

Ako dokonale zvládnuť

PARKOUR & FREERUNNING



Milan Hybner
Tomáš „Sahir“ Taran
Tomáš „Zony“ Zonyga



Ako dokonale zvládnuť

PARKOUR & FREERUNNING



Milan Hybner
Tomáš „Sahir“ Taran
Tomáš „Zony“ Zonyga

Grada
Publishing

Upozornenie pre čitateľov tejto knihy:

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy sa nesmie reprodukovat ani šíriť v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho súhlasu nakladateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude **trestne stíhané**.

Milan Hybner, Tomáš Taran, Tomáš Zonyga

Ako dokonale zvládnuť parkour & freerunning

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
www.grada.cz
ako svoju 7076 publikáciu

Distribúcia na Slovensku:
Grada Slovakia, spol. s r. o.
Moskovská 29, 811 08 Bratislava
www.grada.sk
e-mail: grada@grada.sk
tel.: +421 2 556 45 189, fax: +421 2 556 45 179

Preklad Martin Kubík
Ilustrácie Petr Kočica
Fotografie Jiří Šamlot
Fotografia na obálke Ondřej Garfunkel
Zodpovedná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková korektúra Barbora Škovierová
Grafická úprava a sazba Jakub Náprstek
Počet strán 128
Prvé vydanie, Praha 2018
Vytlačili tlačiarne Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2018

ISBN 978-80-271-2398-8 (ePub)
ISBN 978-80-271-2397-1 (pdf)
ISBN 978-80-271-2026-0 (print)

Obsah

▶ Čo je to parkour, jeho história a filozofia	7
▶ Bezpečnosť	15
▶ Zásady a štruktúra tréningu	18
Kondičný tréning	19
Technický tréning	19
Plynutie – flow	20
Výzvy a duševný tréning	20
Biomechanika	20
▶ Gymnastické názvoslovie	23
▶ Parkourové prvky	28
Rail balance	29
Cat walk, Cat balance	37
Drop	44
Roll	50
Precision jump	56
Cat leap	62
Tic tac	67
Wall climb	72
Turn vault	77
Lazy vault	82
Kong	87
Reverse vault	92
Underbar	97
Laché	101

► Freerunningové prvky	105
Parkour vs. freerunning	105
Palm spin, Wall spin	106
B-kick	110
Side flip	114
Wall flip.	118
► Príklad tréningu	122
Úvodná časť – rozcvičenie	122
Hlavná časť	123
Záverečná časť – strečing	124
Použitá literatúra a odkazy	125
Cudzojazyčné výrazy	126

Čo je to parkour, jeho história a filozofia

Parkour je športová disciplína, ktorá usiluje o optimálny pomer rýchlosti, bezpečnosti a energetickej úspornosti pri pohybe človeka (tzv. traceura) z jedného miesta na druhé v členitom prostredí.

Využíva beh, lezenie, skoky a preskoky a môže zahŕňať aj ďalšie pohyby, ktoré spĺňajú vyššie uvedené kritériá. Jeho neoddeliteľnou súčasťou je stále sa rozvíjajúca filozofia a systém tréningu, ktorý zaisťuje dlhodobý telesný aj duševný rozvoj traceurov.

Takto definuje parkour americká parkourová asociácia:

- ▶ parkour je disciplína trénujúca prekonávanie akýchkoľvek prekážok na ceste prispôbením pohybu prostrediu;
- ▶ parkour vyžaduje konzistentný disciplinovaný tréning s dôrazom na funkčnú silu, rovnováhu, tvorivosť, kontrolu a presnosť pohybu, ako i priestorovú orientáciu;
- ▶ pohyby v parkoure typicky zahŕňajú beh, skoky, preskoky, šplhanie, balansovanie a pohyb po štyroch, jeho súčasťou sú často prvky z iných športov, no akrobacia alebo tricking samy osebe nie sú parkour;
- ▶ tréning parkouru sa zameriava na bezpečnosť, dlhovekosť, zodpovednosť a osobný rozvoj;
- ▶ parkour zavrhuje neuvážené správanie, predvádzanie sa a nebezpečné kaskadérske kúsky;
- ▶ k hodnotám traceura patrí komunita a spolupráca, skromnosť, delenie sa o vedomosti a dôležitosť hry v živote človeka;
- ▶ traceur prejavuje úctu všetkým ľuďom a miestam.

Základným filozofickým kameňom tejto disciplíny je tzv. prirodzená metóda Georgesa Héberta (1875 – 1957). Jedným z princípov stanovených Hébertom je celostné chápanie tréningu ako kombinácie fyzickej kondície, energie (virility) a morálky (ovládanie emócií prospešným spôsobom). K tréningu tzv. virility Hébert (Wikipedia, 2013) uvádza: „*Pokiaľ ide o roz-*

voj virility, dosahuje sa vykonaním určitých náročných či nebezpečných cvičení vyžadujúcich rozvoj rôznych vlastností, napr. ovládaním strachu z pádu, zo skoku, z riskovania, vrhania sa niekam, chôdze po nestabilných povrchoch a podobne.“

Takéto chápanie tréningu sa podobá myšlienke kalokagatie v starovekom Grécku, teda harmonickému rozvoju telesnej a duševnej stránky človeka.

David Belle (viď ďalej) sa zmieňuje o vplyve filozofie ázijských bojových umení, konkrétne Jeet Kune Do, ktoré vytvoril Bruce Lee, vlastným menom 李小龍, 1940 – 1973, (Wilkinson, 2007). Dan Edwardes z Parkour Generations vo svojom článku The Tao of Parkour (Edwardes, 2011) vysvetľuje: *„Jeet Kune Do je jednoducho pojem funkčnosti. Znamená to odstrániť všetko, čo neslúži nášmu účelu. V prípade Brucea Leeho to bolo stať sa najlepším a najkomplexnejším zápasníkom, akým mohol byť.“*

Filozofiou parkouru by teda malo byť stať sa čo najlepším a najvšestrannejším traceurom, športovcom schopným pohybovať sa rýchlo, bezpečne a úsporne v akomkoľvek prostredí.

Súčasťou zmyšľania traceura je tiež kódex správania sa počas tréningov:

- ▶ správam sa zodpovedne k prostrediu, v ktorom trénujem;
- ▶ správam sa zodpovedne k svojmu zdraviu;
- ▶ všetko, čo robím, robím iba z vlastného rozhodnutia, nie pod tlakom okolností či ostatných ľudí;
- ▶ rešpektujem ostatných traceurov a nechávam ich rozhodovať o ich tréningu;
- ▶ pomáham menej skúseným traceurom.

Za jedného z duchovných otcov parkouru sa považuje David Belle (*1973). Jeho otec Raymond Belle, člen elitnej skupiny vojenských hasičov, priamo odkazuje na Hébertovo učenie a označuje ho ako **le parcours**. Raymond postupuje svoje učenie synovi, ktorý ho rozširuje ďalej medzi svojich kamarátov. Niektorí z týchto Davidových priateľov neskôr utvoria skupinu Yamakasi, ktorá sa v roku 2001 preslávi vďaka rovnomennému filmu.

Ďalší zakladateľ, Sébastien Foucan (*1974), síce razí názov freerunning, ale hlási sa k filozofickým základom parkouru. Hoci sa Belle aj Foucan zhodujú v tom, že parkour a freerunning sú len dva názvy jedného učenia,

Foucan zdôrazňuje vyjadrenie seba samého prostredníctvom rozdielnych druhov pohybu, zatiaľ čo Belle zdôrazňuje rýchlosť a účelnosť pohybu. Preto sa niekedy rozlišuje pohyb s väčším obsahom gymnastických prvkov ako freerunning a pohyb slúžiaci len na prekonanie prekážok ako „čistý parkour“.

Podoba, v akej sa parkour prezentuje verejnosti a na videách na internete, je väčšinou tzv. flow, čiže plynule na seba nadväzujúce zručnosti. Flow je teda prekonanie nejakej trasy s prekážkami alebo predvedenie zostavy určitých akrobatických prvkov, prípadne oboje. Prvky sa nacvičujú prevažne izolovane alebo v kombináciách dvoch až troch prvkov, podobne ako v gymnastike.

V tejto knihe sa zoznámime so základnými parkourovými a freerunningovými prvkami, ich nácvikom a bezpečným vykonaním.

RAIL BALANCE je prvok, ktorý slúži na testovanie a tréovanie rovnováhy. Na nízkom zábradlí, za sucha a v pevnej obuvi ho možno trénovať bez predchádzajúcich skúseností. Rovnováhu získanú pri tréningu tohto prvku považujeme za základ pre náročnejšie prvky.



CAT WALK slúži predovšetkým na prípravu pohybového aparátu na pohyb po štyroch, a tak je dobré ho pred nácvikom ďalších prvkov úspešne zvládnuť.





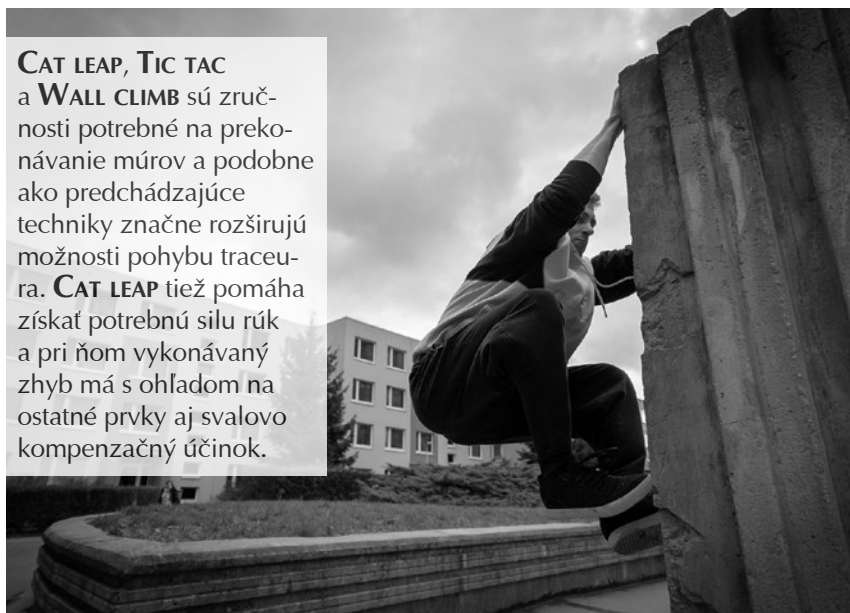
Kvalitné zvládnutie **DROPU** a **ROLLU**, čiže zoskoku z výšky a kotúľa, je tiež predpokladom na vykonávanie všetkých ďalších prvkov.



Poslednou základnou parkurovou zručnosťou je **PRECISION JUMP** (skok presný), ktorý učí kontrolovať odraz z nôh a bezpečný doskok na úzku plochu. Pre jeho univerzalitu a tréningový efekt na silu nôh ho odporúčame často zaradovať do nácvikov a dbať pri tom na správnu techniku.

CAT LEAP, TIC TAC

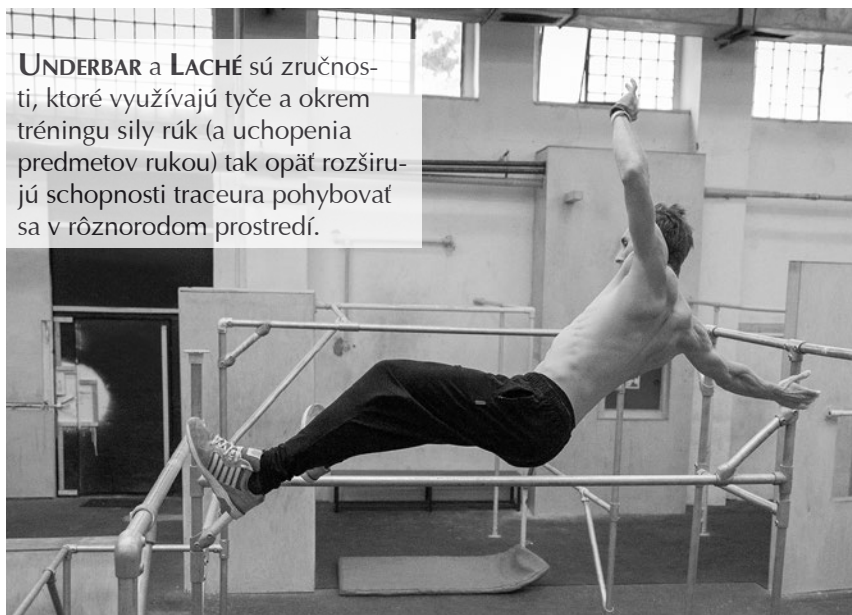
a **WALL CLIMB** sú zručnosti potrebné na prekonávanie múrov a podobne ako predchádzajúce techniky značne rozširujú možnosti pohybu traceura. **CAT LEAP** tiež pomáha získať potrebnú silu rúk a pri ňom vykonávaný zhyb má s ohľadom na ostatné prvky aj svalovo kompenzačný účinok.



Preskoky (**TURN, LAZY, KONG** a **REVERSE VAULT**) umožňujú ľahké prekonávanie prekážok vo výške medzi kolenami a hrudníkom, teda väčšinu toho, čo stojí traceurovi v ceste mestom.



UNDERBAR a **LACHÉ** sú zručnosti, ktoré využívajú tyče a okrem tréningu sily rúk (a uchopenia predmetov rukou) tak opäť rozširujú schopnosti traceura pohybovať sa v rôznorodom prostredí.



PALM SPIN je prvok, ktorý učí dynamickej rovnováhe na jednej ruke a zároveň sa vďaka rýchlosti, s akou sa otáča telo, radí medzi efektívne prvky.

