

Ako dokonale zvládnuť

PARKOUR & FREERUNNING



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





GRADA

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 tréning19
Technický tréning19
Plynutie – flow20
Výzvy a duševný tréning20
Biomechanika20
▶ Gymnastické názvoslovie	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
▶ 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 tréningovanie 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 prednávčíkom ďalších prvkov úspešne zvládnuť.





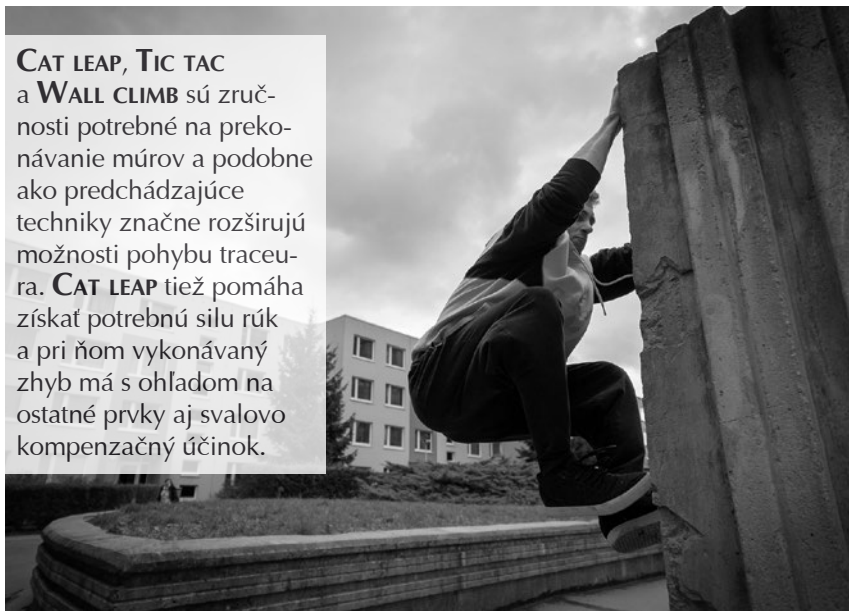
Kvalitné zvládnutie **DROPU** a **ROLLU**, čiže zoskoku z výšky a kotúľa, je tiež predpokladom na vykonávanie všetkých ďalších prvkov.



Poslednou základnou parkurovou zručnosťou je **PRECISION JUMP** (skok presný), ktorý učí kontrolovať odraz z nôh a bezpečný doskok na úzku plochu. Pre jeho univerzalnú 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.





B-KICK je základným trickingovým prvkom a predpokladom pre nácvik zložitejších akrobatických skokov.



SIDE FLIP a **WALL FLIP** sú pokročilejšie prvky prevzaté z gymnastiky. Spadajú do kategórie sált a vyžadujú teda dostatočnú výšku skoku a schopnosť rotovať telo.

Bezpečnosť

Parkour sa zrodil v mestskom prostredí. V súčasnosti však tréningy často prebiehajú aj v telocvičniach, kde sa na nácvik akrobatických zručností využívajú predovšetkým pasívne prvky bezpečnosti (žinenky, molitanové jamy). Tréningu v telocvični alebo v iných vnútorných priestoroch sa dáva prednosť väčšinou vtedy, keď vonkajšie podmienky (ľad alebo voda na prekážkach) neumožňujú bezpečný nácvik.

Ojedinelo vznikajú tiež parkourové ihriská alebo parky, teda budovy alebo konštrukcie postavené s cieľom trénovať parkour.

Podľa štatistík patrí parkour medzi bezpečné športy. S priemernými dvoma zraneniami na 1000 hodín tréningu sa z pohľadu bezpečnosti radí medzi športy, ako sú chôdza či jazda na rotopéde (Travisano, 2014; Kelley, 2010). Je to nekontaktný šport a nevyužíva žiadne náčinie, ktoré by človeka dostalo do nebezpečných rýchlostí, ako napr. cyklistika, skateboarding alebo lyžovanie.

Približne tri štvrtiny všetkých zranení v parkoure sú spôsobené úrazom a len jedna štvrtina preťažením. Podľa niektorých štatistík sú najčastejšie zranenia členka a chodidla, ktoré dokopy tvoria približne 40 % všetkých zranení. Kolená sú na druhom mieste s 20 % (Musholt, 2012). Pri dodržaní tréningových zásad je parkour bezpečný šport. Ako príklad uveďme štyridsaťročného Davida Bellea, jedného zo zakladateľov parkouru. Ten uviedol, že za viac ako dvadsať rokov tréningovania nemal nikdy problémy s kolenami.

Nasledujúcich šesť faktorov znižuje riziko zranenia. Prvé tri sa vzťahujú najmä na prevenciu akútnych traumatických zranení, ďalšie tri sa týkajú prevencie kumulatívnych tráum, teda zranenia z preťaženia.

Dostatočné rozcvičenie. Rovnako ako pri ostatných športoch je jedným z predpokladov bezpečného tréningu. Okrem mobilizačnej, zahrievacej, strečingovej a tonizačnej časti by malo zahŕňať aj základné špecifické parkourové zručnosti v jednoduchej podobe. Dôležité je tiež psychické naladenie; sústredenie na vykonávané pohyby výrazne znižuje riziko chyby pri realizácii prvku.

Znalosť tréningového prostredia. Nebezpečenstvom môže byť prítomnosť neočakávaného materiálu znižujúceho trenie, napr. piesku, prachu, hliny, rôznych rastlín, ľadu, vody a podobne. Pri parkoure dochádza aj k dotyku nekrytých častí tela s okolitým prostredím, preto sú nebezpečné akékoľvek ostré predmety, ktoré môžu poškodiť pokožku a neskôr viesť k infekcii. Pozor na sklenené črepy, hrany plechov, kamienky s ostrou hranou alebo vyčnievajúce skrutky a klince. V niektorých častiach mesta sa vyskytujú aj infekčné látky, napr. zvierací trus. Preto treba počas tréningu dbať na základné hygienické návyky. Určitým nebezpečenstvom môžu byť aj voľne sa pohybujúce domáce zvieratá alebo okoloidúci. Okrem hlasných zvukových prejavov (štekanie, komentáre k cvičencom) môže byť rizikom aj nepredvídaný pohyb, ktorý sa kríži s trajektóriou pohybu traceura. S tým súvisí aj tréning prvkov vysoko nad zemou. Aj keď zdolávanie strachu z výšok je prirodzenou súčasťou parkouru ako metódy prekonávania prekážok, tréning v menších výškach značne znižuje riziko vážnych zranení pri prípadnej chybe.

Záchrana a sebazáchrana. Ďalším bezpečnostným prvkom, pri neorganizovanom tréningu našťastie nie príliš používaným, je poskytnutie priamej záchrany iným cvičencom. Súčasťou tréningu parkourových zručností by mal byť aj tréning situácií, ktoré môžu nastať pri neúspešnom vykonaní zamýšľaného pohybu. Takou situáciou je často pád. Tréning by mal teda zahŕňať aj nácvik pádov. Môže však ísť aj o kontrolovanú alternatívu prvku, napríklad tzv. **CAT SPLAT** („rozpleštená mačka“ – odraz rukami aj nohami od steny) namiesto **CAT LEAP** („mačací skok“). Postačiť môže aj príprava motorického plánu, teda úvaha typu „čo by som robil, keby...“.

Náročnosť primeraná úrovni kondičných schopností. Najmä u začiatočníkov môže byť rizikom precenenie vlastných síl. Príkladom je napr. nedostatočná funkčná pripravenosť dolných končatín. Tá môže mať za následok preťažovanie a následný zápal úponu štvorhlavého svalu stehenného, tzv. chronickú tendinitídu patelárnej šľachy.

Náročnosť primeraná úrovni zvládnutia zručností. Niektoré zručnosti vyžadujú z hľadiska bezpečnosti vyspelú techniku pohybu. Technika je individuálne optimálny spôsob riešenia pohybovej úlohy, správna technika bude teda u každého cvičenca vyzeráť mierne odlišne. Napriek tomu môžeme na základe poznania ľudského tela a zo skúsenosti vyvodiť odporúčenie pri vykonávaní cvikov. Príkladom pri skoku presnom je dopad

na prednú časť chodidla. Pri nedostatočnej úrovni zručností (nešikovnosti) potom môže dochádzať k preťažovaniu a následnému zraneniu, napr. únavovej zlomenine kostí nohy.

Dostatočná regenerácia. Tá okrem odpočinku a kompenzačných cvičení zahŕňa aj správnu výživu. Parkour je šport, pre ktorý je charakteristická vysoká vnútorná motivácia cvičenca. Tvrdý tréning a prekonávanie únavy je navyše súčasťou filozofie zameranej na zdolávanie prekážok. Aj keď kumulatívne traumy tvoria približne štvrtinu všetkých zranení (Travisano, 2014), treba regenerácii venovať primeranú pozornosť.

Zásady a štruktúra tréningu

V súčasnosti sa metódy výučby spontánne preberajú pri skupinových tréningoch alebo na výučbových videách a v článkoch na internete. Byť parkourovým trénerom je veľká zodpovednosť, preto nie je možné tréningy viesť bez vzdelania. Na Slovensku usporadúva semináre a kurzy na získanie trénerských licencií na parkour napr. ZOHIR (www.zohir.sk). Kurzy poskytnú, nie len odborné podklady, ale aj právnu istotu. V letných mesiacoch sa konajú parkourové tábory (napr. Zohir Camp) a celoročne sa usporadúvajú workshopy a krúžky (napr. www.parkour.sk alebo www.zohir.sk). Čo sa týka medzinárodného vzdelávania trénerov, najrozšírenejší je kurz ADAPT – Art du Deplacement And Parkour Teaching – spoločnosti Parkour Generations.

Pri plánovaní tréningov postupujeme od najdlhších časových období (celá parkourová „kariéra“) cez ročný plán, sezónny plán (máj až september, kedy je pekné počasie, a október až apríl, kedy počasie nebýva priaznivé), po plány na jednotlivé týždne a dni. Jeden „tréning“, teda viac-menej nepretržitý čas (1 – 3 hodiny) v pohybe, sa nazýva tréningová jednotka. Plánovanie by malo brať do úvahy nasledujúce zásady:

- ▶ trénovať kondíciu aj techniku;
- ▶ postupne zvyšovať náročnosť;
- ▶ nerobiť príliš dlhé prestávky medzi tréningmi (niekoľko týždňov), ale ani netrénovať príliš intenzívne, priveľa dní za sebou bez prestávky;
- ▶ pestrosť tréningu.

Štruktúra tréningovej jednotky by mala zodpovedať zásadám športového tréningu. Toto je odporúčaný obsah a poradie činností v tréningovej jednotke:

1. Rozcvičenie: všeobecné – mobilizačné, zahrievacie, strečingová časť; špeciálne – jednoduché varianty prvkov.
2. Hlavná časť: nácvik techniky, flow, výzvy (challenges) a psychická príprava; kondičná časť – rozvoj rýchlosti a výbušnej sily, rozvoj maximálnej sily a silovej vytrvalosti, rozvoj aeróbnej vytrvalosti.
3. Záverečná časť: upokojenie, kompenzačné cvičenie a strečing.

O optimálnom pomere kondičného a technického tréningu sa často diskutuje a u jednotlivých cvičencov je veľmi rozdielny. Všeobecne sa začiatčovníkom odporúča väčší podiel kondičnej prípravy oproti technickej, niekedy až 4:1. Z hlavnej časti tréningu by sa teda venovalo 80 % času kondičnému tréningu a 20 % času nácviku techniky. U pokročilých cvičencov sa pomer mení v prospech zručností, no aj u nich sa odporúča maximálne pomer 2:3, teda 40 % kondičnej a 60 % technickej prípravy.

Kondičný tréning

Zahrňa všeobecný, nešpecifický tréning. Zameriava sa na rozvoj kondičných schopností (sily, rýchlosti, vytrvalosti a flexibility) rovnako ako ktorýkoľvek iný šport. Príkladom môžu byť kluky, zhyby, drepy, beh a iné bežne využívané cvičenia. Pre inšpiráciu, aké cviky môžete do kondičného tréningu zahrnúť, odporúčame napr. knihy od Jebavého (2013) alebo Krištofiča (2007). Tréning ďalej zahrňa aj špecifickú časť obsahujúcu pohyby využívané v parkoure, ktoré sú už technicky zvládnuté a upravené pre potreby tréningových cieľov. Kondičné tréningové metódy v parkoure sa stále inovujú, preto uvádzame len najtypickejšie a najpoužívanejšie cviky.

Technický tréning

Do tejto kategórie spadá nácvik nových zručností, prípadne udržanie úrovne, na ktorej už skôr naučené zručnosti zvládame. S ohľadom na vysoké kondičné požiadavky na vykonanie niektorých prvkov často nie je hranica medzi kondičným a technickým tréningom jasne vymedzená. Napríklad tzv. „mačacia chôdza“ (**CAT BALANCE**) je zručnosť využiteľná pri prekonávaní prekážok, ale ako pohyb po štyroch sa využíva skôr ako kondičné cvičenie. Zoznam cvičení typických pre parkour i s charakteristikou uvádzame ďalej. Za súčasť či nadstavbu parkouru možno považovať aj prvky, ktorých cieľom nie je len účelný pohyb z jedného miesta na druhé. Akrobatické zručnosti sa nazývajú **tricking**. Sem patria efektne prvky z rôznych bojových umení (wu shu, capoeira), prvky breakdancingu a gymnastiky.