnosti jednotlivce v ledním hokeji

1) vedení kotouče

Základním a nejčastějším způsobem vedení kotouče je driblink. Hráč drží hůl oběma rukama a střídavě posouvá kotouč z jedné strany na druhou. Z hlediska délky tohoto posunu rozlišujeme krátký driblink, při kterém se kotouč pohybuje přibližně v šíři ramen (ale i kratší) a dlouhý, kdy pohyb má velké rozpětí (často maximální, které umožňuje pohyb hole do stran).

Tažení a tlačení

Nedochází zde ke střídavému posunu kotouče do stran. Hůl přitom drží hráč jen jednou rukou. Podle pozice kotouče vzhledem k tělu hovoříme o tlačení (kotouč je veden před tělem) nebo tažení (kotouč je za tělem).

2) vyjždění oblouků

Vyjždění oblouků u hokeje je ovlivněno držením hole a vedením kotouče. Nedochází zde k přetáčení ramen přes osu. Hůl s kotoučem držíme ve směru jízdy.

3) přihrávání

Přihrávání je herní činnost jednotlivce, při níž hráč úmyslně směřuje kotouč některému ze svých spoluhráčů tak, aby jej spoluhráč mohl zpracovat. Základním způsobem přihrávky je přihrávka švihem. Nejčastěji je přihrávka prováděna švihem po ruce, kdy kotouč letí po ledě. Hráč stojí na obou nohou, hůl s kotoučem je mírně vzadu za tělem. Kotouč je mezi patkou a středem čepele. Hráč se dívá do místa přihrávky. Ruce svírají pevně hůl a hráč prudkým pohybem hole po ledě posune kotouč ve směru cíle přihrávky. Váha se přenáší mírně v před.

Technika provedení přihrávky švihem přes ruku je obdobná jako u přihrávání po ruce. Hráč stojí na obou nohou, souhlasným bokem ve směru přihrávky. Kotouč je na středu čepele na úrovni zadní nohy. Prudkým pohybem rukou přihrává kotouč spoluhráči. Přitom

může dojít k mírnému přenesení váhy na nohu blíže směru přihrávky.

Zpracování kotouče

Hráč stojí na obou nohou, čelem či bokem ke směru přihrávky, hůl drží oběma rukama na ledě. V okamžiku, kdy se blíží kotouč, posune hůl ve směru přihrávky, těsně před dotykem hole s kotoučem začne provádět zpětný pohyb (tj. ve směru přihrávky) a zachytává jej středem čepel. Pokračuje dále pohybem hole za tělo, a tím dochází k zastavení kotouče, který zůstává na čepeli hole. Váha těla se mírně přesunuje na nohu blíže ke kotouči.

4) střelba

Střelba je zakončením drtivé většiny útočných akcí. Proto má nezastupitelné místo v dnešním hokeji. Střelbu můžeme rozdělit na střelbu po ruce a přes ruku.

Základním druhem střelby po ruce i přes ruku je střelba švihem. Jedná se o základní způsob, který se vyučuje jako první.

Střelba po ruce švihem

Hráč stojí na obou nohou bokem ke směru letu kotouče. Hůl je za zadní nohou, kotouč u patky čepel. Dochází k páčivému pohybu rukou a následným prudkým pohybem především dolní ruky a záplestím je kotouč vystřelen do požadovaného prostoru. Váha se přesunuje na přední nohu, zadní provádí vykývnutím vzad kompenzaci pohybu paží a trupu.

Střelba přes ruku švihem

Hráč stojí souhlasným bokem ke směru střelby, kotouč je na úrovni zadní nohy. Hůl je pevně sevřena, kotouč je u patky čepel. Prudkým pohybem rukou, především spodní ruky a trupu je kotouč vystřelen, výšku střely určuje odklopení čepel od kotouče a zvednutí hole od ledu. Váha těla se přesouvá na souhlasnou nohu.

První pomoc

v rámci řešení projektu *Na hřišti i na vodě s dětmi v JMK v pohodě* je téma první pomoci zpracováno komplexně.

Na webových stránkách projektu naleznete metodické filmy:

1. První pomoc v hodinách TV (úrazové stavy)
2. První pomoc v hodinách TV (neúrazové stavy)
3. Úrazy elektrickým proudem

http://www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/index.php?menu=metodicke_materialy

Republikový projekt *Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě* pak nabídku materiálů rozšiřuje o témata:

4. Základní postupy kardiopulmonální resuscitace
5. První pomoc v hodinách tělesné výchovy
6. Rizika pohybu v horském prostředí

http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/index.php?menu=metodicke_materialy

Výukové materiály byly vytvořeny ve spolupráci se Zdravotnickou záchrannou službou JMK, p.o., Vodní záchrannou službou Brno-střed, Českým horolezeckým svazem a Českou resuscitační radou.

Použitá literatura

Uvedena na elektronickém médiu vloženém v publikaci.

Dostupná na adrese:

<http://www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/brusle/literatura.php>



Jihomoravský kraj

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výuka bruslení hravě a bezpečně

TEXTOVÁ OPORA KE KURZU

doc. Mgr. Jiří Nykodým, Ph.D.

PaedDr. Petr Starec, Ph.D.

Mgr. Jiří Sedláček

Vydala Masarykova univerzita 2011

1. vydání, 2011, náklad 50 výtisků

Tisk: Tribun EU s.r.o.

Cejl 892/32, 602 00 Brno

ISBN 978-80-210-5630-5