

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Parkourové techniky pro začátečníky a mírně pokročilé (multimediální DVD)

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Petra Kalistová

Vypracoval:

Richard Beneš

Plzeň, 2017

Originální zadání

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Petře Kalistové za její cenné konzultace, odbornou pomoc a další účinné rady, které mi pomohly ve zpracování této práce. Dále bych chtěl poděkovat slečně Karolíně Bílé, za tvorbu a zpracování tohoto DVD. Také bych chtěl poděkovat Janu Pospíšilovi, trenérovi parkouru z pražské In Motion Academy, za jeho odborné rady a konzultaci. A v poslední řadě patří mé poděkování panu Lukáši Dostalovi a Janu Wernerovi, za jejich pomoc při natáčení.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů.

V Plzni dne 26. června 2017

Richard Beneš

Abstrakt

Tato bakalářská práce je v teoretické části zaměřena na obecnou charakteristiku parkouru, názvosloví, současný stav české parkourové komunity a nachází se zde i pár slov o aktivitách parkourové komunity jako jsou workshopy, soustředění atd. Cílem mé práce je vytvořit multimediální DVD, zaměřené na popis a metodický nácvik parkurových technik pro začátečníky a mírně pokročilé.

Klíčová slova

Pohybové umění, parkour, techniky, nácvik dovedností

Abstract

This bachelor thesis is focused on the general characteristics of parkour, terminology, current status of the Czech parkour community in its theoretical part and there are also a few words about parkour community activities, such as workshops, assembly etc. My goal is to create a multimedia DVD focused on description and methodical training of parkour techniques for beginners and intermediate.

Keywords

Art movement, parkour, techniques, skill training

Obsah

1. Úvod	7
2. Cíl práce.....	8
3. Úkoly práce	8
4. Charakteristika parkouru	9
4.1. Parkour.....	10
4.1.2. Filosofie parkouru	11
5. Historie a vývoj parkouru.....	12
5.1. Parkour v České republice	12
6. Popis technik.....	13
6.1. Popis technik pro začátečníky.....	13
6.1.2. Popis technik pro mírně pokročilé	15
7. Události spojené s parkourem	17
7.1. Workshopy	17
7.1.2. Campy	17
7.1.3. Jamy, výstavba hal a hřišť pro parkour	18
8. Diskuze	19
9. Závěr.....	20
10. Seznam zdrojů a literatury	21
Resumé	23
Summary.....	23

1. Úvod

Uvedené téma bakalářské práce jsem si zvolil proto, že se již třináct let parkouru aktivně věnuji. Díky kurzu pořádaným Spolkem Sokol jsem si udělal licenci trenéra parkouru, která mi umožňuje provozovat a vést hodiny s tímto zaměřením. V současné době vedu lekce parkouru pro všechny možné kategorie a schopnosti 4x týdně, a také působím jako trenér na českém parkourovém táboře známém jako Zohircamp. V neposlední řadě také z důvodu, že osobně považuji parkour za novodobou formu Kalokaghatii čili splynutí fyzické a duševní síly.

Parkour je pohybové nesoutěžní umění, které učí člověka plynulému pohybu z bodu A do bodu B, a to v městském nebo přírodním prostředí. V dnešní době je čím dál tím víc populární a věnuje se mu stále více a více lidí. Proto bych chtěl vytvořit multimediální DVD s technikami pro začátečníky a mírně pokročilé, ve kterém bude správné a rozfázované provedení daných technik, specifikace chyb, nácvik a průpravné cviky.

2. Cíl práce

Cílem práce je vytvořit multimediální DVD zaměřené na nácvik a správné provedení vybraných technik a vytvořit tak metodickou řadu pro tyto techniky. Dále pak v písemné části představit čtenáři parkour a popsat parkourové techniky pro začátečníky a pokročilé.

3. Úkoly práce

Na základě cílů byly stanoveny následující úkoly:

- Vybrat a popsat techniky pro začátečníky a mírně pokročilé
- Zpracovat základní poznatky v problematice parkouru a metodicky rozebrat vybrané techniky
- Předložit zásobník průpravných cviků, sloužících k nácviku vybraných technik
- Vytvořit multimediální DVD, videozáznamy a fotodokumentaci k dané problematice

4. Charakteristika parkouru

Parkour je nová pohybová aktivita, disciplína nebo umění nesoutěžního charakteru. Definovat přesně parkour je poměrně náročné, neboť příznivci této aktivity se v jejích popisech značně rozcházejí. Pravděpodobně je to způsobeno krátkou existencí této disciplíny a jejím obrovskému rozmachu v posledních několika letech. Proto si nejdříve ukážeme, jak popisují parkour jednotliví parkouristé a poté, na závěr kapitoly, se pokusím parkour definovat sám.

Nejnámější charakteristika pochází od samotného zakladatele parkouru, Davida Bella. Jak říká ve videozáznamu pro Reporters (2009) [1]: „Parkour je metoda tréninku, která nám umožňuje překonávat překážky v městském i přírodním terénu.“ [2] V tomto rozhovoru se mluví výhradně o fyzické stránce parkouru a jeho tréninku.

V Americe se parkouristé pokusili být důslednější a parkour jako takový se snažili veřejnosti vysvětlit poněkud podrobněji [3]. Z jejich výpovědí je jasné, že parkour není jen o fyzické stránce lidského těla. Například tato část: „Parkour je fyzická disciplína a metoda tréninku s účelem překonat překážky v cestě tím, že přizpůsobíme svůj pohyb danému prostředí.“ Zde je popsáno, jaké schopnosti a dovednosti by každý parkourista měl mít například zodpovědnost, respekt k okolí, kreativita atd. Komplexnost a přesvědčivost tohoto popisu je dána seznamem základních pohybových projevů, které u Bella ovšem chybí: „Formy pohybu, která se v parkouru objevují: běh, skákání, přeskakování, šplhání, balancování, plazení se, pohyb po čtyřech a podobně. Pohyby z jiných sportů a disciplín jsou často zapojovány do parkouru, avšak gymnastické či akrobatické prvky samy o sobě parkour neznamenaají.“

Pro zjednodušení si zkusíme nastínit, jak jednoduše a stroze by mohla znít charakteristika parkouru pro někoho, kdo nemá vůbec představu, co to parkour je: „Parkour je disciplína francouzského původu, jejímž základem je schopnost dostat se z

¹ David Belle Street Reporters Interview 2009 - "The Way". (2009). [Youtube]. Retrieved from <http://youtu.be/FaPCHBVDnIU> (accessed April 20, 2014).

² Český překlad viz Haluza, J. (n. d.). Co je parkour? [online]. In *Parkour.cz | Portál českého parkouru..* Retrieved from <http://www.parkour.cz/co-je-parkour/> (Accessed April 20, 2014).

³ Viz Americanparkour.com. (n.d.). What is Parkour? [online]. Retrieved from <http://archives.americanparkour.com/academy/faq-english> (accessed April 20, 2014).

Český překlad viz Haluza, J. (n. d.). Co je parkour? [online]. In *Parkour.cz | Portál českého parkouru..* Retrieved from <http://www.parkour.cz/co-je-parkour/> (Accessed April 20, 2014).

bodů A do bodů B (a také umět se dostat zpět) bezpečně, plynule a účinně (efektivně) za použití vlastního těla.“ [4]

Z této charakteristiky je jasné, že popsat nebo představit parkour někomu novému, může být i pro užší skupinu parkouristů poměrně problematické. Ale i přes určité shody se vždy najdou nějaké rozdíly. Nicméně tyto odlišnosti a i každá další nová charakteristika přispívá k lepšímu chápání parkouru širokou veřejností. Nyní i já doložím vlastní definici, která je založená nejen na nastudovaných pramenech, ale také na vlastních letitých zkušenostech s parkourem:

„Parkour je přirozená metoda tréninku, díky které dochází ke splynutí těla a mysli. Z člověka se stává všestranně silný a schopný jedinec, který je schopný překonávat fyzické i psychické překážky.“

4.1. Parkour

Slovo *parkour* pochází z francouzštiny. Původním vzorem pro toto slovo je francouzské slovo *parcours* (v češtině trať nebo trasa). Vzájemný vztah mezi těmito dvěma slovy je patrný z odpovědi Davida Bella na otázku, odkud a kde se tento název vzal (viz Belle & La Faige, 2009, pp 41-42). Ve které odpověděl, že k tomuto názvu se dostal díky svému dědečkovi v souvislosti s *parcours du combattant* (v češtině vojenská překážková trať) a těmto různým „tratím“ se věnoval (stejně jako otec Davida Bella).

Teorií o vzniku názvu *parkour* je samozřejmě spousta a v dnešní době je dokonce možné jej i vyhledat pod jinými názvy, například *Freerunning* (v češtině volný běh) [5] nebo *L'art du déplacement* (v češtině doslova Umění přemístění se).

⁴ Viz Příspěvatelé Wikipedie. (n.d.) Parkour [online]. *Wikipedie: Otevřená encyklopedie*. Retrieved from <http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Parkour&oldid=11340552> (accessed April 20, 2014).

⁵ Viz například Edwardes, D. (2009). *The Parkour & Freerunning Handbook* (1st ed). London, Great Britain: Virgin Books. (pp. 8-11).

4.1.2. Filosofie parkouru

Ačkoliv se může zdát, že parkour, který je o svobodě pohybu a pravidla v něm nemají místo, nějaká přeci jen má. Většinou jsou parkourovou komunitou uznávána a přednášena jako parkourová filosofie [6], která má nespočet různých výkladů a názorů na její obsah. Pro zařazení parkouru jako disciplíny, například do bojových sportů nebo sebeobrany, je nesmírně důležitá.

Jak bylo zmíněno výše, parkour není pouze o fyzické stránce. Například americká parkourová komunita překládá další, velice významné vlastnosti jako: „*respekt k okolí a lidem, pokoru, úctu, skromnost*“ a pro trénink považují za důležité: „*sebezdokonalování se, bezpečnost*.“ [7] Edwardes (2009, p. 143), tyto vlastnosti jsou považovány a vnímány jako ctnosti a řadí mezi ně: „*pokoru, soustředění, zvládání strachu, cílevědomost, znalost vlastních hranic, disciplinovanost*.“

Ve všech pramenech se autoři shodují, že psychická stránka je v parkouru stejně důležitá, jako ta fyzická. Stejně tak se shodují, že vůle a odhodlání posouvat své vlastní hranice je nejvýznamnější složkou parkouru.

⁶ Viz například Edwardes (2009, p. 143)

⁷ Americanparkour.com. (n.d.). What is Parkour? [online]. Retrieved from <http://archives.americanparkour.com/academy/faq-english> (accessed April 20, 2014).

5. Historie a vývoj parkouru

O vzniku parkouru by se dalo dlouho diskutovat. Vzhledem k tomu, že parkour je založený na přirozených pohybových projevech člověka a je vykládán jako přirozená metoda tréninku, tak bychom za dobu jeho vzniku mohli považovat už pravěk. Pralidé, proto aby přežili, využívala téměř všechny složky parkouru. Od běhání po divočině, až po lezení a skákání.

Nicméně konkrétní zmínky o parkouru, jak jej známe dnes, by se daly datovat do 80. let 20. století. V této době vznikla na předměstí Paříže (Francie) skupina chlapců, kteří si začali říkat Yamakasi [8]. Nejednalo se ovšem o dětskou bláhovost, neboť slovo „*Yamakasi*“ má velice silný a hluboký podtext. Toto slovo pochází z afrického jazyka Lingala a v překladu do češtiny znamená „*silný člověk, silné tělo, silný duch.*“ [9]

V této skupině byl i mladý David Belle, který je dnes považován za průkopníka parkouru. Jak je patrné z výše uvedených kapitol, Bellova rodina měla s parkourem co do činění a spojovala jej s přirozenou metodou tréninku v přírodě. Tuto metodu vynalezl francouzský cestovatel a odborník na tělesnou výchovu Georgese Hébert.

V 90. letech 20. století se už parkour začal dostávat více do podvědomí lidí. Díky obrovskému rozmachu komerční sféry se parkour začal objevovat v televizních pořadech (například v dokumentech *Jump Britain* nebo *Jump London*), ale začal se také prosazovat na filmové scéně (například ve filmech *Yamakasi*, *Banlieue 13* nebo *Casino Royale*). Avšak největší nárůst počtu následovníků přišel se sociálními sítěmi a Youtubem. V té době totiž začali parkouristé po celém světě sdílet videozáznamy ze svých tréninků nebo rady pro jedince, kteří chtějí s parkourem začít.

5.1. Parkour v České republice

Úplně první zmínka o parkouru, jako takovém, se v České republice datuje do roku 2005. Od roku 2006 se pak začal u nás masově šířit díky portálu *Parkour.cz* a stejně jako ve světě díky sociálním sítím.

V současné době zažívá parkour u nás neuvěřitelný rozmach. Díky parkourovým táborem pro mládež, celodenním vedeným tréninkům, trenérským licencím nebo výstavbě sportovišť a hal si parkour v České republice získává každým dnem více příznivců.

⁸ Pro stručnou historii parkouru viz například Edwardes, D. (2009). *The Parkour & Freerunning Handbook* (1st ed). London, Great Britain: Virgin Books.

⁹ Viz Thibault, (2013, p. 151).

6. Popis technik

Parkouristé mají vlastní názvosloví a výrazy pro jednotlivé techniky. Původní názvy jsou pochopitelně ve francouzštině, nicméně kvůli globalizaci byly všechny popisy technik přeloženy do angličtiny. V dnešní době se už francouzské názvosloví téměř nepoužívá (kromě Francie) a ve všech zemích se mluví v anglických termínech.

V této kapitole si uvedeme názvy a popisy technik, které se objevují v praktické části práce. Veškeré názvy se dají dohledat v uvedené literatuře nebo na portálu Parkour.cz. Jsou mezi nimi jen minimální rozdíly.

6.1. Popis technik pro začátečníky

- **Precision jump** – jedná se o statický skok z jedné překážky na druhou. Technika začíná s nohama u sebe a špičkami mírně přes okraj překážky. Maximálním pokrčením dolních končetin až do maximálního napnutí přechází cvičenec do odrazu za dopomoci švihnutí paží. V půlce letu se ramena zatahují vzad a pánev s dolními končetinami se tlačí vpřed. Doskok je špičkami na hranu druhé překážky. Čím užší nebo menší dopadová plocha, tím náročnější je skok.
- **Run precision jump** – pouze jiná forma precision jumpu. Ke skoku využíváme rozběhu a odrazu z jedné dolní končetiny. Letová fáze a dopad je stejná jako u precision jumpu.
- **Cat leap** – jde o doskok na stěnu s následným zavěšením. Letová fáze je stejná jako u precision jumpu, kdy při dopadu dbáme, aby dolní končetiny dopadaly na překážku jako první, kvůli utlumení nárazu a bezpečnosti. Úchop rukou je prováděn za prsty, palce směřují k sobě. Dolní končetiny pokládáme dle potřeby, buď ve stejné úrovni, nebo jedna výše a druhá níže.
- **Tic Tac** – odrazová technika, která se využívá k výlezům, odrazům od překážek nebo saltům o zeď. Odrazovou dolní končetinu pokládáme na

stěnu (překážku) špičkou. Maximálním pokrčením v kolenním kloubu docílíme tlaku na nohu a zabráníme tak podklouznutí při odrazu. Odrazu dopomáhá švihnutí paží. Směr odrazu určuje poloha kolenního kloubu.

- **Monkey vault** – nejzákladnější přeskoková technika. Horní končetiny jsou položeny dlaněmi na překážce. Odraz vychází jak z dolních končetin, tak i z paží. V pozici nad překážkou, stejně jako u precision jumpu, se ramena zatahují vzad a pánev s dolními končetinami se tlačí vpřed.
- **Kong vault** – téměř identická technika jako monkey vault, ovšem s rozdílem v odrazu. K odrazu se využívá pouze jedna dolní končetina a to pomocí techniky, která se nazývá „split food“ (viz. praktická část).
- **Speed vault** – nejrychlejší přeskoková technika. Odraz vychází z jedné dolní končetiny za dopomoci švihnutí druhé dolní končetiny šikmo vzhůru. Opora v pozici nad překážkou je pouze o jednu paži.
- **Lazy vault** – nejčastěji používaná přeskoková technika. Začátek provedení je stejný jako u speed valutu, přičemž v pozici nad překážkou dochází k přenesení váhy z jedné paže na druhou.
- **Dash** - po speed valutu druhá nejrychlejší přeskoková technika. Provedení vychází z toho, že cvičenec je schopný na překážku vyskočit. Pomocí odrazu z jedné dolní končetiny a švihnutím druhé vzhůru cvičenec vyskočí nad překážku. Poté se už pouze v pozici nad překážkou posune pažemi vpřed. Položení rukou na překážku je prsty směrem od těla.

6.1.2. Popis technik pro mírně pokročilé

- **Pk roll** – technika, která se v parkouru využívá při doskocích a pro utlumení nárazů. Jedná se o pádovou techniku převzatou z bojových sportů, kterou známe jako parakotoul.
- **Kotoul vpřed** – je základní průpravný prvek pro frontflip. Provedení začíná dohmatem rukama na podložku a odrazem snožmo z dolních končetin. Hlava se nedotýká podložky a je zahájeno přetáčení. Poté následuje maximální sbalení rukama za bérce.
- **Kotoul vzad** – je základní průpravný prvek pro backflip. Provedení je zahájeno pádem vzad. V momentě, kdy těžiště těla prochází přes místo dohmatu, je zapotřebí, aby osoba vykonávající kotoul vzad zahájila vzpěr pomocí paží, který pomáhá k usnadnění průchodu hlavy.
- **Frontflip** – v gymnastickém názvosloví salto vpřed, je základní akrobatický prvek v parkouru. Technika začíná náskokem do pokrčení dolních končetin, jejich následným propnutím do odrazu a švihnutím paží směrem dolů, které vyvolá rotaci těla.
- **Backflip** – neboli salto vzad, je druhým základním akrobatickým prvkem v parkouru. Provedení je zahájeno stojem ve výponu. Následuje maximální pokrčení dolních končetin, do maximálního propnutí a poté švihnutí paží vzhůru.
- **Sideflip** – nebo jak je uvedeno v gymnastickém názvosloví, kabalo, je třetím základním akrobatickým prvkem. Technika je zahájena náskokem do pokrčení dolních končetin, jejich následným propnutím do odrazu a švihnutím přední paže směrem dolů, která vyvolá rotaci těla.

- **Flow** – jedná se o sestavy dvou a více prvků spojených do jedné řady, kdy parkourista vybírá z technik, které ovládá. Mohou být krátké a jednoduché, až samozřejmě dlouhé a složité.

7. Události spojené s parkourem

Jak již bylo uvedeno výše, parkour v současné době zažívá období rozmachu a rozkvětu, což se samozřejmě projevuje na aktivitách s ním spojených. Získal si obrovské množství příznivců a to bez ohledu na věk či pohlaví. S tímto enormním nárůstem se samozřejmě zvedá i zájem komerční sféry.

V této kapitole si představíme několik aktivit okolo parkouru, které se pravidelně dějí na území české republiky.

7.1. Workshopy

Ačkoliv může být název zavádějící, v parkourové komunitě je pojmem workshop chápán jako celodenní vedený trénink. Tyto tréninky probíhají vždy stejnou formou. Na začátku je vždy úvodní slovo, poté následuje společné zahřátí a rozcvička. Dále jsou účastníci rozdělení do skupin, obvykle podle úrovně, a v těchto skupinách navštíví všechna připravená stanoviště. Přípravu stanovišť zajišťují trenéři (obvykle čtyři nebo pět), z nichž každý si připraví stanoviště na určité téma a to pro všechny dovednostní úrovně. Poté, co všichni účastníci navštíví všechna stanoviště, následuje tzv. free jump, neboli volné skákaní. V této části jsou prostory a překážky volné a každý z účastníků se může zlepšovat, v jakékoliv dovednosti chce.

7.1.2. Campy

Parkourové campy se pořádají pro děti a mladistvé a to pro všechny dovednostní úrovně. Od těch nejjednodušších pro nejmenší děti, až po ty nejnáročnější pro skoro dospělé. Jedná se o týdenní sportovní soustředění, s minimálně dvoufázovým tréninkem (u nejnáročnější úrovně s třífázovým).

Struktura campu s dvoufázovým tréninkem vypadá takto: před snídaní rozcvička, po snídani proběhnou vždy dva workshopy do oběda (děti si mohou vybrat, na jaký chtějí jít), mezi workshopy je svačina. Následuje oběd, po něm polední klid a po poledním klidu jsou na programu další dva workshopy, po nich je svačina a free jump. Na závěr celého dne je večere a po večeři následují společenské hry. U soustředění s třífázovým je denní program stejný, akorát místo společenských her po večeři následuje hodinový trénink zaměřený na posilování.

7.1.3. Jamy, výstavba hal a hřišť pro parkour

V poslední části této kapitoly se zaměříme na tzv. jamy a vedle toho také na rozmach výstavby prostorů pro parkour. Jamy jsou organizované srazy příznivců této disciplíny. Parkouristé ze všech koutů republiky se sjedou do jednoho města (obvykle do Prahy), kde společně trénují celý den, vyměňují si tréninkové zkušenosti a mají možnost si osobně promluvit.

Výstavba hřišť a hal je v České republice momentálně na obrovském vzestupu. Tyto prostory jsou speciálně navrženy (většinou samotnými parkouristy) a vytvořené pro trénink parkouru. V současné době je na území České republiky několik desítek venkovních hřišť (jedno také zde v Plzni) a čtyři haly, z nichž dvě stojí v Praze, jedna v Brně a jedna zde v Plzni. Tato místa jsou volně přístupná k tréninku. Pořádají se na nich ale také akce jako jsou jamy, workshopy, ale i například příměstské tábory s parkourovou tematikou.

8. Diskuze

Práce tohoto typu byla velice zábavná, nicméně mnohem náročnější, než jsem očekával. Největším problémem tvorby této práce byla její časová náročnost. Vzhledem k tomu, že já osobně nemám žádné zkušenosti se střihem a tvorbou videosouborů, byl jsem odkázaný na jinou osobu a její časové vypětí. Sladit časy a volné termíny dvou osob se na první pohled může zdát bezproblémové, ale v praxi se to ukázalo jako veliký zádrhel. Avšak po překonání tohoto problému se samotné natáčení ukázalo jako velmi zábavné a užil jsem si jej v maximální míře. Vzhledem k tomu, že jako parkourový trenér se žívím už něco málo přes tři roky, tak jsem myslel, že už se nemohu v metodice nic nového naučit. Opak byl ovšem pravdou. Při natáčení a střihu jednotlivých technik jsem se přiučil něčemu novému a našel jsem nové formy nácviku jednotlivých technik.

Kromě časové náročnosti, jsem se při této práci setkal i s druhým problémem. Tím problémem bylo namluvení jednotlivých videosouborů. Nikdy předtím jsem do mikrofonu nemluvil, takže při prvních pokusech jsem byl značně nervózní a velmi často jsem se zadržoval. Nicméně po pár namluvených záběrech nervozita opadla a vše se pro mne stalo běžnou záležitostí. Nejvíce jsem si užil chvíle natáčení s ostatními trenéry (viz poděkování), díky kterým se tvorba této práce stala zábavou.

Nakonec bych chtěl říci, že v konečném sledu se mi tvorba práce ve formátu DVD zdála časově, ale i psychicky mnohem náročnější, než samotné písemné práce. Ale celé přípravy a tvorby byly poučné, zábavné a věřím, že má práce bude užitečná pro ty, kteří chtějí s parkourem začít.

9. Závěr

Jak je z celé práce patrné, parkour je poměrně mladá disciplína, která se stále ještě rozvíjí a hledá si své místo v ostatních podobných aktivitách. Z výpovědí samotných příznivců tohoto umění je jasné, že se nejedná pouze o formu fyzického rozvoje, ale také o jakousi životní cestu a filosofii.

Důvodem, proč si parkour získává stále více následovníků je právě ona zmíněná filosofie, jeho nesoutěžní charakter a všeobecný fakt, že se jedná výhradně rozvoj samotného jedince a jeho vlastní zdokonalování. Každý má své schopnosti, své vlastní hranice a každý se k nim může postavit po svém. Dále stojí za zmínku, že s parkourem může začít kdokoliv, v jakémkoliv věku. V dnešní době jsme všichni pod tlakem výkonů, které musíme podávat (práce, škola) a právě parkour je to, co všechny tyto body popírá. Během celé přípravy a tvorby této práce jsem zjistil, že právě toto je důvod, proč se parkouru věnuje stále více a více lidí.

V samotné praktické části je pojednáno o vybraných technikách a jejich nácvicích, které jsem vyzkoušel na svých svěřencích a poskytl jsem tuto metodiku i jiným trenérům v České republice. Ohlasy byly více než kladné a musím říct, že i já sám jsem byl opravdu příjemně překvapený, jak je zmíněná metodika funkční. Nakonec jsem vytvořenou metodickou řadu vyzkoušel i sám na sobě. Parkouru se věnuji třináct let a přes to jsem také došel ke zlepšení v provedení vybraných technik.

Celá práce by měla posloužit jako návod nebo průvodce, jak s parkourem začít. Její cílovou skupinou jsou lidé, kteří s parkourem začít chtějí, ale neví jak a co. Druhou cílovou skupinou jsou začínající trenéři parkouru, kteří pracují hlavně s dětmi nebo začátečníky a tato práce má sloužit jako pomůcka, jak při tréninku postupovat. Nezabýval jsem se v práci žádnou kondiční přípravou nebo zdatností, neboť parkour v tomto ohledu žádná specifika nemá.

Na základě všech poznatků docházím k závěru, že cíle, které jsem si vytyčil – popsání parkouru, výběr technik pro začátečníky a mírně pokročilé, vytvoření metodické řady – považuji za splněné.

10. Seznam zdrojů a literatury

I. Tištěné zdroje

HALUZA, Jan. Outdoor fitness a kondiční příprava pro parkour. Brno. 2014. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce: Mgr. Alena Pokorná, Ph.D.

KOCIÁNOVÁ, Hana. Kvalitativní analýza volnočasové aktivity Le Parkour. Brno. 2010. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce: doc. PhDr. Jiří Němec, Ph.D.

KŘIVÁNKOVÁ, Lucie. METODIKA PARKOURU A TRÉNINK V TĚLOCVIČNĚ. Brno. 2011. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce: Mgr. Petr Hedbávný, Ph.D.

SVATOŇ, Vratislav a kol. Gymnastika. Akrobacie a cvičení na nářadí. Praha: NS Svoboda, 1997. ISBN 80-205-0542-3.

SVATOŇ, Vratislav a ZÁMOSTNÁ, Alena. Gymnastika: Metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí. Olomouc: Hanex, 1993. ISBN 80-900925-9-4.

ZÍTKO, Miroslav a LIBRA, Miroslav. Akrobacie. Praha: Sport pro všechny, 1998. ISBN 80-902509-0-4.

EDWARDES, D. (2009). *The Parkour & Freerunning Handbook* (1st ed). London, Great Britain: Virgin Books.

Thibalut, V. (2013). *Parkour and the Art du déplacement, Strength, dignity, community.* (n.d.). Montreal, Canada: Baraka Books.

II. Elektronické zdroje

Americanparkour.com. (n.d.). What is Parkour? [online]. Retrieved from <http://archives.americanparkour.com/academy/faq-english> (accessed April 20, 2014).

Haluza, J. (n. d.). Co je parkour? [online]. *Parkour.cz*. Retrieved from <http://www.parkour.cz/co-je-parkour/> (accessed April 20, 2014).

Parkour.cz. (n.d.). Techniky [online]. *Parkour.cz*. Retrieved from <http://www.parkour.cz/techniky/> (accessed April 20, 2014).

Prispěvatelé Wikipedie. (n.d.) Parkour [online]. *Wikipedie: Otevřená encyklopedie*. Retrieved from <http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Parkour&oldid=11340552> (accessed April 20, 2014).

III. Videozáznamy

David Belle Street Reporters Interview 2009 - "The Way". (2009). [Youtube]. Retrieved from <http://youtu.be/FaPCHBVDnIU> (accessed April 20, 2014).

Resumé

Parkour je nová nesoutěžní disciplína, založená na překonávání překážek v přírodním a městském prostředí. Jedná se zároveň i o součást životní cesty s vlastní filosofií. Fyzická část této aktivity je definována přirozenými pohyby člověka a také řadou standardizovaných technik. K praktickému využití je potřeba schopnost improvizace a kreativity.

Tato práce obsahuje všeobecné teoretické poznatky, ale hlavní částí jsou techniky pro začátečníky a pokročilé, jejich provedení a nácvik. Celá práce je vhodná pro začínající s parkourem, ale i pro trenéry parkouru.

Summary

Parkour is a new non-competitive discipline based on overcoming obstacles in the natural and urban environment. It is also part of the life journey with its own philosophy. Physical part of this activity is defined by natural human movements and number of standardized techniques. Ability of improvisation and creativity are needed for practical usage.

This work contains general theoretical knowledge but the main parts are techniques for beginners and intermediate, their implementation and practice. The whole work is suitable for beginners of parkour but also for parkour trainers.