

BRZDENIE BRZDOU

Najjednoduchšou možnosťou brzdenia na korčuliach je brzdenie klasickou brzdou, ktoré pri troche cviku samozrejme nie je ani náročné. V začiatkoch býva ťažké pri brzdení udržať balans, ale je to len vec tréningu a skúšania.

Postup brzdenia pri brzdení brzdou:

- 1) Pokiaľ máme brzdou na pravej nohe, kde väčšinou aj býva namontovaná, tak počas jazdy začneme prenášať váhu do ľavej opornej nohy a taktiež ju jemne ohneme v kolene.
- 2) A súčasne vysunieme brzdiacu nohu pred druhú nohu tak, aby bola brzda približne na úrovni predného kolieska zadnej nohy.
- 3) Začneme POSTUPNE brzdiť jemným pohybom špičky smerom dohora na brzdiacej nohe, pokým sa brzda nedotkne zeme a postupne zintenzívňujeme tlak na brzdou a prenášame na túto nohu hmotnosť, až kým nezastavíme. Postupné brzdenie je možné prirovnať k jazde v aute - tam takisto za bežných okolností len tak nedupnete na brzdou, ale brzďíte postupne ;)
- 4) Počas brzdenia je vhodné tlačiť telo opačným smerom od brzdiacej nohy, aby bolo brzdenie efektívnejšie – teda nehrbíť sa a nepredkláňať sa zbytočne dopredu.
- 5) Taktiež je vhodné, aby ste pri brzdení pozerali pred seba a nie pod nohy, inak môžete jednoducho stratiť rovnováhu.

Kde robia často chyby začínajúci korčuliari?

- Často sa pozerajú pri brzdení smerom dolu, pričom strácajú rovnováhu.
- Pri brzdení bývajú zbytočne naklonení dopredu a tým pádom sa im ťažšie brzdi.

T-STOP BRZDENIE

Okrem zastavenia brzdou na korčuliach poznáme aj tzv. T-STOP brzdenie, ktoré je považované za druhý najjednoduchší spôsob brzdenia. Avšak tento spôsob už nieje tak ekonomický, keďže sa pri samotnom brzdení už ničie kolieska trením o asfalt, prípadne iný povrch. Prípadne sa týmto brzdením môžu aj nerovnomerne opotrebovať, ale to už záleží od intenzity a štýlu brzdenia.

Postup brzdenia pri T-STOP brzdení:

- 1) Základom je vybrať si tú opornú nohu, ktorú máme dominantnejšiu, teda ktorou sme si istejší.
- 2) Opornú nohu vysunieme dopredu, mierne ohneme v kolene a prenesieme do nej väčšinu svojej váhy.
- 3) Druhú, "brzdiacu" nohu zdvihne mierne nad povrch a otočenú o 90 stupňov ju priložíme priamo za opornú nohu -- vytvoríme tým pomyselné T-čko.
Pri vyšších rýchlostiach noha už nie je položená v pravom uhle za opornou nohou, ale je v cca 45-stupňovom uhle ťahaná vzadu, popri opornej nohe.
- 4) „Brzdiacou" nohu počas brzdenia ťaháme za sebou a začneme na ňu POSTUPNE vyvíjať väčší tlak až kým úplne nezastavíme.
- 5) Počas brzdenia sa nehrbíme!

Kde robia často chyby začínajúci korčuliari?

- Pri T-STOPe ľudia často neprenášajú hmotnosť do vedúcej, opornej nohy, a tak následne pri brzdení vybočujú zo svojej pôvodnej dráhy.