

GRADA®

Parkour & freerunning



Milan Hybner

Tomáš „Sahir“ Taran

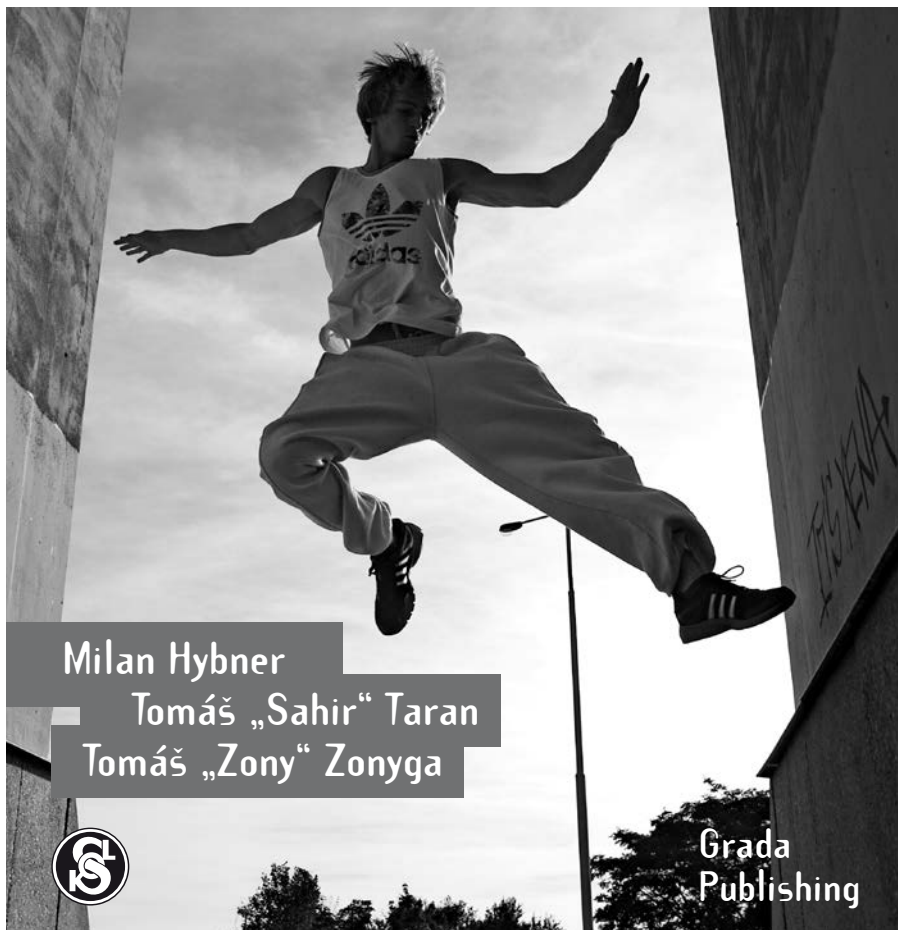
Tomáš „Zony“ Zonyga





GRADA

Parkour & freerunning



Milan Hybner

Tomáš „Sahir“ Taran

Tomáš „Zony“ Zonyga



Grada
Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Milan Hybner, Tomáš Taran, Tomáš Zonyga

Parkour a freerunning

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 234 264 401, fax +420 234 264 400
jako svou 6589. publikaci

Ilustrace Petr Kočica
Fotografie Jiří Šamlot
Fotografie na obálce Ondřej Garfunkel
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Irena Petra Nováková
Grafická úprava a sazba Jakub Náprstek
Počet stran 128
První vydání, Praha 2017
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Knihy vyšla ve spolupráci s Českou obcí sokolskou

© Grada Publishing, a.s., 2017

ISBN 978-80-271-9781-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-0241-9 (print)

Obsah

▶ Co je to parkour, jeho historie a filozofie	7
▶ Bezpečnost	15
▶ Zásady a struktura tréninku	18
Kondiční trénink19
Technický trénink19
Plynutí – flow20
Výzvy a duševní trénink20
Biomechanika20
▶ Gymnastické názvosloví	23
▶ Parkourové prvky	28
Rail balance29
Cat walk, cat balance37
Drop44
Roll50
Precision jump56
Cat leap62
Tic tac67
Wall climb72
Turn vault77
Lazy vault82
Kong87
Reverse vault92
Underbar97
Laché101

▶ Freerunningové prvky	105
Parkour vs. freerunning	105
Palm spin, wall spin	106
B-kick	110
Side flip	114
Wall flip.	118
▶ Příklad tréninku	122
Úvodní část – rozcvičení	122
Hlavní část	123
Závěrečná část – strečink	124
Použitá literatura a odkazy	125
Cizojazyčné výrazy	126

Co je to parkour, jeho historie a filozofie

Parkour je sportovní disciplína, jež usiluje o optimální poměr rychlosti, bezpečnosti a energetické úspornosti při pohybu člověka (tzv. traceura) z jednoho místa na druhé v členitém prostředí.

Využívá běhu, lezení, skoků a přeskoků a může zahrnovat i další pohyby, které splňují výše uvedená kritéria. Jeho nedílnou součástí je stále se vyvíjející filozofie a systém tréninku, který zajišťuje dlouhodobý tělesný i duševní rozvoj traceurů.

Určitou definici podává také např. americká parkourová asociace:

- ▶ parkour je disciplína trénující překonávání jakýchkoli překážek na cestě přizpůsobením pohybu prostředí;
- ▶ parkour vyžaduje konzistentní disciplinovaný trénink s důrazem na funkční sílu, rovnováhu, tvořivost, kontrolu a přesnost pohybu a prostorovou orientaci;
- ▶ pohyby v parkouru typicky zahrnují běh, skoky, přeskoky, šplhání, balancování a pohyb po čtyřech, často jsou součástí pohyby z jiných sportů, ale akrobacie nebo tricking sami o sobě nejsou parkour;
- ▶ trénink parkouru se zaměřuje na bezpečnost, dlouhověkost, zodpovědnost a osobní rozvoj;
- ▶ parkour zavrhuje zbrklé chování, předvádění se a nebezpečné kaskadérské kousky;
- ▶ hodnoty traceura zahrnují komunitu a spolupráci, skromnost, sdílení znalostí a důležitost hraní si v životě člověka;
- ▶ traceuři projevují úctu všem lidem a místům.

Základním filozofickým kamenem této disciplíny je tzv. přirozená metoda Georgese Héberta (1875–1957). 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) uvádí: „*Co se týče rozvoje virility, tato je*

získána vykonáváním určitých náročných či nebezpečných cvičení vyžadujících rozvoj těchto různých vlastností, např. ovládním strachu z pádu, ze skoku, z riskování, vrhání se někam, chůze po nestabilních površích apod.“

Toto pojetí tréninku je podobné myšlence kalokagathie starověkého Řeka, tedy harmonického rozvoje tělesné a duševní stránky člověka.

David Belle (viz dále) také zmiňuje ovlivnění filozofií asijských bojových umění, konkrétně Jeet Kune Do, které vytvořil Bruce Lee, vlastním jménem 李小龍, 1940–1973, (Wilkinson, 2007). Dan Edwardes z Parkour Generations (viz níže) ve svém článku The Tao of Parkour (Edwardes, 2011, zvýraznění doplněno) k tomu vysvětluje: *„Jeet Kune Do je jednoduše pojem funkčnosti. Je to odstranění všeho, co neslouží našemu účelu. V případě Bruce Leeho to bylo stát se nejlepším a nejcelistvějším zápasníkem, jakým mohl být.“*

Filozofií parkouru by tedy mělo být stát se co nejlepším a nejvšestrannějším traceurem, tedy někým, schopným se rychle, bezpečně a úsporně pohybovat v jakémkoli prostředí.

Součástí smýšlení traceura je také jakýsi kodex chování během tréninků:

- ▶ chovám se zodpovědně k prostředí, ve kterém trénuji;
- ▶ chovám se zodpovědně ke svému zdraví;
- ▶ vše, co dělám, dělám jen z vlastního rozhodnutí, ne pod tlakem okolností nebo ostatních lidí;
- ▶ respektuji ostatní traceury a nechávám je rozhodovat ohledně jejich tréninku;
- ▶ pomáhám méně zkušeným traceurům.

Za jednoho z duchovních otců parkouru je považován David Belle (*1973). Jeho otec Raymond Bell, člen elitní skupiny vojenských hasičů, přímo odkazuje na Hébertovo učení a označuje ho jako **le parcours**. Raymond předává svoje učení 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.

Další zakladatel, Sébastien Foucan (*1974), přestože razí název freerunning, se hlásí také k filozofickým základům parkouru. Ačkoliv se Belle

i Foucan shodují v 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“.

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 nacvičovány převážně izolovaně nebo v kombinacích dvou až tří prvků, podobně jako v gymnastice.

V této knize se seznámíme se základními parkurovými a freerunningovými prvky, jejich nácvikem a bezpečným provedením.

RAIL BALANCE je prvek, který slouží k testování i k tréninku rovnováhy. Na nízkém zábradlí, za sucha a v pevné obuvi je možné ho trénovat bez předchozích zkušeností. Rovnováhu získanou při tréninku tohoto prvku lze považovat za základ pro pokročilejší prvky.



CAT WALK slouží především k přípravě pohybového aparátu na pohyb po čtyřech a je tedy dobré ho kvalitně zvládnout před nácvikem dalších prvků.



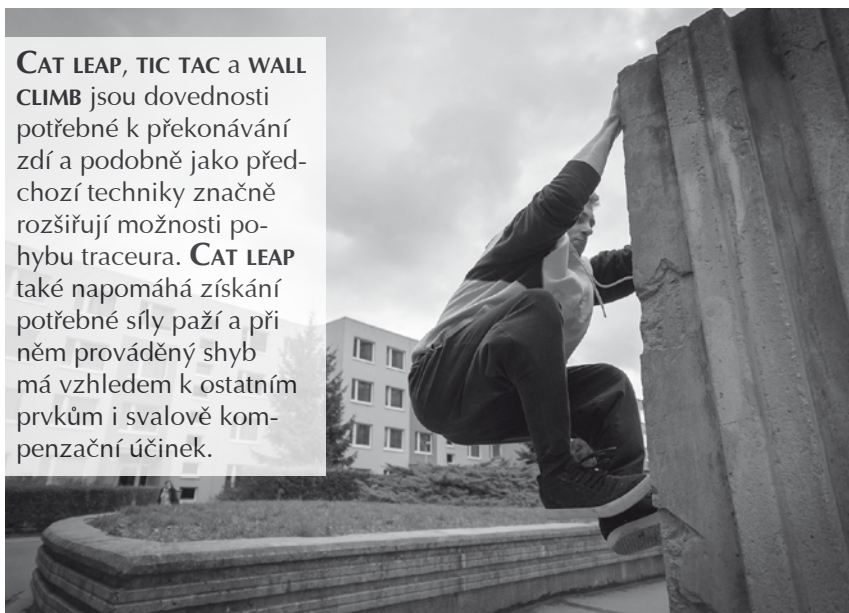


Kvalitní zvládnutí **DROPU** a **ROLLU** neboli seskoku z výšky a kotoulu je také předpokladem pro provádění všech dalších prvků.

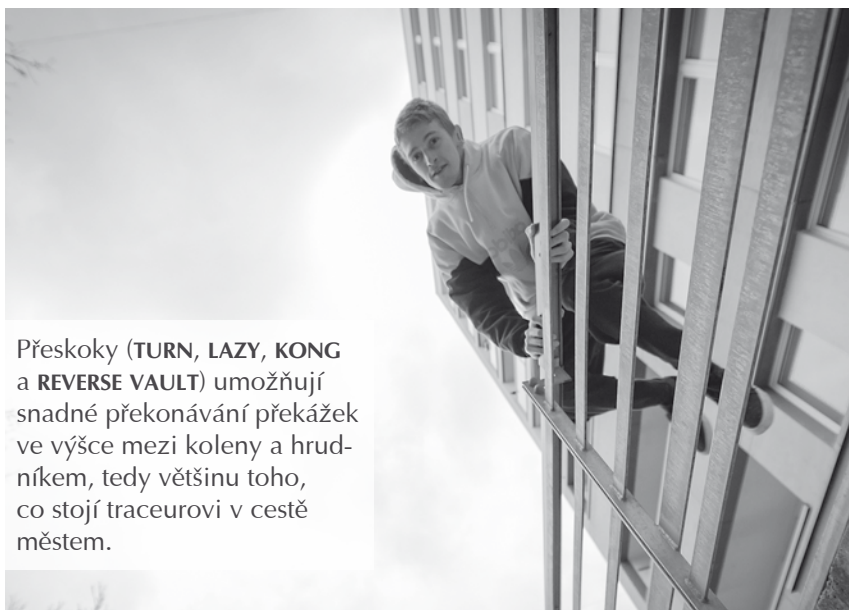


Poslední základní parkourovou dovedností je **PRECISION JUMP** (skok přesný), který učí kontrole odrazu z nohou a bezpečnému doskoku na úzkou plochu. Pro jeho univerzalitu a tréninkový efekt na sílu nohou ho doporučujeme často zařazovat a dbát na jeho kvalitní provedení.

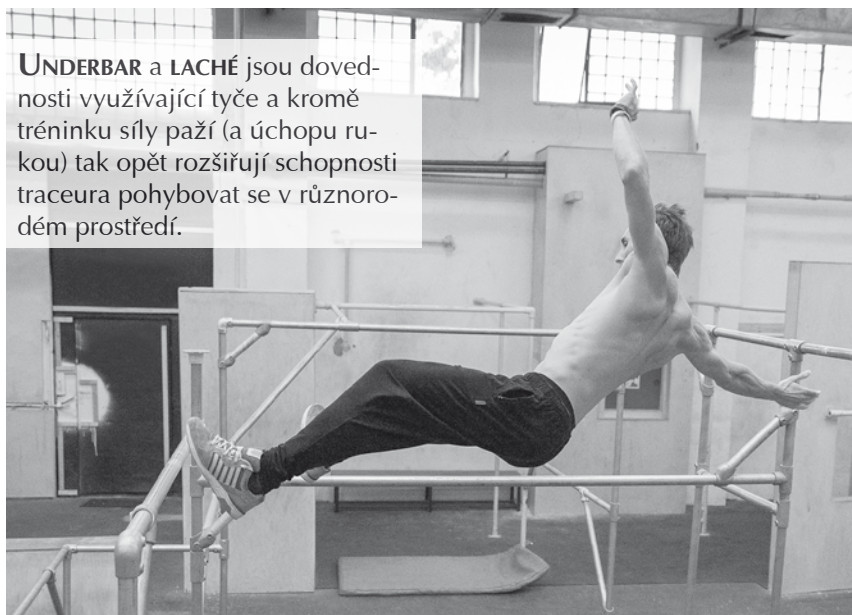
CAT LEAP, **TIC TAC** a **WALL CLIMB** jsou dovednosti potřebné k překonávání zdí a podobně jako předchozí techniky značně rozšiřují možnosti pohybu traceura. **CAT LEAP** také napomáhá získání potřebné síly paží a při něm prováděný shyb má vzhledem k ostatním prvkům i svalově kompenzační účinek.



Přeskoky (**TURN**, **LAZY**, **KONG** a **REVERSE VAULT**) umožňují snadné překonávání překážek ve výšce mezi koleny a hrudníkem, tedy většinu toho, co stojí traceurovi v cestě městem.



UNDERBAR a **LACHÉ** jsou dovednosti využívající tyče a kromě tréninku síly paží (a úchopu rukou) tak opět rozšiřují schopnosti traceura pohybovat se v různorodém prostředí.

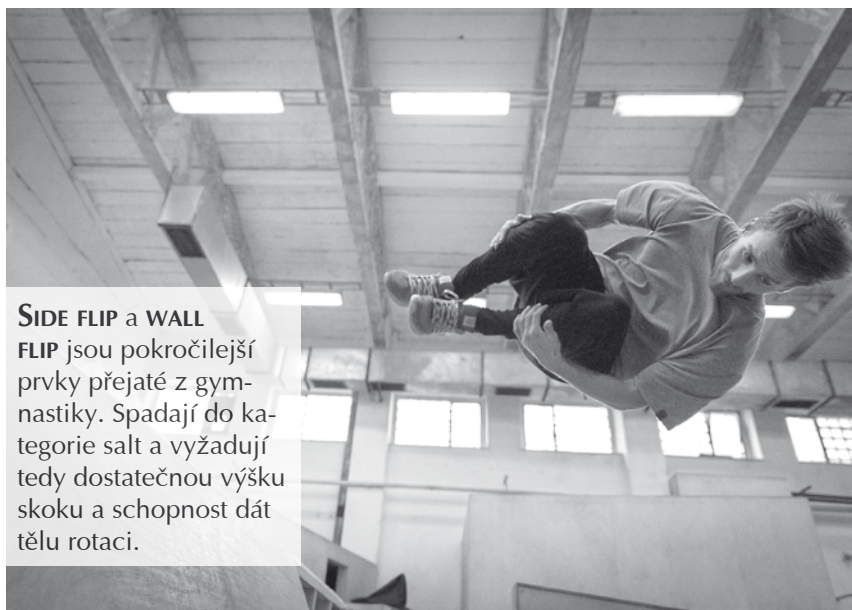


PALM SPIN je prvek, který učí dynamické rovnováze na jedné paži a zároveň se díky rychlosti, se kterou se otáčí tělo, řadí mezi efektní prvky.





B-KICK je základním tric-kingovým prvkem a předpokladem pro nácvik složitějších akrobatických skoků.



SIDE FLIP a **WALL FLIP** jsou pokročilejší prvky přejaté z gymnastiky. Spadají do kategorie salt a vyžadují tedy dostatečnou výšku skoku a schopnost dát tělu rotaci.

Bezpečnost

Parkour se zrodil v městském prostředí. V současnosti ale často probíhají tréninky i v tělocvičnách, kde jsou za účelem nácviку akrobatických dovedností využívány především pasivní prvky bezpečnosti (žíněnky, molitanové jámy). Tréninku v tělocvičně nebo v jiných vnitřních prostorách je dávána přednost většinou tehdy, když venkovní podmínky (led či voda na překážkách) neumožňují bezpečný trénink.

Ojedinele vznikají také parkourová hřiště či tzv. parky, tedy budovy či konstrukce postavené za účelem tréninku parkouru.

Podle statistik patří parkour mezi bezpečné sporty. S průměrnými dvěma zraněními na 1000 hodin tréninku se řadí z pohledu bezpečnosti mezi sporty, jako jsou 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.

Přibližně tři čtvrtiny všech zranění v parkouru jsou způsobeny úrazem a pouze jedna čtvrtina přetížením. Podle některých statistik jsou nejčastější zranění kotníku a chodidla, která dohromady tvoří přibližně 40 % všech zranění. Kolena jsou na druhém místě s 20 % (Musholt, 2012). Při dodržení tréninkových zásad je parkour bezpečný sport. Jako příklad uvedme čtyřicetiletého Davida Bellea, jednoho ze zakladatelů parkouru. Ten uvedl, že za více než dvacet let trénování neměl nikdy problémy s koleny.

Níže uvedených šest faktorů snižuje riziko zranění. První tři se vztahují hlavně na prevenci akutních traumatických zranění, další tři se vztahují také na prevenci kumulativních traumat, tedy zranění z přetěžování.

Dostatečné rozcvičení. To je, stejně jako u ostatních sportů, jedním z předpokladů bezpečného tréninku. Mělo by zahrnovat kromě mobilizačních, rušných/zahřívacích, strečinkových a tonizačních částí také základní specifické parkourové dovednosti v jednoduché podobě. Důležité je také psycholo-

gické 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 naneštěstí nepříliš 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“). Postačit může i příprava motorického plánu, tedy úvaha typu „co bych dělal, kdyby...“.

Obtížnost přiměřená úrovni kondičních schopností. Především u začátečníků může být rizikem přecenění vlastních sil. Příkladem je např. nedostatečná funkční připravenost dolních končetin. Ta může mít za následek přetěžování a následný zánět úponu čtyřhlavého svalu stehenního, tzv. chronická tendinitida patelární šlachy.

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 přesného může být dopad na přední část chodidla. Při nedostatečné úrovni dovedností (nešikovnosti) pak může docházet k přetěžování a následnému 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 filozofie zaměřené na překonávání překážek. Ačkoliv kumulativní traumata činí pouze přibližně čtvrtinu všech zranění (Travisano, 2014), je třeba regeneraci věnovat přiměřenou pozornost.

Zásady a struktura tréninku

V současnosti jsou metody výuky spontánně probírány při skupinových trénincích nebo na výukových videích a v článkách na internetu. Co se týče vzdělávání trenérů, nejrozšířenější je ADAPT – Art du Deplacement And Parkour Teaching – společnosti Parkour Generations. Tyto kurzy však v době vydání této knihy (2017) zatím nejsou v ČR pořádány. Kvalifikační školení lektorů parkouru pořádá např. Česká obec sokolská. V letních měsících jsou pořádány parkourové tréninkového campy (např. Zohir Camp) a celoročně jsou pořádány workshopy a tréninky (např. In Motion Academy, L.E.A.D. Parkour).

Při plánování tréninků postupujeme od nejdelsích časových období (celá parkurová „kariéra“) přes roční plán, sezonní plán (květen až září, kdy je hezké počasí, a říjen až duben, kdy počasí není příznivé), po plány na jednotlivé týdny a dny. Jeden „trénink“, tedy víceméně nepřetržitá doba (1–3 hodiny), po kterou se hýbeme, se nazývá tréninková jednotka. Plánování by mělo brát v úvahu následující zásady:

- ▶ trénovat kondici i techniku;
- ▶ postupně zvyšovat náročnost;
- ▶ nedělat příliš dlouhé přestávky v tréninku (několik týdnů), ale ani netrénovat intenzivně příliš mnoho dnů za sebou bez přestávky;
- ▶ pestrost tréninku.

Struktura tréninkové jednotky by měla odpovídat zásadám sportovního tréninku. Doporučený obsah tréninkové jednotky je v uvedeném pořadí:

1. Rozcvičení: obecné – mobilizační, zahřívací, strečinková část; speciální – jednoduché varianty prvků.
2. Hlavní část: nácvik techniky, flow, výzvy (challenges) a psychická příprava; kondiční část – rozvoj rychlosti a výbušné síly, rozvoj maximální síly a silové vytrvalosti, rozvoj aerobní vytrvalosti.
3. Závěrečná část: zklidnění, kompenzační cvičení a strečink.

O optimálním poměru kondičního a technického tréninku se často diskutuje a u jednotlivých cvičenců je velmi rozdílný. Obecně se doporučuje u začátečnicků větší podíl kondiční přípravy oproti technické, někdy až 4:1. Z hlavní části tréninku by tedy bylo věnováno 80 % času kondičnímu tréninku a 20 % času nácvičku techniky. U pokročilých cvičenců se poměr mění ve prospěch dovedností, avšak i u nich se doporučuje maximálně poměr 2:3, tedy 40 % kondiční a 60 % technické přípravy.

Kondiční trénink

Zahrnuje trénink obecný, nespecifický. Jedná se o rozvoj kondičních schopností (síly, rychlosti, vytrvalosti a flexibility), což je stejné jako u kteréhokoli jiného sportu. Příkladem mohou být kliky, shyby, dřepy, běh a jiná běžně využívaná cvičení. Pro inspiraci, jaké cviky můžete do kondičního tréninku zahrnout, doporučujeme např. knihy od Jebavého (2013) nebo Křištofiče (2007). Trénink dále zahrnuje i 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 nejtýpčtější a nejpoužívanější cviky.

Technický trénink

Do této kategorie spadá nácviček nových dovedností, případně udržení úrovně, na níž již dříve naučené dovednosti zvládáme. 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 dále. Za součást či nadstavbu parkouru lze považovat i prvky, které nemají za cíl pouze účelný pohyb z jednoho místa na druhé. Akrobatické dovednosti bývají nazývány **tricking**. Ten zahrnuje efektní prvky z různých bojových umění (Wu Shu, Capoeira), prvky breakdancingu a gymnastiky.

Plynutí – flow

Plynutí, tzv. flow, je pojem označující plynulé napojení jednotlivých prvků za sebou. Ačkoliv je tento pojem někdy používán pouze ve smyslu kombinace prvků, David Belle odkazuje na pojem flow zavedený ve filozofii a psychologii sportu tak, jak ho definoval Csikszentmihalyi (1975, viz také Parkourpedia, 2014). 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.

Výzvy a duševní trénink

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

Výzvy tak mohou podpořit překonání překážek, pro něž je více limitující rozpoložení naší mysli než fyzická kondice.

Překonáváním iracionálního strachu z určitých skoků se zabývá celý obor psychologie sportu a jeho patřičné vysvětlení přesahuje rámec této knihy. Doporučujeme proto vyhledat za tímto účelem kvalifikovaného parkourového trenéra.

Biomechanika

K pochopení působení sil, které uvádějí lidské tělo do pohybu, je důležitý fyzikální pojem rameno síly a tzv. Newtonův druhý pohybový zákon.