

# POWERSKAITING – SILOVÉ BRUSLENÍ



## MOTTO:

**„Chceš—li se stát dobrym hokejistou, musíš být především výborným bruslařem.“**

**Bruslení je nejdůležitější hokejovou dovedností, kterou je důležité se naučit již v raném věku.** Opakováním a zdokonalováním bruslení ve všech formách a obměnách, ve všech věkových kategoriích vede k jistotě a zdravému sebevědomí hráče na ledě.

Naším úkolem je podnítit větší a hlubší zájem o hokejové bruslení a zaměřit se na hlavní body v nácviku a zdokonalování. Zdokonalování a nácvik je založen na tréninku a vhodném poměru těchto složek.

- - nácvik průpravných cvičení pro správnou techniku bruslení
  - - nácvik techniky bruslení
- - zvládnutí nepřímých odrazů (silové bruslení – powerskaiting)
  - - hry na ledě

Naším cílem je ukázat nový přístup k výuce bruslení, zaujmout mladé hokejisty a podnítit v nich touhu se naučit výborně zvládat všechny bruslařské dovednosti a neustále je zdokonalovat.

Nově také na našem zimním stadionu, více se dozvíte od trenérů přípravy.