

## Učíme se bruslit v Náchodě

Ne vždy se musí první seznámení s ledovou plochou setkat s úspěchem. I proto je důležité dát všemu čas a první krůčky neuspěchat. Začátky by měly probíhat spíše formou her, které budou děti bavit. Není třeba malé hokejisty a hokejistky zahltit hned v počátcích výukou dovedností jako je přešlapování vpřed a vzad, prudké změny směru, brždění vzad atp.

Děti by mělo bruslení v první řadě bavit. Až po zvládnutí úplných základů tedy přichází na řadu zařazení pokročilejších technik. Nicméně není nutné hned od začátku děti přetěžovat nadměrným používáním výstroje. Naprosto dostačujícím je teplé oblečení, které je nepromokavé a vydrží suché i v případě opakovaných upadnutí na led, a dále silnější teplé rukavice. Místo kompletní hokejové výstroje je možné použít pouze chráničů loktů a kolen běžně používaných pro in-line bruslení. Nutností je však přilba. Pro začátky je ale dostačující helma na lyže či skateboard, méně optimální je pak cyklistická přilba.

Než děti hokejově i lidsky dospějí, je třeba v každém období mladého hokejisty klást důraz na různé věci. Každé období kariéry je totiž něčím specifické a vyžaduje různý přístup a podmínky.



### 4 - 6 let

V tomto období se dítě poprvé seznámí s hokejovým prostředím a udělá své první krůčky na ledě. Proto je důležité, aby k tomu mělo adekvátní výstroj. Do začátků bohatě postačí helma, rukavice a chrániče loktů a kolenou, aby se dítě nebálo pádů. Než totiž děti vezmou do ruky hokejku, měly by mít zvládnuté základy bruslení.

### 7 - 10 let

Důležitou aktivitou v tomto věku je minihokej. Oproti klasickému hokeji na velkém hřišti vytíží mladého hokejistu daleko více. Jelikož se hraje jen ve třetině, hráč se dostane častěji k puku, vícekrát vystřelí a musí více dávat pozor, co se zrovna na ledě děje. Hlavně jde ale o zábavu, všichni stráví na ledě stejný čas a už vůbec nezáleží na tom, kolik kdo vstřelil gólů.



**PŘIJĚ MEZI NÁS - POJĎ HRÁT HOKEJ A STAŇ SE ČLEMEM  
NÁCHODSKÉ HOKEJOVÉ RODINY**

**KAŽDÉ ÚTERÝ OD 16:15 HOD. A SOBOTU OD 8:30 HOD.**