

Parkour, freerunning

Ročníková práce

Školní rok **2018/2019**

Autor: Marek Doležel IX. A

..

Konzultant: Mgr.Lucie Zítková

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem ročníkovou práci zpracoval samostatně a použil jen prameny uvedené v seznamu literatury.

..

Ve Žďárné 23.5. 2019

Marek Doležel

Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucí práce Mgr. Lucii Zítkové za ochotnou pomoc a cenné rady při vypracovávání ročníkové práce.

Obsah

Úvod	6
Historie parkouru	7
Rozdíl mezi parkourem a parkurovým skákáním	8
La Parkour	10
Známé osobnosti u nás a na světové úrovni	11
Bezpečnost a vhodná místa pro sport	14
Základní pojmy a cviky	15
Parkour a já	16
Závěr	18
Resumé	18
Zdroje:	19

Úvod

Ve své ročníkové práci se zaměřím na novodobý sport, který je oblíbený zejména u mladých teenagerů. Jedná se o parkour a freerunning, jejichž základy pocházejí z francouzské armády. Toto téma jsem si vybral, protože mě baví pohyb a parkouru se věnuji víc jak 2 roky. V této práci vás čeká průřez historií, seznámení se zakladateli parkouru a freerunningu. Objasníme si rozdíly mezi parkourem, parkurem a freerunningem. Seznámíme se s top 10 nejlepšími českými parkouristy a řekneme si něco o bezpečnosti tohoto sportu. Vysvětlíme si základní a pokročilejší techniky a bezpečnost při parkouru.

Historie parkouru

Začátek novodobého parkouru není možné určit přesně, protože lidé odjakživa napodobovali zvířata a jejich pohyby. Parkour měl mnoho názvů, např. the Art of Movement nebo Le Parkour. U nás zdomácněl název parkour nebo freerunning.

Okolo roku 1980 se ve francouzském městě Liss vytvářela současná podoba parkouru díky skupině devíti malých dětí, které vedli dva chlapci Yann Hnautra a David Belle, ten je dnes označován jako hlavní představitel této disciplíny. Společně si dali název Yamakasi a pod tímto názvem trénovali po dlouhou dobu, odsuzování veřejností. Yann Hnautra měl vlastní motto, podle kterého se řídí i v jiných sportech mnoho lidí: „Strong man, strong spirit“.

Davidův otec Raymond se zhlédl ve vojenských metodách Georgese Heberta, který měl výrazný vliv na vývoj tělesné výchovy ve Francii, a to zejména ve vojenských kruzích, vytvořením Parcours du Combattan – překážkové dráhy. Starší Belle trénoval pomocí Hebertovy metody, když byl ve francouzské armádě.

Hebertovy metody byly inspirovány přirozenou fyzickou kondicí domorodých národů z Afriky. Vliv Davidova otce byl více než jen úvod do metod Herberta, zakořenil také ve svém synovi základy toho, čemu se dnes říká filozofie parkouru. Sebastian Foucan, který trénoval s Bellem v době, kdy se utvářel parkour do dnešní podoby, říká, jak je Raymond Belle povzbuzoval, aby byli uvnitř sami lepší, a že mohou dosáhnout svých snů.

Trénovaní chlapci z Bellovyskupiny v dospělosti šířili nabyté dovednosti dál do světa inspirováni filozofií taoismu, prací Bruce Lee apod. Parkour byl vždy více než jen dětská hra, která vyrostla se svými tvůrci. Čerpá z fyzického a psychického ducha převládajícího v mnoha starověkých kulturách a ve starých disciplínách. O Yamakasi je natočen film z roku 2001.

David Belle* 29. 04.1973

Raymond Belle *3.10.1939†1999



Rozdíl mezi parkourem a parkurovým skákáním

Parkour

Zaměřuje se na trénink účinných pohybů a rozvoj těla a mysli, aby se člověk ve všech situacích (a především kritických) uměl pohybovat klidně a sebejistě. Při střetu s protivníkem může člověk mluvit, bojovat, nebo utíkat. Bojová umění připravují na útok, parkour je formou tréninku pro útek. Kvůli této složitosti určení a zařazení se často poznamenává, že parkour má svou vlastní kategorii.



Parkurové skákání

Parkurové skákání je jezdecký sport, ve kterém se jezdec na koni snaží buďto v co nejkratším čase a s co nejmenším počtem chyb projet trasu s překážkami, nebo se trefit do časového limitu či hodnocení na styl. Za svůj vznik vděčí nejvíce důstojníkům britské kavalérie, kteří skoky přes různé překážky považovali za vynikající trénink jak jezdců, tak i koně. Parkur má úzkou souvislost s drezurou, kůň musí být velice dobře přiježděn a musí důvěřovat jezdcovi. Na olympijských hrách se poprvé objevuje v roce 1900 v Paříži. Do roku 1945 byl parkur téměř výhradně vojenským sportem a některých závodů se směli účastnit pouze armádní jezdcové. Od roku 1974 závodí muži společně se ženami.



Freerunning

Freerunning byl založen na principu hladce a plynule překonat překážku, a to pomocí různých přeskoků, skoků a akrobatických kousků, které vytváří ladně vypadající způsob zdolávání překážek. Je na rozdíl od parkouru více založen na kráse pohybu. Trénuje se většinou v tělocvičnách nebo městských prostorech, kde je spousta různých překážek. Zakladatel Sébastien Foucan o freerunningu říká, že je to jiná cesta děláni parkouru. Dříve se tyto dvě disciplíny hodně zaměňovaly, ale s odstupem času se odlišily způsobem provedení triků.

..

Filosofii freerunningu je používání okolí k plynulému a nepřerušovanému pohybu vpřed, nikdy vzad. Pro freerunning nejsou podstatné dokonale provedené triky, ale volnost a radost z pohybu, kde každý člověk má svůj vlastní styl. Nikdo není lepší nebo horší. Nejsou potřeba žádné pomůcky ani vybavení, pouze chuť učit se a cvičit sám sebe, svoje tělo a mysl zároveň. Nesoutěží se v něm.

Jerome Bon Aoues, zkušený freerun trenér, říká: „Nejdůležitějším elementem je harmonie mezi tebou a překážkou; pohyb musí být elegantní.“

La Parkour

Pro parkour je základem schopnost dostat se z bodu A do bodu B a také umět se dostat zpět bezpečně, plynule a účinně za použití vlastního těla. Prostřednictvím přemetů, salt vzduchem, skoků apod.se překonávají libovolné překážky v okolním prostředí – od větví přes kameny a skály až po zábradlí a betonové zdi.Na rozdíl od freerunningu jsou v něm pravidla pro správně provedený trik. Dalo by se říct, že základ mají stejný, ale účel a smysl má parkour a freerunning jiný. Je možné ho využít i v sebeobraně, protože útočníkovi dokáže parkourista rychle utéct a ubránit se. Skáče se kdekoliv venku v přírodě i ve městě např. po střechách domů,na hradbách a jiných vyvýšených místech. Sport je to poměrně nebezpečný a je potřeba, aby tracen dbal zvýšené opatrnosti a nepřeceňoval své síly jen proto, aby ukázal, co umí.

Traceur se nesnaží pohybovat jen nejrychleji, jak dokáže, ale také s co nejmenší spotřebou energie a nejpřímější možnou cestou. Neoficiálním parkourovým mottem je „být a zůstat, být a vydržet“. Mnoho lidí, především starších, v momentě, kdy vidí traceura na střeše či zdi, má obavu o majetek a zdraví, považují tyto sportovce za vandaly, kteří ničí majetek. To ovšem není zdaleka pravda, traceur vesměs dané věci pouze přeskočí nebo se od nich odrazí.Pro tento sport není potřeba žádných zvláštních pomůcek.

David Belle:„Naším cílem je ukázat naše umění světu a naučit lidi chápat, co je to pohyb.“

Známé osobnosti u nás a na světové úrovni

1. Taras Povoroznyk alias Tary

Jeden z nejznámějších parkouristů na YT scéně. Mácca 700 tis. odběratelů, skáče zhruba 9 let a je z parkourového týmu Urban sense.



2. Jan Hanko alias Hanzi

Úspěšný parkourista, který má na YT kanále 83 tisíc odběratelů, je také z parkourového týmu Urban sense. Jeho poznávacím znamením je, že pro svoje parkour videa vybírá neobvyklá místa.



3. Vladimir Koldaev alias sonicvova

Ruský traceur, který má na YT scéně 76 tisíc odběratelů je jedním z nejlepších traceurů, opět je členem týmu Urban sense. Nejčastější trik, který skáče ve videích, je Double Backflip (dvojité salto dozadu).



4. Viktor Corrons alias Jay Fox

Traceur, který má na YT scéně 41 tisíc odběratelů. V roce 2015 měl vážný úraz při tréninku a zůstal dočasně od ramen dolů ochrnutý, ale díky parkouru a vytrvalosti neprestal trénovat a nyní opět skáče.



5. Michal "Miky" Pokorný

Známy traceur z týmu Freemove, který má na YT kanále 15 tisíc odběratelů. Kromě parkouru dělá i workout a pořádá se svým týmem workshopy po celé České republice i na Slovensku.



6. Marek Harman

Traceur, který má na YT kanále 5 tisíc odběratelů a asi jeho nejznámější trik je Roudoff Double Backflip (rondát do salta vzad). Je to jeden z mých oblíbenců.



Bezpečnost a vhodná místa pro sport

Z vlastní zkušenosti vím, že trénink parkouru a freerunnu nějaká ta menší či větší zranění přináší a je potřeba na ně být správně připravený. Při tréninku je důležitá rozcvička, tzv. strečink, bez něj hrozí zranění podstatně více. Pro bezpečné trénování různých salt a skoků je důležité si najít vhodné místo. Např. tělocvičnu, nebo hřiště venku, kde nejezdí auta apod.

Nejprve traucera čekají základní skoky, přeskoky, dopady a akrobatické kousky. Pokud trénuje nové prvky, je lepší, aby požádal zkušeného trenéra, případně alespoň nějakého podobného nadšence o asistenci a dozor. Nové triky, postupy a další vychytávky je možné dohledat např. na YT. Po celé republice se pořádají různé workshopy a parkour akce, kde je také možnost se přiučit něco nového.

U tréninku platí jedno základní důležité pravidlo: Vždy trénuji jen to, na co stačím, co se teprve učím, zkouším pouze na měkké podložce. V opačném případě hrozí vysoké riziko poranění nebo i úmrtí.

Jedním z parkouristů, který za neopatrnost zaplatil životem, byl Pavel Kashin z Petrohradu. Byl to jeden z nejlepších parkouristů na světě a provozoval velmi náročné a odvážné triky. K tragické události došlo v červenci roku 2013. Kašin vylezl na střechu šestnáctipatrové budovy a na její ani ne metrové římsě chtěl udělat salto vzad. Nahoře s ním byli i kamarádi, kteří měli celý adrenalinový kousek dokumentovat. Nakonec se jim nešťastnou náhodou podařilo zachytit děsivý moment před smrtí. Parkouristovi salto totiž nevyšlo a namísto doskoku na římsu se zřítíl z více jak šedesátimetrové výšky. Rodiče po smrti syna souhlasili se zveřejněním fotografie, aby sloužila jako varování pro ostatní.

Pavel Kashin při osudném saltu.



Základní pojmy a cviky

Jak už víme, parkour nejde dělat bez fyzické přípravy. To znamená, že parkour se nenaučíme dělat ze dne na den, ale je nutné posilovat celé tělo a tím nabrat svalovou hmotu.

Landing – je to typ dopadu na všechny čtyři a používá se při skocích z menších výšek.

PK ROL (Parakotoul)- používá se hlavně z výšky, aby se minimalizoval náraz při dopadu a dělá se přes rameno.

Precise– je to skok s nožema, dopad musíte ustát na místě. Do slova se přilepit na překážku. V parkouru se používá u skoků, při nichž není možné se rozeběhnout.

Run Precise – je technika, při které se rozeběhnete, jednou nohou se odrazíte, na překážku dopadnete oběma nohama zároveň a zůstanete na překážce stát.

Two Hander vault– je základní obouruční přeskok v parkouru a nedá se dělat ve sprintu, je to spíše technika na pomalejší flow (pomalý běh).

Speed Vault – z názvu jsme vypustili slovo step, tedy na překážku se nebude pokládat krok, ale pravá noha proletí přímo nad překážkou. Je to hodně rychlý trik.

Kong vault / king kong vault – pohyb, který se používá při přeskoku pomocí rukou a je mnoho variant.

Dash vault – tento základní trik je můj nejoblíbenější. Může se použít při skákaní přes více překážek najednou.

Hvězda– z hvězd můžeme skákat všechna salta, protože díky ní nabereme výšku a potřebnou energii.

Rondat– je v podstatě hvězda s dopadem na obědvě nohy, ale s obratem o 180 stupňů. V akrobacii se jedná o jeden ze základních triků, ze kterého můžete pokračovat ve složitějších prvcích.

Wall Spin-Spin - je otočka na jedné ruce o zeď nebo jinou překážku. Wall Spin má spoustu variací a dá se tak skvěle zapojit do parkour flow.

Flick Flack – je přemet dozadu s odrazem z obou nohou snožmo.

Front Flip– Front Flip se říká saltu dopředu. Front Flip je nejtěžší flip ze základních salt.

SideFlip– je to salto, které se rotuje po boku, což pro tělo není vůbec přirozené.

BackFlip – salto do zadu. Je nejlehčí salto ze všech.

Parkour a já

Jednou ve škole padly řeči o různých youtuberech a o Tarym, který dělá parkour. Snažil jsem se to jméno zapamatovat a našel jsem si ho na YouTube. Dost mě jeho parkour videa zajímala. Tak jsem si řekl, že je to super a zkoušel věci jako on, ale samozřejmě jsem musel začít od jednoduchých triků. Teprve pak jsem trénoval složitější salta, vruty a flipy.

Ve volném čase chodím s kamarády trénovat na velké školní hřiště u nás ve vesnici. Jsou tam fotbalové branky bez sítí, a tak se přes ně dá skákat jako přes překážky. Jindy chodíme k obchodu, kde máme jako překážky zábradlí apod. Ze začátku mi to moc nešlo, ale vydržel jsem trénovat jeden trik pořád dokola, dokud jsem se ho nenaučil. Byl jsem asi první, kdo se základní triky naučil hodně rychle a následně jsem je učil ostatní kamarády.

Věděl jsem, že dělám parkour, ale tehdy jsem toho ještě moc o parkouru a freerunnu nevěděl a neznal další spojitosti. Až když jsem jel sám trénovat do Blanska na workoutové hřiště, tak jsem potkal partu kluků trénujících workout a parkour, kteří byli starší než já a skákali hodně dobré triky. Tehdy jsem se dozvěděl, co to ten parkour vlastně je, zjistil, kdo to byl David Balle a pochopil celý smysl parkouru. Společně jsme si ztrénovali a chválili mě, že mám talent, ať pokračuji dál.

Doma jsem hledal další videa podle instrukcí. Co jsem viděl, to jsem trénoval a pokročilejší triky jsem učil kamarády. Uvědomil jsem si, že mi parkour jde, a tak jsem si řekl, že když už něco umím, tak že neskončím a budu pokračovat.

Společně s přáteli jsem založil svůj tým Tree Traceurs Emotions a točíme videa, zatím jen pro zábavu a abychom viděli, v čem se zlepšit.

Baví mě to víc než 2 roky a nehodlám zatím skončit. Je to pro mě motivace učit se nové triky a dovednosti. I když je to těžké a nejdou mi hned, tak se nevzdávám a trénuji pořád dokola, dokud se trik nenaučím.

Pak mám zase radost sám ze sebe a jdu do dalšího triku. Parkour je pro mě zatím životním stylem. Postupem času jsem si pořídil i vhodné parkour oblečení, jako mají profesionálové, z e-shopu Enjoy the Movement a nebo parkour oblečení od týmu Urban sense.

Závěr

Ve své ročníkové práci jsem se zabýval parkourem a freerunningem. Dozvěděl jsem se o novodobém pojetí tohoto sportu a také o tom, kde a jak vznikl. Nyní už víme, kdo je v současné době známý traceur a vysvětlili jsme si základní triky. Pro mě je parkour životní styl, který zatím nemám v plánu měnit.

Resumé

In my course work I dealt with parkour and freerunning. I learned about the modern concept of this sport and also where and how it originated. Now we know who is the currently known traceur and have explained the basic tricks. Parkour is a life style that I don't plan to chase yet.

Zdroje:

Internetové zdroje:

<https://www.parkour.cz/>

<https://www.tary.cz/workshopy/>

<http://freemoveteam.cz/>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Parkour>

<https://www.enjoythemovement.cz/>

<http://urbansense.cz/>

<http://freemoveteam.cz/>

<https://www.youtube.com/>

https://cs.wikipedia.org/wiki/David_Belle

https://www.google.cz/search?q=parkour&hl=cs&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwilxsvF8PnfAhWLGewKHazKDdoQ_AUIDigB&biw=1600&bih=789

https://cs.wikipedia.org/wiki/Parkurov%C3%A9_sk%C3%A1k%C3%A1n%C3%AD

Knihy:

POVOROZNYK, Taras. *Tary: příběh parkouristy : historie, současnost, tutoriály*. Praha: XYZ, 2018. ISBN 978-80-7505-970-3.

