



březen 2014

METODICKÉ LISTY

samostatná příloha časopisu SOKOL

PARKOUR | *Milan Hybner*

OBSAH

- CO JE PARKOUR • FILOSOFIE • OSOBNOSTI • POPULARITA • METODIKA PARKOURU • SPECIFIKA MĚSTSKÉHO (PŘIROZENÉHO) PROSTŘEDÍ
- LEGISLATIVA • ZMÍRNĚNÍ RIZIK • STRUKTURA TRÉNINKU • TRÉNINK • TECHNICKÝ TRÉNINK • PLYNUTÍ, VÝZVY A DUŠEVNÍ TRÉNINK • CVIČENÍ
 - UKÁZKOVÁ CVIČEBNÍ JEDNOTKA • ÚVODNÍ ČÁST – ROZCVIČENÍ
- HLAVNÍ ČÁST – TECHNIKA • HLAVNÍ ČÁST – KONDICE • ZÁVĚREČNÁ ČÁST – STREČINK • LITERATURA • VÝSLOVNOST CIZOJAZYČNÝCH VÝRAZŮ

CO JE PARKOUR

Parkour je disciplína, která učí rychle, účinně, elegantně a bezpečně překonávat překážky na cestě z jednoho bodu do druhého. Využívá běhu, šplhu, (pře-)skoků, převalů, pohybu po čtyřech a může zahrnovat i gym-

nastické prvky. Jinak nazýván také freerunning či l'art du déplacement, parkour má vypracovanou filosofii tréninku zajišťující dlouhodobý tělesný i duševní rozvoj traceura, příznivce tohoto umění.



FILOSOFIE

Dva základní filosofické kameny této disciplíny jsou tzv. *přirozená metoda* Georgese Héberta (1875–1957) a Jeet Kune Do, bojové umění, které vytvořil Bruce Lee (李小龍, 1940–1973). Společnou myšlenkou těchto učení je trénink, který nemá pevně stanoveny techniky a metody, ale je spíše tvořivým experimentováním v přirozeném prostředí, řízeným určitými principy.

Jedním z principů stanovených Hébertem je celostní pojetí tréninku jako kombinace fyzické kondice, energie (virility) a morálky (ovládání emocí prospěšným způsobem). K tréninku tzv. virility Hébert (Wikipedia, 2013, zvýraznění doplněno) uvádí:

„Co se týče rozvoje virility, tato je získána vykonáváním určitých náročných či nebezpečných cvičení vyžadujících rozvoj těchto různých vlastností, např. ovládnutím strachu z pádu, ze skoku, z riskování, vrhání se někam, chůze po nestabilních površích, a pod.“

Toto pojetí tréninku je zřejmě podobné myšlence kalokagathie starověkého Řecka, tedy harmonického rozvoje tělesné a duševní stránky člověka. Také však ladí s duchem Sokola, jak je uvedeno ve stati *Náš úkol, směr a cíl* (Tyrš, 1897, zvýraznění doplněno):

„Nemožno a netřeba, aby byl každý členem spolku pěveckého, průmyslného neb vědeckého; věc sokolská však, jak ke všem stavům a vrstvám se obrací, znamená prozatím tolik, co těles-

né a z části i mravní vychování a šlechtění všeho národa československého, odchovávání jeho k síle, statečnosti, ušlechtilosti a brannosti zvýšené, a musí tudíž hledět, aby koncem veškerý lid octnul se v okruhu jejím.“

Prostřednictvím méthode naturelle jsou tedy traceurům, učňům umění pohybu, tyto myšlenky vlastní.

Parkour adoptoval skrz Jeet Kune Do také dva principy z východní filosofie, tzv. činnost bez námahy (wu wei – 無爲) a dosažení mistrovství (kung fu – 功夫). Tyto principy mají svoji obdobu v západní filosofii v podobě stavu plynutí (flow / being in the zone), respektive uvědomělého nácviku (deliberate practice). Jak uvádí Dan Edwardes z Parkour Generations (viz níže) v jeho článku *The Tao of Parkour* (Edwardes, 2011, zvýraznění doplněno):

„Jeet Kune Do is simply the concept of functionality. It is the stripping away of anything that does not serve one's purpose which, in Lee's case, was to become the best and most complete fighting man he could be.“

Volně přeloženo, hlavní myšlenkou parkouru je účelnost (ať už tréninku či samotných pohybů) a všestrannost traceura.

OSOBNOSTI

Kromě výše zmíněných osobností je jedním z duchovních otců parkouru David Belle. Jeho otec Raymond Bell, člen elitní skupiny vojenských hasičů, přímo odkazuje na Hébertovo učení



a označuje ho jako *le parcours*. Raymond poté svoje učení předává svému synovi, který ho rozšiřuje dál mezi svými kamarády. Někteří z těchto Davidových přátel později utvoří skupinu Yamakasi, která se proslaví v roce 2001 díky stejnojmennému filmu. Za jednoho ze zakladatelů parkouru je považován také Stephane Vigroux, člen Parkour Generations, společnosti, která mj. vytvořila nejrozšířenější program trenérů parkouru – ADAPT. Další zakladatel, Sébastien Foucan, přestože razí název freerunning, se hlásí k filosofickým základům parkouru. Ačkoliv se Belle i Foucan shodují na tom, že parkour a freerunning jsou jen dva názvy jednoho učení, Foucan zdůrazňuje sebevyjádření prostřednictvím rozdílných druhů pohybu, zatímco Belle zdůrazňuje rychlost a účelnost pohybu. Proto je někdy rozlišován pohyb s větším obsahem gymnastických prvků jako freerunning a pohyb sloužící pouze k překonání překážek jako „čistý parkour“. Pro úplnost je třeba zmínit jednu z nejpopulárnějších osobností současné parkourové scény, kterou je Daniel Ilabaca. Ten se vyznačuje pestrostí a originalitou pohybu, údajně například jako první zveřejnil na internetu úspěšně provedený tzv. monkey gainer, neboli skrčku – salto vzad. Zároveň např. v dokumentu The European Parkour Tour 2010, kde cestuje po evropských velkoměstech, vyzdvihuje prostředí a architekturu jako podstatný prvek parkourového požitku.

POPULARITA

U parkouru, stejně jako u ostatních sportů, lze počet lidí, kteří se mu vě-

nují, odhadnout jen velmi zhruba. Ačkoliv poměr pasivního fanouškovství a aktivní účasti se může u různých sportů lišit, lze provést odhad např. na základě popularity na internetu. Dle tohoto odhadu se celosvětově může počet lidí aktivně provozujících parkour pohybovat v řádu stotisíců. Parkour tak dosahuje přibližně setiny až desetiny rozšířenosti v porovnání s tradičními sporty jako jsou např. atletika či gymnastika.

Podobně jako u bojových umění pomáhá popularitě také akční filmová produkce zobrazující scény s parkourovými dovednostmi. Naopak, z již existující popularity těží společnosti, které využívají atraktivní image parkouru k budování obchodní značky. Je nutno zmínit, že ke komercializaci parkouru a k jeho prezentaci jako soutěžního sportu se většina členů parkourové subkultury staví odmítavě. Důvodem je odklon od původních hodnot parkouru a nevhodná prezentace této disciplíny na veřejnosti.

METODIKA PARKOURU

Ačkoliv v zahraničí i u nás existuje placená, formálně organizovaná výuka parkouru, většina předávání znalostí a zkušeností probíhá v parkourových komunitách na dobrovolnické bázi. Metody výuky jsou spontánně komunikovány při skupinových trénincích nebo prostřednictvím výukových videí na internetu. Co se týče vzdělávání trenérů, nejrozšířenější je ADAPT – Art du Deplacement And Parkour Teaching – společnosti Parkour Generations. Tyto kurzy však zatím nejsou v ČR pořádány.



SPECIFIKA MĚSTSKÉHO (PŘIROZENÉHO) PROSTŘEDÍ

Až na výjimky probíhá parkourový trénink i samotné provedení v přirozeném městském prostředí. Těmito výjimkami jsou za prvé tréninky v tělocvičnách, kde jsou za účelem nácviku akrobatických dovedností využívány především pasivní prvky bezpečnosti. Tréninku v tělocvičně nebo v jiných vnitřních prostorách je dáována přednost většinou tehdy, kdy venkovní podmínky (led či voda na překážkách) neumožňují bezpečný trénink. Za druhé jsou to parkourová hřiště či tzv. parky, tedy budovy či konstrukce postavené za účelem tréninku parkouru. Městské prostředí skýtá řadu rizik, se kterými se v tělocvičně nesetkáme a je třeba jim, hlavně u začátečníků, věnovat patřičnou pozornost.

LEGISLATIVA

Pro sportovní akce je třeba povolení k užívání veřejných prostranství. Žádost musí podat každý, kdo hodlá veřejné prostranství užívat jiným než obvyklým způsobem. Tato žádost se podává na příslušném odboru městského úřadu či úřadu městské části. Podle § 34 zákona č. 128/2000 Sb., o obcích (obecní zřízení) „*veřejným prostranstvím jsou všechna náměstí, ulice, tržiště, chodníky, veřejná zeleň, parky a další prostory přístupné každému bez omezení, tedy sloužící obecnému užívání, a to bez ohledu na vlastnictví k tomuto prostoru*“.

Na základě § 4 zákona č. 565/1990 Sb., o místních poplatcích může obec zavést a vybírat místní poplatek za užívání veřejného prostranství. To zahrnuje i sportovní akce (zvýraznění

doplněno): „(1) *Poplatek za užívání veřejného prostranství se vybírá za zvláštní užívání veřejného prostranství, kterým se rozumí provádění výkopových prací, umístění dočasných staveb a zařízení sloužících pro poskytování prodeje a služeb, pro umístění stavebních nebo reklamních zařízení, zařízení cirkusů, lunaparků a jiných obdobných atrakcí, umístění skládek, vyhrazení trvalého parkovacího místa a užívání tohoto prostranství pro kulturní, sportovní a reklamní akce nebo potřeby tvorby filmových a televizních děl. Z akcí pořádaných na veřejném prostranství, jejichž výtěžek je určen na charitativní a veřejně prospěšné účely, se poplatek neplatí.*“

Podle zákona 268/2009 Sb. o technických požadavcích na stavby, § 9, odst. 1 a 3, musí stavby odolávat „všem účinkům zatížení a nepříznivým vlivům prostředí, a to i předvídatelným mimořádným zatížením, která se mohou běžně vyskytnout při provádění i užívání stavby“.

Přesto je vždy třeba jednotlivě zhodnotit vhodnost využití daného prvku prostředí pro trénink parkouru. Typické příklady nekvalitního zpracování „parkourového náradí“ jsou: rozpadající se („drolící se“) zídka, zrezivělé zábradlí, chybějící nebo neupevněné kusy schodiště, špatně upevněný sloup pouličního osvětlení, rozbité dlaždice a chybějící dlažební kostky.

ZMÍRNĚNÍ RIZIK

Podle statistik patří parkour mezi bezpečné sporty. S průměrnými dvěma zraněními na 1 000 hodin tréninku se řadí z pohledu bezpečnosti mezi sporty jako chůze či jízda na rotopedu



(Travisano, 2014; Kelley, 2010). Je to nekontaktní sport a nevyužívá žádné náčiní, které by člověka dostalo do nebezpečných rychlostí, jako např. cyklistika, skateboarding či lyžování. Přesto jsou přibližně tři čtvrtiny všech zranění v parkouru způsobena úrazem a pouze jedna čtvrtina přetížením. Podle některých statistik jsou nejčastější zranění kotníku a chodidla, která tvoří dohromady přibližně 40 % všech zranění. Kolena jsou na druhém místě s dvaceti procenty (Musholt, 2012). Při dodržení tréninkových zásad je parkour bezpečný sport. Čtyřicetiletý David Belle, jeden ze zakladatelů parkouru, uvedl, že za více než dvacet let trénování neměl nikdy problémy s koleny.

Níže uvádím důležité faktory snižující riziko zranění.

- Dostatečné rozcvičení. To je, stejně jako u ostatních sportů, jedním z předpokladů bezpečného tréninku. Mělo by zahrnovat kromě mobilizační, rušné/zahřívací, strečinkové a tonizační části také základní specifické parkourové dovednosti v jednoduché podobě. Důležité je také psychologické přeladění; soustředění na prováděné pohyby výrazně snižuje riziko chyby při provádění prvku.
- Znalost tréninkového prostředí. Nebezpečím může být přítomnost neočekávaného materiálu snižujícího tření, např. písek, prach, hlína, rostliny, led, voda a podobně. Jelikož při parkouru dochází i k dotyku nekrytých částí těla s okolním prostředím, nebezpečím jsou jakékoliv ostré předměty, které mohou

poškodit pokožku a zapříčinit následnou infekci. Příkladem mohou být skleněné střepy, hrany plechů, kamínky s ostrou hranou či vyčnívající šrouby a hřebíky. V některých částech města se vyskytují také infekční látky, např. zvířecí trus. Je proto třeba dbát během tréninku na základní hygienické návyky. Určitým nebezpečím mohou být i volně se pohybující domácí zvířata či kolemjdoucí. Kromě hlasitých zvukových projevů (štěkání, komentáře ke cvičencům) může jít i o nepředvídatelný pohyb, který se kříží s trajektorií pohybu traceura. S tím souvisí i trénink prvků vysoko nad zemí. Ačkoliv překonávání strachu z výšek je přirozenou součástí parkouru jako metody překonávání překážek, trénink v menších výškách značně snižuje riziko vážných zranění při případné chybě.

- Záchrana a sebezáchrana. Dalším bezpečnostním prvkem, při neorganizovaném tréninku na neštěstí ne příliš používaným, je poskytnutí přímé záchrany jiným cvičencem. Součástí tréninku parkourových dovedností by měl být i trénink situací, které mohou nastat při neúspěšném provedení zamýšleného pohybu. Takovou situací je často pád, trénink by měl tedy zahrnovat i nácvik pádů. Může jít ale také o kontrolovanou alternativu prvku, například tzv. *cat splat* („kočičí rozplácnutí“ – odraz rukama i nohama od zdi) místo *cat leap* („kočičí skok“ –



skok do shybu stojmo). Postavit může i příprava motorického plánu, tedy úvaha typu „co bych dělal, kdyby ...“.

Předchozí taktiky se vztahují hlavně na prevenci akutních traumatických zranění. Následující taktiky se vztahují také na prevenci kumulativních traumat, tedy zranění z přetěžování.

- Obtížnost přiměřená úrovni kondičních schopností. Především u začátečníků může být rizikem přecenění vlastních sil. Příkladem může být nedostatečná funkční připravenost dolních končetin. Ta může mít za následek přetěžování a následný zánět úponu čtyřhlavého svalu stehenního, tzv. chronická tendinitida patelární šlachy. U seskoku z výšky 1 m působí na cvičence síly odpovídající až zhruba pětinasobku jeho tělesné hmotnosti (Puddle, 2013; Wallace, 2010). Předpokládáme-li během doskoku snížení těžiště o 40 % a tělesnou výšku průměrného muže, pak teoretická nejmenší síla působící při doskoku odpovídá ($1,5 \cdot$ výška seskoku v metrech) \cdot násobku jeho tělesné hmotnosti (Chang, 2010). Z hlediska kondičních schopností by měl cvičenec být schopen v jakékoli poloze, kterou při doskoku prochází, tuto váhu unést. U seskoku z výšky 2 m je to u průměrného, 75 kg vážícího člověka nejméně 150 kg váhy navíc.
- Obtížnost přiměřená úrovni zvládnutí dovedností. Některé dovednosti potřebují pro bezpečné provádění vyspělou

techniku pohybu. Technika je individuálně optimální způsob řešení pohybového úkolu, správná technika bude tedy u každého cvičence vypadat mírně odlišně. Přesto je možné ze znalosti lidského těla a ze zkušenosti vyvodit doporučení pro provádění cviků. Příkladem u skoku na přesnost může být dopad na přední část chodidla. Při nedostatečné úrovni dovedností (nešikovnosti) pak může docházet k přetěžování a následné zranění, např. únavové zlomeniny kostí nohy.

- Dostatečná regenerace. Ta kromě odpočinku a kompenzačních cvičení zahrnuje i správnou výživu. Parkour je sport, pro který je charakteristická vysoká vnitřní motivace cvičence. Navíc je tvrdý trénink a překonávání únavy součástí filosofie zaměřené na překonávání překážek. Ačkoliv kumulativní traumata činí pouze přibližně čtvrtinu všech zranění (Travisano, 2014), je třeba regeneraci věnovat přiměřenou pozornost.

STRUKTURA TRÉNINKU

Podoba, v jaké je parkour prezentovaný na veřejnosti a ve videích na internetu, je většinou tzv. flow, neboli plynule na sebe navazující dovednosti. Flow je tedy překonání nějaké trasy s překážkami nebo předvedení sestavy určitých akrobatických prvků, případně obojího. Prvky jsou ale převážně nacvičovány izolovaně nebo v kombinacích dvou až tří prvků, podobně jako v gymnastice.



Struktura tréninkové jednotky by měla odpovídat zásadám sportovního tréninku. Tréninková jednotka tedy obsahuje v uvedeném pořadí:

- 1. rozcvičení:** obecné – mobilizační, rušná, strečinková část; speciální – jednoduché varianty prvků;
- 2. hlavní část:** nácvik techniky, flow, výzvy (*challenges*) a psychická příprava;
- 3. kondiční část:** rozvoj rychlosti a výbušné síly, rozvoj maximální síly a silové vytrvalosti, rozvoj aerobní vytrvalosti;
- 4. závěrečná část:** zklidnění, kompenzační cvičení a strečink.

Optimální poměr kondičního a technického tréninku je často diskutován a mezi jednotlivými cvičenci je velmi rozdílný. Obecně se doporučuje u začátečníků větší podíl kondiční přípravy oproti technické, někdy se doporučuje poměr kondiční ku technické přípravě až 4 ku 1. Z hlavní části tréninku by tedy bylo věnováno 80 % času tréninku kondičním cvičením a 20 % času nácviku techniky. U pokročilých cvičenců se poměr mění ku prospěchu dovedností, avšak i u nich se doporučuje poměr 2:3, tedy 40 % kondiční a 60 % technické přípravy.

KONDIČNÍ TRÉNINK

Kondiční trénink zahrnuje trénink obecný, nespécifický, tedy rozvoj kondičních schopností (síla a rychlost, vytrvalost a flexibilita) stejný jako u kteréhokoli sportu. Příkladem mohou být kliky, shyby, dřepy, běh a jiná běžně využívaná cvičení. Pro zásobníky těchto cviků doporu-

čuji např. knihy od Jebavého (2013) nebo Křištofiče (2007). Dále zahrnuje specifickou část, obsahující pohyby využívané v parkouru, které jsou již technicky zvládnuté a upravené pro potřeby tréninkových cílů. Kondiční tréninkové metody v parkouru jsou stále inovovány, proto jsou zde zmíněny jen nejtypičtější a nejpoužívanější cviky (najdete je na konci článku v seznamu cviků).

TECHNICKÝ TRÉNINK

Do této kategorie spadá nácvik nových dovedností, případně udržení úrovně zvládnutí již dříve naučených dovedností. Vzhledem k vysokým kondičním požadavkům na provedení některých prvků často není hranice mezi kondičním a technickým tréninkem jasně vymezena. Například tzv. kočičí chůze (*cat balance*) je dovednost využitelná při překonávání překážek, ale jako pohyb po čtyřech je využívána spíše jako kondiční cvičení. Seznam cvičení typických pro parkour a jejich popis je uveden níže. Za součást či nadstavbu parkouru lze považovat i prvky, které nemají za cíl pouze účelný pohyb z jednoho místa na druhé. Terminologie je stále diskutována, nicméně akrobatické dovednosti bývají v praxi označovány jako *tricking*. Ten zahrnuje efektní prvky z různých bojových umění (*Wu Shu*, *Capoeira*), prvky *break-dancingu* a gymnastiky.

PLYNUTÍ, VÝZVY A DUŠEVNÍ TRÉNINK

Plynutí, tzv. *flow*, je pojem označující plynulé napojení jednotlivých prvků za sebou. Ačkoliv je tento pojem někdy používán pouze ve smyslu kom-



binace prvků, David Belle odkazuje na pojem flow zavedený ve filosofii a psychologii sportu tak, jak ho definoval Csikszentmihalyi (1975, viz také Parkourpedia, 2014a,b). Značí tedy vrcholový zážitek, tok optimálního až extatického prožívání, pohroužení se do příjemného zaujetí či příjemný prožitek při hladce a optimálně uskutečňované či realizované aktivitě.

V tréninku parkouru bývají také využívány výzvy, tzv. challenges, což jsou tréninkové cíle či úkoly. Příkladem může být překonání skokem určité vzdálenosti nebo (bezchybné) vykonání předem stanoveného počtu opakování určitého prvku. Takovéto výzvy se nedoporučuje provádět ve smyslu překonávání strachu při riskantních prvcích. V případě bezpečných stereotypních úkolů (např. posilování) však mohou zvýšit cvičencovu motivaci.

Výzvy tak mohou podpořit překonání překážek, pro něž je více než naše fyzická kondice limitující naše rozpoštění myslí.

CVIČENÍ

Popis dovedností není kompletní, ostatně techniky parkouru se stále vyvíjejí. Měl by sloužit spíše jako základní přehled, který může přispět k lepší orientaci cvičitele všestrannosti v této oblasti. Pouze do určité míry ho lze použít jako návod na správné provedení cviků. Pokud není uvedeno jinak, techniky jsou popisovány pro pravorukého cvičence s levou nohou odrazovou. Názvy jsou uváděny v terminologii anglické (ta je obecně

nejvíce používaná), ve francouzské (pokud se používá) a s českým ekvivalentem. Výslovnost cizojazyčných termínů naleznete v příloze na konci.

BALANCE | ÉQUILIBRE | ROVNOVÁHA

Udržení rovnováhy za různorodých podmínek je jedním z předpokladů správného tréninku. Je důležité pro přesné skoky a pro pohyb po úzkých překážkách. Dobrá rovnováha také napomáhá prevenci pádu. Kromě níže uvedených je cvičením používaným pro trénink rovnováhy také pomalý dřep ve výponu či dřepy na tyči.

– rail balance | équilibre sur la barre | chůze po tyči

Chůze po zábradlí, po úzké zídce nebo jiném úzkém objektu. Provádí se došlapem přes špičku na celé chodidlo s prodlouženou jednooporovou fází kroku, volná noha mírou unožení udržuje rovnováhu. Je možno využít pohybu paží z upažení do vzpažení či připažení pravou či levou. V případě rychlejšího překonání kratších vzdáleností je možné využít chůze s vytočením chodidel. Ze cvičných důvodů lze využít i chůzi vzad či přísunnou chůzi stranou.

– cat walking | quadrupédie | lezení

Kvadrupedální lokomoce, neboli lezení po čtyřech, je často využívaným cvičením. Jeho předností je celostní posílení přední strany těla včetně břišních svalů. Kolena se pohybují blízko země ale nedotýkají se jí. Chodidla i dlaně jsou na šíři ramen od sebe. Neprohýbáme se v zádech, lopatky jsou přitažené k hrudníku („lokty tlačit k sobě a dopředu“). Pohyb je prováděn pomalu, kontrolo-



vaně. Provádíme směrem vpřed (za hlavou) i vzad (za nohama). Méně častou obměnou je pohyb po čtyřech břichem vzhůru („rak“).

– cat balance | équilibre de chat | lezení po tyči

Kombinací dvou předchozích cvičení je tzv. kočičí rovnováha, lezení po tyči nad ní a rovnoběžné s ní. Snažší je varianta, při které jsou kolena mírně pod úrovní tyče.

JUMP | SAUT | SKOK

– drop jump | saut de font | seskok

Seskok z vyššího místa na nižší. Pro začátečníky se doporučuje nepřekračovat výšku jednoho metru, pro pokročilé cvičence je doporučena maximální výška seskoku při tréninku dva metry (viz kapitolu zmírnění rizik). Usilujeme o co nejtišší doskok, v okamžiku doskoku paže ze zapažení zevnitř rychle předpaží. Doskok provádíme do vzporu dřepmo, případně do kotoulu (viz dále).

– safe roll | roulade | parakotoul

Při této technice je důležité vyhnout se kontaktu kostí se zemí. Choulostivá místa jsou především nadpažek, výběžky obratlů bederní páteře, zadní horní trn kosti kyčelní a hlavice kosti lýtkové. Po doskoku dochází k natočení těla jedním ramenem dopředu a převal přes toto rameno k protější kyčli. Doporučuje se rovnou plynule přejít do úzkého dřepu rozkročného na špičkách, tedy ne přes klek.

– precision jump | saut de precision | přesný skok

Doskok probíhá na nějakou úzkou překážku, jsou zde tedy zvýšené nároky na rovnováhu. Vždy se doporučuje mít „záložní plán“ pro případ, že by se skok na přesnost nezdařil.

– tic tac | tic tac | odraz jednož o zeď

Odraz je zhruba jeden krok od zdi, bližší noha dopadá na zeď, špička směřuje přibližně vzhůru. Při odrazu od zdi se tělo mírně odklání, snažíme se odrážet od zdi a nahoru. Při odrazu oči sledují místo doskoku.

VAULT | PASSEMENT | PŘESKOK

– speed vault | passement | odbočka z běhu

Tento prvek je prováděn také v pomalejší variantě (lazy vault) a s oporou horní nohy o překážku (step vault). Všechny varianty se provádí odrazem jednož a oporem jednoruč. U lazy je typický doskok na opačnou nohu, u speed se doskok provádí na odrazovou nohu.

– turn vault | demi tour | přešvih

skrčmo s obratem vlevo levoruč
Typicky se provádí ze vzporu nebo podporu stojmo opět do podporu stojmo. Využívá se pro přenesení nohou a těla přes překážku (zábradlí, zeď)

– reverse vault | saut de chat inversé | obratem vlevo pravoruč skrčka s dvojným obratem

Na rozdíl od turn vault se využívá, pokud po překonání překážky chceme pokračovat v pohybu vpřed. Oproti skrčce má výhodu použití pouze jedné oporové paže, ale nevýhodu horší zrakové kontroly před dopadem.

– kong, monkey vault | saut de chat | skrčka

Typické provedení je odrazem z mírného výpadu, avšak lze použít i gymnastický odraz snožmo. Při odrazu je využito rychlého pohybu ze zapažení do předpažení. Lze použít v kombinaci s přednožkou (dash) jako tzv. kash nebo s další skrčkou (double kong).



ostatní prvky

– underbar | franchissement | podmet

Někdy je proveden s dvojným obratem, tedy půlobrat, odrazem z bočního postavení náskok do shybu ve vněhmátu (hřbety rukou směřují ven), obrat ve shybu skrčmo. Při vazbě podmet – přesný skok je možno zlepšit zrakovou kontrolu při doskoku tím, že se v předkmihi pustíme jednou rukou o něco dříve.

– cat leap | saut de bras | skok do shybu

Kočí skok se využívá při skoku do shybu oporem stojmo. Následuje typicky vzepření, je možné ale i tzv. *cat to cat* neboli skok do dalšího shybu, např. na protější zdi. Při doskoku dopadáme nejdříve na nohy, až poté na ruce. Při oporu o zeď jednožeh druhá, volná noha následně pomáhá skrčením při vzepření.

– climb-up | planche | ze shybu oporem nohama vzepření do dřepu

Typicky navazuje na *cat leap*. Rychlým shybem dochází ke vzepření do vzporu stojmo a odrazem jednožeh se pokračuje do vzporu dřepmo, případně do skrčky. Pro trénink začátečníků je vhodnější hrubší zeď, případně tenká zeď či tyč, kterou lze snáze uchopit.

freerunningové prvky

– palmspin nebo wallspin | obratem vpravo pravouč přemet skrčmo o zeď

Při nácviku se využívá následujících kroků:

1. ze vzporu na levé dřepmo oporem o zeď pravou obratem levo levoč vzpor dřepmo

2. ze vzporu stojmo, levá podhmatem, pravá nadhmatem na bedně / tyči přešvih skrčmo s obratem vlevo levoč (jako turn vault, ale skončíme na stejné straně překážky)

3. palmspin oporem o šikmou zeď – palmflip | přemet vzad skrčmo o zeď

Tento prvek vyžaduje předchozí kvalitní zvládnutí salta vzad z místa. Nejdříve provedeme výskok ve vzdálenosti na předpažení od zdi nahoru a mírně ke zdi. Poté se pažemi odrazíme od zdi směrem šikmo k zemi a provedeme skrčení se záklone hlavy stejně jako při saltu vzad.

– wallflip | salto vzad odrazem o zeď

Tento prvek vyžaduje předchozí kvalitní zvládnutí salta vzad z místa. V první fázi pohybu je proveden z rozeběhu odraz od zdi (odrazovou nohou) šikmo vzhůru, přičemž je získána točivost vzad. Následuje skrčení a dokončení salta.

UKÁZKOVÁ CVIČEBNÍ JEDNOTKA

Tato cvičební jednotka je situována do prostředí tělocvičny. Ve venkovním prostředí může probíhat obdobně, avšak nacvičované dovednosti jsou uzpůsobeny místu tréninku.

Použité nářadí a náčiní: hrazda, švédská bedna, kladina, pružná guma (theraband)

Úvodní část – rozcvičení

délka: 10 minut

Mobilizační cviky – kruhy rukama, předloktími, pažemi, chodidly, lýtky, nohama. Následující atletické cviky provádíme proudovou metodou:



- cval stranou
- poskoky snožmo
- poskoky střídnož s unožováním
- metcalfy (poskoky střídnož vpřed stranou do podřepu)
- běh s obraty (obrat přibližně každých dvacet kroků)
- skippink

Lezení po čtyřech vpřed, stranou, vzad (nejlépe prostřídát s atletickými cviky, viz výše).

Strečink (krátké výdrže až dynamické provedení).

Specifické rozcvičení, snažíme se, aby všechny cviky byly snadno zvládnutelné:

- přeskoky (lazy, turn, monkey, step)
- podmetry (z chůze odrazem jednonož)
- přesné skoky (krátká vzdálenost, široké místo doskoku)
- rovnováha (širší zídka)

Hlavní část – technika

délka: 25 minut

Rovnováha (10 minut)

Cvičení provádíme na kladině a posléze na hrazdě.

- chůze vpřed, vzad, stranou
- chůze ve dřepu („kachní chůze“)
- lezení po čtyřech vpřed, vzad, dřep, vztyk, půlobrat vlevo, chůze vpřed

Přeskoky (15 minut)

Do řady za sebou postavíme dvě až čtyři švédské bedny. Každou sérii cviků opakujeme 3 až 5 krát, usilujeme o plynulost, tichost, efektivnost a eleganci pohybu. Po dvou až třech sériích můžeme zařadit zpětnou vazbu k technice provedení.

- step vault, střídáme strany (na první bedně oporem o pravou, na druhé oporem o levou)
- monkey vault odrazem snožmo doskokem snožmo, odrazem snožmo doskokem jednonož, odrazem jednonož doskokem jednonož
- speed vault oporem o pravou, oporem o levou
- double kong, bedny postupně vzdalujeme od sebe
- flow s libovolnou kombinací předchozího, lze vytvořit ovál kde budou dvě řady beden a kladiny

Hlavní část – kondice

délka: 15 minut

Síla paží metodou kruhového tréninku, každý cvik po dobu 20 s, změna stanoviště 10 s, mezi kruhy 60 s přestávka, 4 opakování:

1. ze vzporu na švédské bedně sešinem shyb podřepmo
2. převaly na zemi – ze vzporu ležmo klikem dvojný obrat do vzporu ležmo
3. ručkování závěsem na prstech
4. lezení po čtyřech ve vzporu vzadu
5. lezení po čtyřech v kliku upažmo (tzv. spiderman)
6. z předpažení upažit s pružnou gumou

Závěrečná část – strečink

délka: 10 minut

Výdrž v poloze vždy 20 s.

- leh pokrčmo, přednožit levou s pomocí pružné gumy (příp. pokrčit přednožmo, uchopit rukou špičku chodidla)
- podpor vzadu na předloktích klečmo na pravé, váha na pokrčené levé



- sed zkřížmo, předklon, předklon vlevo a vpravo
- klek sedmo na patách na pravé, zanožit levou
- vzpor vzpažmo oporem o prsty klečmo prohnuté (protažení prsních svalů)
- klopení a vztyčování ruky oporem o druhou ruku
- výpad pravou, levá pata na zemi (protažení lýtkových svalů, také levá pokrčmo)
- leh na bříše, předpažit zkřížmo pravá přes levou (protažení meziopatkových svalů)
- leh vznesmo pokrčmo
- podpor ležmo na předloktích prohnuté
- sed roznožný či sed roznožný ohnutě, předloktí na zemi
- stoj, upažit vzad oporem o zeď, upažit vzad povýš oporem o zeď (protažení prsního svalu)



POUŽITÉ ZDROJE A LITERATURA

- CHANG, J.-H. – HUANG, K.-Y – LIN, T.-Ch. (2010). Analysis of the Trajectory of Center of Mass on Different Squat Postures and Loadings. *Proceedings of 28th International Conference on Biomechanics in Sports*, International Society of Biomechanics in Sports [on-line, dostupné z <https://ojs.uibn-konstanz.de/cpa/article/view/4523/4210>]
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*, San Francisco: Jossey-Bass. ISBN 0-87589-261-2
- EDWARDES, D. (2011). *The Tao of Parkour*. Parkour Generations, London [cit. 28. 2. 2014, on-line, dostupné z <http://www.parkourgenerations.com/article/tao-parkour>]



- JEBAVÝ, R. – DOLEŽAL, M. (2013). *Přirozený funkční trénink*, Grada, Praha, ISBN 978-80-247-4438-4.
- KELLEY, R. [pod přezdívkou Natural Athlete] (2010). *Diskuse k Parkour Visions Summit and Talk*. [cit. 28. 2. 2014, on-line, dostupné z <http://who-lehealthsource.blogspot.com/2010/07/parkour-visions-summit-and-talk.html?showComment=1280382474425#c6786410454826098588>]
- KRÍŠTOFIČ, J. (2007). *Kondiční trénink*, Grada, Praha, ISBN 978-80-247-2197-2.
- MUSHOLT, B. (2012). *Parkour Injuries: 2012 Survey Results*. Parkour Conditioning, Oregon, USA [cit. 28. 2. 2014, on-line, dostupné z <http://parkourconditioning.com/parkour-injuries-survey/>]
- Parkourpedia (2014a). *Flow Phenomenon*, Parkourpedia, Australian Parkour Association [online, dostupné z <http://parkourpedia.com/strength/strength-and-conditioning-principles/flow-phenomenon>]
- Parkourpedia (2014b). *The Misconception of Flow*, Parkourpedia, Australian Parkour Association [online, dostupné z <http://parkourpedia.com/other/the-misconception-of-flow>]
- PUDDLE, D. – MAULDER, P. (2013). Ground Reaction Forces and Loading Rates Associated with Parkour and Traditional Drop Landing Techniques. *Journal of Sports Science and Medicine*. 12, 122–129 [on-line, dostupné z <http://www.jssm.org/vol12/n1/17/v12n1-17pdf.pdf>]
- TRAVISANO, D. (2014). Sports injuries – what you don't know about common sports injuries can really hurt you. *Sports Injury Bulletin*, Sports Performance, London [cit. 28. 2. 2014, on-line, dostupné z <http://www.sportsinjurybulletin.com/archive/0123-common-sports-injuries.htm>]
- TYRŠ, M. (1897). *Náš úkol, směr a cíl. Rádce sokolský*. Česká obec sokolská, Praha, s. 23–35 [cit. 28. 2. 2014, on-line, dostupné z http://cs.wikisource.org/wiki/N%C3%A1%20%C5%A1%20%C3%BAkol,_sm%C4%9Br_a_c%C3%ADl].
- WALLACE, B. – KERNOZEK, T. – WHITE, J. – KLINE, D. – WRIGHT, G. – PENG, H. – HUANG, Ch. (2010). Quantification of Vertical Ground Reaction Forces of Popular Bilateral Plyometric Exercises. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (1), s. 207–212 [on-line, dostupné z http://www.academia.edu/218578/QUANTIFICATION_OF_VERTICAL_GROUND_REACTION_FORCES_OF_POPULAR_BILATERAL_PLYOMETRIC_EXERCISES]
- Wikipedia contributors. *Georges Hébert*. Wikipedia, The Free Encyclopedia; 2013 [cit. 3. 3. 2014, on-line, dostupné z http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Georges_H%C3%A9bert&oldid=560671612]

Komentáře k jednotlivým cvikům čerpaly z následujících knih:

- EDWARDES, D. (2009) *The parkour and freerunning handbook*. ISBN 978-0-06-178367-8.
- WITFELD, J. – GERLING, I. E. – PACH, A. (2013) *The ultimate parkour & freerunning book*. 978-1-78255-020-4.





PARKOUR

Výslovnost cizojazyčných výrazů

Za výrazem je vždy v hranatých závorkách výslovnost podle mezinárodní hláskovací abecedy (IPA) a kurzívou český přepis výslovnosti.

l'art du déplacement	[laʁ dy de.plas.mɑ̃]	<i>lar dy deplasmá</i>
balance	['bæləns]	<i>belens</i>
Bruce Lee	[bru:s li:] / Lí Zhènfān [lǐ'ʈʒwən fan]	<i>brús lí</i>
cat balance	[kæt 'bæləns]	<i>ket belens</i>
cat leap	[kæt li:p]	<i>ket líp</i>
cat walking	[kæt wɑ:kɪŋ]	<i>ket vókin</i>
climb-up	[klaɪm ʌp]	<i>klajm ap</i>
Daniel Ilabaca	[da'niɛl ilabaka]	<i>danjel ilabaka</i>
David Belle	[da.vid bɛl]	<i>david bel</i>
demi tour	[də.mi tuʁ]	<i>demi túr</i>
drop jump	[dʒɒp dʒʌmp]	<i>drop džamp</i>
flow	[fləʊ]	<i>flo</i>
franchissement	[fʁɑ̃.ʃi.sə.mɑ̃]	<i>frášismá</i>
freerunning	[fri:ʌnɪŋ]	<i>fríranin</i>
Georges Hébert	[dʒɔ:(j)dʒ e.beʁ]	<i>džorž éber</i>
Jeet Kune Do	[tʃɛ tʃ'ɥen tɑʊ]	<i>tje čchuan dó</i>
kalokagathia	[kalokagaθía]	<i>kalokágathía</i>
kong	[kɒŋ]	<i>kon</i>
kung fu	[kʊŋ] fu:ʔ]	<i>kun fú</i>
monkey vault	['mʌŋki vɔ:lt]	<i>manki vólt</i>
palmflip	[pɑ:mflɪp]	<i>pámflip</i>
palmspin	[pɑ:mspɪn]	<i>pámspin</i>
parkour	[pɑ:kuʁ]	<i>parkur</i>
le parcours	[lə pɑ:kuʁ]	<i>l parkur</i>
passement	[pas.mɑ̃]	<i>pasmá</i>
planche	[plɑ̃ʃ]	<i>pláš</i>
precision	en: [pri'sɪʒən] fr: [presi'zju]	<i>prisižn presizju</i>
quadrupédie	[kwa.dɥe.pe.di]	<i>kvadrypedi</i>
rail	[ʁeɪl]	<i>rejł</i>
reverse vault	[ɪr've:s vɔ:lt]	<i>rivés vólt</i>
roulade	[ʁu.lad]	<i>rulad</i>
safe roll	[seɪf rəʊl]	<i>sejf roul</i>
saut de bras	[so də bʁɑ]	<i>so de bra</i>
saut de chat	[so də ʃa]	<i>so de ša</i>
saut de chat inversé	[so də ʃa ɛ̃.vɛʁ.se]	<i>so de éverse</i>
saut de font	[so də fɔ̃]	<i>so de fó</i>
speed vault	[spi:d vɔ:lt]	<i>spíd vólt</i>
Stéphane Vigroux	[ste.fan vɪgʁu]	<i>stefan vigrú</i>





Sébastien Foucan	[se.bas.tjě fukō]
tic tac	[tik tak]
traceur	[tʁa.sœʁ]
turn vault	[tʁ:n vɔ:lt]
underbar	[ˈʌn.də(ɹ)ba:]
vault	[vɔ:lt]
wallflip	[wɔ:lflɪp]
wallspin	[wɔ:lspɪn]
wu wei	[wu wʉeɪ]
Yamakasi	[ja makási]
équilibre	[e.ki.libɛ]
équilibre de chat	[e.ki.libɛ də ʃa]
équilibre sur la barre	[e.ki.libɛ syʁ la baʁ]

<i>sebastjé fuká</i>
<i>tyk tak</i>
<i>trasér</i>
<i>tén vólt</i>
<i>andabá</i>
<i>vót</i>
<i>vólfliþ</i>
<i>vólspin</i>
<i>wu wej</i>
<i>ja makási</i>
<i>ekilibr</i>
<i>ekilibr de ša</i>
<i>ekilibr syr la bar</i>

Toto dílo podléhá licenci Creative Commons Uvedte autora 3.0 Česko.
Pro přečtení této licence navštivte <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/cz/legalcode>.



