SKÁKEJ JAKO VOVA

Jak parkour změní tvůj život

Vladimir Koldaev

CPRESS

Skákej jako Vova

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

CPRESS

Vladimir Koldaev

Skákej jako Vova – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA

SKÁKEJ JAKO VOVA

Jak parkour změní tvůj život

© Vladimir Koldaev, 2021
© Michaela Tučková, 2021
Illustrations © Vojtěch Polák, 2021
fotografie na obálce a předsádkách: © nikittasphoto.com
fotografie v celé knize: © nikittasphoto.com a archiv autora, vyjma těchto stran:
str. 11: Jordan Ramos: © Wikimosnter / Wikimedia.org
str. 32: koleno: © Akora Illustration / Shutterstock.com
str. 68: vědomí: © Uwe Kils, Wiska Bodo / Wikimedia.org
str. 72: neuronové sítě: © Andrii Vodolazhskyi / Shutterstock.com;
str.79: Jackie Chan: © s_bukley / Shutterstock.com;
černé parkourové siluety v celé knize: © Ksanavo / Shutterstock.com

ISBN tištěné verze 978-80-264-3842-7
ISBN e-knihy 978-80-264-3858-8 (1. zveřejnění, 2021) (ePDF)

SKÁKEJ JAKO VOVA

Vladimir Koldaev, Michaela Tučková

CPRESS

OBSAH

1. ČÁST

1. kapitola: Úvod ... 9
2. kapitola: Ahoj, já jsem Vova ... 12
3. kapitola: Jak jsem začal skákat ... 14
4. kapitola: Gymnastikou k parkouru ... 17
5. kapitola: Studium ... 20
6. kapitola: Můj první rok v Česku ... 21
7. kapitola: Studentské časy ... 25
8. kapitola: Můj bucket list ... 30
9. kapitola: Můj největší úraz ... 32
10. kapitola: Operace a vracení se zpátky do formy ... 36
11. kapitola: Parkour, cestování a životní styl ... 38
12. kapitola: Parkour a práce ... 42
13. kapitola: YouTube ... 47
14. kapitola: Fanoušci ... 49
15. kapitola: Odpovědi na nejčastější otázky ... 51

2. ČÁST – RADY, TIPY, NÁVODY ... 57

1. kapitola: Jak začít skákat? ... 60
2. kapitola: Rozcvička ... 62

3. kapitola: Trénink 64
4. kapitola: Kontrola místa, kde chceš skákat 65
5. kapitola: Množství tréninku 67
6. kapitola: Motivace 68
7. kapitola: Vizualizace 70
8. kapitola: Úspěch 72
9. kapitola: Trpělivost 75
10. kapitola: Zlepšování chyb 77
11. kapitola: Jak mít svůj vlastní styl 78
12. kapitola: Jak můžeš využít parkour v reálném životě 80
13. kapitola: Parkour a reakce okolí 82
14. kapitola: Shrnutí 84

3. ČÁST – TUTORIÁLY 87
1. kapitola: Parkour 89
2. kapitola: Akrobacie 121
3. kapitola: Další techniky 183
4. kapitola: Natáčení a focení parkouru a freerunu 202
5. kapitola: Závěr 204

ÚVOD

Pokud začínáš číst tuhle knížku, určitě jsi už slyšel o slově parkour. Proto jsi po knize taky sáhl, že jo. Buď jsi na parkour narazil v televizi, nebo ve videu na YouTubu, a možná jsi dokonce zkoušel skákat parkour ve třídě přes lavice nebo přes plot na ulici. Anebo jsi možná dokonce začínal stejně jako já a běhal po střechách garáží.

Než se ale do knihy pořádně začteš, musím ti nejdřív něco vysvětlit. Hodně lidí si plete parkour s jinou disciplínou, která se jmenuje freerunning (mnohem častěji se jí říká taky freerun). Freerunning je umění pohybu, kterým se ve svém životě zabývám především a také jsem na tuto disciplínu zaměřil knihu, kterou právě držíš v ruce.

V dnešní době je život mladší generace ovlivněn sociálními sítěmi, jako je YouTube, TikTok či Instagram. A bohužel je většina obsahu na těchto sociálních sítích jen plytký odpad, který zbytečně zatěžuje lidské hlavy, hlavně ty dětské, a nepřináší žádnou užitečnou informaci. Jak to asi ovlivní příští generaci, když kouká na všechny ty nesmysly, co tam jsou?

Ahoj! Jmenuju se Vova a napsal jsem tuto knihu, abych předal mladým parkouristům, kteří tento sport milují stejně jako já, své zkušenosti a všechno, co jsem se za 13 let skákání naučil. Tak si najdi pohodlné místo, připoutej se a Let's Go!

Samozřejmě se mezi vším tím balastem občas najde něco užitečného a kvalitního, ale taková videa obvykle nemají miliony zhlédnutí, protože většina lidí si už zvykla koukat na nesmyslný odpad a zbytečně o tom nepřemýšlet, což pak pomocí počítačových algoritmů posouvá ty nesmysly ve sledovacích číslech nahoru a užitečná videa se pak mezi vším tím odpadem ztrácí. To je určitě škoda.

Rozhodl jsem se napsat tuhle knihu proto, abych předal své dlouholeté zkušenosti lidem, kteří propadli stejné vášni k pohybu jako já. Když už mě mladí lidé hodně sledují na sociálních sítích, pak cítím také odpovědnost za obsah, který jim nabízím. Svůj vliv bych chtěl dobře využít a nasměrovat je správným směrem. Byl bych rád, kdyby začali sportovat a rozvíjet se, a to jak fyzicky, tak i mentálně.

Celý život jsem se věnoval aktivním sportovním disciplínám, třeba gymnastice a parkouru, a tak své dovednosti prezentuju prostřednictvím pohybu. Nikdy jsem se nezaměřoval jen na jednu disciplínu a zajímaly mě všechny pohybové aktivity, díky kterým se člověk o sobě může něco naučit. Fotbal ani další týmové hry mě popravdě nikdy moc nezajímaly. Uznávám a respektuji slavné hráče, kteří si díky fotbalu vydělají miliony a živí se jím, ale nerad sleduji fotbal v televizi, protože sledování, jak někdo hraje, mě nikam neposune. Možná vypadám, že jsem moc tvrdý, ale tak to není. Samozřejmě pokud ti sledování něčeho přináší radost, dělej to dál. Pokud tě nějaká aktivita baví a naplňuje, snaž se jí věnovat. Dělej v životě to, co máš rád. Já mám rád parkour a akrobacii, proto jim věnuji svoji pozornost a mohl jsem pro tebe napsat tuto knihu. Abys ses v ní lépe orientoval, tak ti v rychlosti nastíním její strukturu. Kniha se skládá ze tří kapitol.

V první kapitole se dozvíš víc o mně a mém vztahu ke skákání, jak jsem se k němu dostal, čím vším jsem prošel, jak spojuju skákání s prací a cestováním a jak jsem překonal své největší zranění. Na konci kapitoly najdeš odpovědi na časté otázky týkající se parkouru a skákání. A dozvíš se, jaký je rozdíl mezi parkourem a freerunem, jak tyhle disciplíny ovlivnily můj život a jak dokážou změnit ten tvůj.

Ve druhé kapitole najdeš tipy ohledně skákání. Sepsal jsem pro tebe spoustu rad, jak na kvalitní a efektivní trénink. Moje rady a doporučení z knihy můžeš aplikovat nejenom v parkouru či freerunu, ale i v jiném sportu, dokonce i v životě.

Do třetí kapitoly jsem pro tebe přehledně popsal velké množství tutoriálů na různé skoky, triky a techniky. Jsou tam návody na triky jak pro začátečníky, tak i pokročilé. Snad si tedy vybere opravdu každý.

AHOJ, JÁ JSEM VOVA...

... a narodil jsem se v Rusku v roce 1994. Byl jsem hyperaktivní dítě a pořád jsem se musel hýbat (nemohl jsem v klidu sedět na místě, nebavilo mě to). Rodiče už nevěděli, co se mnou mají dělat, a když mi bylo devět, tak mě zapsali na gymnastický kroužek. Byl to nápad mojí mámy, protože v dětství dělala akrobacii. Namotivovala mě, když mi řekla, že se tam naučím různá salta. A to jsem si opravdu moc přál, proto jsem hned souhlasil.

V Rusku se pro jméno Vladimír používá zkratka Vova. Jako třeba v Česku se Josefovi říká Pepa.

Ale popravdě jsem to teda trošku flákal ☺. Do kroužku jsem chodil nepravidelně. Přestával jsem a znovu začínal asi tak 5krát ☺. V tom věku jsem to nebral moc vážně. Chtěl jsem hned zvládat všechno, co uměli starší kluci, ale nějak mi to nešlo. Takže pokud se cítíš stejně, hlavu vzhůru, taky jsem byl kdysi v tvojí kůži.

Takhle nějak vypadaly moje úplné začátky. Pak jsem toho na několik let nechal.

Druh gymnastiky, na který mě rodiče zapsali, se jmenuje tumbling. Cílem té disciplíny je provést řadu akrobatických prvků po dlouhé odpružené dráze. Každá série triků obsahuje osm prvků a dělá se v kuse bez zastavení.

Jordan Ramos na Mistrovství Velké Británie v tumblingu.

JAK JSEM ZAČAL SKÁKAT

Každé letní prázdniny jsme s kamarády byli od rána do večera venku. Pamatuju si, že nás tehdy bylo pět kamarádů. Tenkrát byla trošku jiná doba a mobil nemělo každé děcko jako teď, ale jeden náš spolužák ho měl. (V tu dobu bylo docela těžký sehnat nějaký obrázky nebo videa do mobilu. Proto když majitel mobilu najednou někde od někoho sehnal nový content, tak byl za kinga a pak na to koukala celá třída.) A měl v něm jedno legendární parkourové video, na které jsme se dívali furt dokola. V tom legendárním videu kluk šel za školu na staré workoutové hřiště, zahodil batoh a začal skákat.

Začal jsem skákat v roce 2008. Bylo mi 14 let. Od té doby se mnoho změnilo, zažil jsem spoustu věcí, o kterých ti všechno povím, ale postupně.

Vyváděl takové triky, že jsme to prostě nechápali a taky se chtěli naučit skákat jako on (později jsem se s tím klukem seznámil osobně).

Zkoušeli jsme vyběhnout na zdi a seskakovat dolů, lezli jsme na garáže, stromy a ploty. Dokonce jsme se snažili udělat nějaká salta do hromady listí, kterou jsme našli.

Nikomu to moc nešlo, kromě mě, protože jsem před pár lety chodil na gymnastiku a měl jsem tedy docela dobrý pohybový základ. Kamarádi se to taky chtěli naučit, tak jsem jim nabídnul, že se společně zapíšeme do gymnastického kroužku, abychom se mohli naučit různá salta.

Můj nápad se kamarádům moc líbil a už další den jsme se přišli s celou bandou zapsat na gymnastiku (já se přišel zapsat už asi po šestý ☺). Hned po příchodu do tělocvičny jsme byli ohromeni tím, jak tam kluci skáčou různá salta. Zářily nám z toho oči a drželi jsme si čelisti ☺.

Přišli jsme za panem trenérem a řekli jsme mu, že chceme začít trénovat. Odpověděl nám, že jasně, můžeme a poslal nás převlíct. Takhle začal náš první trénink. Trénovali jsme každý večer a moc nás to bavilo.

Pamatuju si, že jsme museli donést papír od doktora, že jsme zdraví a můžeme vykonávat sportovní činnost, ale já jsem potvrzení od doktora nedostal, protože se mi v té době objevil nějaký srdeční problém vyvolaný pubertou, a proto jsem měl rozhozený srdeční tep. Abych mohl začít trénovat, tak jsem ten problém nejdřív musel vyřešit. Proto mi doktor vypsal recept na nějaké tabletky, po kterých se mi to zlepšilo, a konečně jsem dostal ono vysněné zdravotní potvrzení, že můžu sportovat (jinak teď už ze svých zkušeností vím, že žádné tabletky nepotřebuju a že se to dá léčit i alternativní medicínou).

Za nějakou dobu jsem zůstal v gymnastickém kroužku sám. Všichni spolužáci, se kterýma jsem začínal, toho nechali. A v tu chvíli mi v plné síle došlo, že mě to hodně baví a že já přestávat nebudu. Navíc jsem už měl i nové kamarády gymnasty.

Zkoušel jsem udělat salto ze všeho, co jsem viděl.

GYMNASTIKOU K PARKOURU

Trénovali jsme gymnastiku, ale můj původní cíl byl zapsat se tam, abych se mohl naučit dělat různá salta a postupem času to spojit s parkourem a skákat venku. Tomu se říká freerunning, tedy spojení akrobacie a parkouru. Jenomže se mi ten postup trošku zkomplikoval, protože jsem musel plnit gymnastický program, aby mě nevyhodili z tělocvičny. Musel jsem nejdříve udělat to, co po mně chtěl trenér, a na konci tréninku, když už jsme měli čas pro sebe, tak jsme s kamarády zkoušeli různá nestandardní saltíčka, co nebyla součástí gymnastického programu. Náš trenér to moc rád neviděl, protože to nezapadalo do gymnastického programu, a říkal tomu tance ☺. Ale i přesto nás na konci tréninku nechával „tancovat", tedy pokud jsme splnili denní normu.

(Náš největší spot – poliklinika) V tu dobu byla móda mít obrovské široké tepláky. V té době je měl snad každý parkourista.

Trénovali jsme takhle čtyři roky. Dokonce jsem získal titul kandidát na mistra sportu. Jednoduše řečeno je to jeden z titulů, který můžete v Rusku získat. Paralelně jsem skákal i venku a mým dalším koníčkem bylo natáčet své triky a pak je stříhat v počítači a dělat z toho skoková videa. V roce 2010 jsem na YouTube nahrál své první skokové video.

Ve stejné době, kdy jsem chodil na gymnastiku, jsem se seznámil s parkouristy z našeho města, kteří skákali parkour přímo v ulicích, a přidal jsem se k nim.

Spot – venkovní místo, na kterém se trénuje.

Naše parkour banda

Pořád jsem někam lezl ☺. Zrovna tahle stěna byla pro mě velká challenge.

Střecha mojí školy

Tehdy mi bylo sedmnáct a můj týden vypadal nějak takhle: Ve škole jsem končil ve 13:00 a gymnastika mi začínala v 17:00 každý všední den. Měl jsem čtyři hodiny na to, abych udělal domácí úkoly a trošku si odpočinul. A celý víkend jsme venku skákali parkour a freerun. To byl můj obrovský koníček a moc mě to bavilo.

Jeden z největších skoků, co jsem skočil. Byla to stará opuštěná továrna v našem městě a měla na střeše takovou železnou trubku. Vzdálenost mezi stěnou a trubkou byla kolem sedmi metrů a stěna, ze které jsem se odrážel, měla tak tři a půl metru. Samotného by mě to nikdy nenapadlo skočit, ale když to skočil kamarád, tak jsem taky musel. Ten skok jsem skákal dvakrát a ani jednou se mi nepodařil čistě. V prvním případě jsem narazil obličejem do trubky a rozbil jsem si nos, protože ta rychlost byla větší, než jsem čekal. Při druhém skoku o několik měsíců později jsem si prošlápnul kotník, který mě pak bolel několik měsíců.

STUDIUM

Po ukončení střední školy jsem přemýšlel, na jakou vysokou půjdu. Dlouho jsem nevěděl, na jakou a do jakého města, protože v našem malém městě se 130 000 obyvateli nebyl velký výběr. Ano, píšu malém, ruské standardy jsou trošku někde jinde a za velká se považují města od půl milionu obyvatel. Nakonec táta navrhl, abych šel studovat vysokou školu do zahraničí. A to mi znělo jako super nápad. Proč jsem jel zrovna do Česka? Protože táta narazil na reklamní plakát firmy, která posílala studenty studovat do zahraničí, a předpokládám, že tam ani jiný stát na výběr nebyl.

První rok v Česku jsem měl jenom devítiměsíční kurz českého jazyka, abych se nejdříve naučil česky a pak mohl jít na vysokou školu. Na začátku jsem nevěřil, že se zvládnu naučit cizí jazyk za jediný rok a potom v něm navíc rovnou studovat výšku, ale až tak těžký to nakonec nebylo vzhledem k tomu, že čeština je slovanský jazyk a docela se podobá ruštině, i když to na první pohled nevypadá. Šlo mi to docela rychle. Po dvou měsících učení jsem celkem dobře rozuměl a po půl roce jsem už mohl mluvit, sice jsem měl malou slovní zásobu, ale všude jsem se domluvil.

MŮJ PRVNÍ ROK V ČESKU

V září 2012 jsem přiletěl do Prahy. Bylo mi 18 let a byl jsem poprvé úplně sám v cizím státě. Vůbec jsem nebyl zvyklý na nový životní styl ve velkém městě. První týden jsem zažíval kulturní šok.

Měsíc před odletem do ČR jsem si na internetu hledal kontakty na nějaké pražské parkouristy, abych se s nimi mohl skamarádit a společně trénovat. Takhle jsem třeba narazil na video od Tomana Rychtery (český parkourista z týmu In Motion) na YouTubu a napsal jsem mu na Facebook. Neuměl jsem ani moc anglicky a překládal jsem si věty přes Google ☺. Takhle jsme se domluvili, že až přijedu do Česka, tak si společně zatrénujeme parkour.

Měl jsem rád obrovské skoky a tenhle skok na Vltavské jsem skočil jako první v ČR. Byly to moje první parkourové tréninky v Česku. Když jsem řekl klukům, že ten skok jdu skočit, reagovali nějak takhle: „Nekecej! Fakt to chceš skočit?! Vždyť to je obrovská dálka!" A deset lidí si šlo pro kamery a začali to natáčet. A fakt si mysleli, že si dělám legraci a neskočím to. Ale ten skok, co jsem skákal předtím na střeše v Rusku, byl větší a náročnější než tenhle, takže pro mě to byl piece of cake. Prostě jsem se postavil a rovnou skočil. Nikdo to nechápal a všichni ze mě měli radost.