

Parkour

Autor *Michal Bábel*

Vytvorené 28/03/2010 - 21:34

Základná charakteristika: [Parkour](#) [1](Le parkour, skrátene PK) sa označuje aj ako l'art du déplacement (po francúzsky: umenie pohybu, alebo umenie premiestňovania) je umenie, resp. disciplína, ktoré vzniklo vo Francúzsku. Základným princípom tejto netradičnej fyzickej aktivity je schopnosť dostať sa bezpečne, plynulým pohybom a čo najefektívnejšie z jedného určeného bodu do druhého určeného bodu iba prostredníctvom, resp. iba využitím pohybu vlastného tela. Umožňuje prekonávanie akýchkoľvek prirodzených, resp. vybudovaných prekážok v okolitom prostredí. Praktizovať parkour je možné v mestách i na vidieku. Muž, ktorý vykonáva parkour sa nazýva traceur, žena sa nazýva traceuse. Nejedná sa o extrémny šport v pravom slova zmysle, skôr je to obdoba ázijských bojových umení zameraných na sebaobranu. Parkour je tréningom na útek v kritických situáciách, keď je jedinec v ohrození a nechce situáciu riešiť konfliktom. Definovaný bol Francúzom Davidom Belleom. Jeho mottom je "byť a zostať, byť a vydržať". Podľa neho je parkour "jedinečný a nemôže byť súťažným športom, pretože tak ignoruje svoj nesebecký základ seba rozvoja. Keby sa parkour stal športom, bolo by ťažké učiť a šíriť parkour ako nesúťažnú aktivitu. A nový šport by sa šíril pod menom parkour, ale už nie s jeho základnou filozofiou."

Stručná história: parkour sa vyvinul najmä z prirodzenej metódy Georgesu Héberta, ktorá vznikla na začiatku XX. storočia. Francúzski vojaci vo Vietname vytvorili tzv. parcours du combattant - prekážkovú trať. [David Belle](#) [2], propagátor parkouru, trénoval viaceré športové disciplíny, napríklad bojové umenia či gymnastiku, a zároveň hľadal možnosti ich uplatnenia v bežnom živote človeka. Po tom čo sa presťahoval v roku 1987 do predmestia Paríža - Lisses sa k jeho tréningu pridala skupina, ktorá s ním trénovala a rozvíjala svoje schopnosti. V roku 1997 tak vznikla skupina [Yamakasi](#) [3] (názov pochádza z jazyka Lingala a znamená silné telo, silná duša, silný človek). Okolo roku 1998 sa začal používať terajší názov disciplíny "parkour". David Belle neskôr opustil skupinu po natočení filmu "Yamakasi" s ktorým sa nestotožnil. V roku 2003 v Anglicku bola vysielaná reportáž s názvom "[Jump London](#) [4]", ktorá podporila rýchle šírenie parkouru v krajine. Zároveň vznikla z parkúru nová disciplína s názvom "Free running". 21. júla 2004 bol založený internetový portál [Parkour.net](#) [5]. V roku 2005 založil David Belle [Svetovú parkourovú asociáciu PAWA](#) [6] (Parkour Worldwide Association), ktorej základná úloha bola šíriť myšlienku parkouru vo svete. Organizácia však časom prestala plniť svoju funkciu a David Belle ju v roku 2006 opustil, aby sa vyhol komerčnému a filozofickému zneužitiu parkouru.

Technika: predstavuje fyzickú časť parkúru zameranou na celkový fyzický rozvoj a koordináciu pohybov tela, a na učenie sa, resp. tréning efektívnych pohybov, ktoré umožňujú jedincovi zvládať s prehľadom a rozvážne všetky vzniknuté i kritické situácie pri prekonávaní prekážok na určenej trase. Pri tréningu jedinec začne zároveň premýšľať o dôvodoch, prečo parkúr vykonáva, aké má pohnútky na tréning, a pod. V parkoure je málo preddefinovaných techník. Každá prekážka predstavuje pre traceura unikátnu výzvu k jej prekonaniu efektívnym spôsobom, v závislosti najmä na stavbe tela traceura, rýchlosti pohybu, uhlu nábehu, tvaru prekážky a pod. Parkour sa zaoberá tréningom tela a mysle za účelom zlepšenia schopnosti reagovať na prekážku vlastnou technikou. Vo mnohých prípadoch závisí efektivita pohybu na rýchlom presúvaní ťažiska traceura a využitia jeho pohybovej energie k rýchlemu vykonaniu mimoriadne náročných telesných pohybov. Absorpcia a presúvanie energie je najdôležitejším faktorom. Vykonanie parašutistického kotúľa znižuje náraz na nohy a chrbticu a dovoľuje traceurovi skoky z často nepredstaviteľných výšok. Traceur musí byť schopný dostať sa naspäť do východiskového bodu. Použitie tých istých techník pri návrate nie je nevyhnutnou podmienkou. Existuje niekoľko základných obľúbených techník v parkoure pre ich všestrannosť a účinnosť. Najdôležitejšiou časťou je zvládnuť skok a dopad. Parakotúľ, používaný pre zmiernenie dopadu a prenos pohybovej energie vpred, je často zdôrazňovaný ako úplne najdôležitejšia technika. Predovšetkým neskúsení traceuri sa stretávajú s problémami kĺbov kvôli skokom z veľkých výšok a zlým dopadom.

Základné techniky sú: základná technika určená k prekonaniu prekážky ([vault, passement](#) [7]), vault,

Parkour

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedy>)

obsahujúci otočku o 180° k získaniu lepšej pozície na opačnej strane prekážky, napríklad pre zníženie výšky následného zoskoku ([turn vault, demitour](#) [8]), prekonanie prekážky v rýchlosti, telo je takmer vodorovne nad prekážkou jedným ramenom dole, kontakt s prekážkou má iba jedna ruka ([speed vault](#) [9]), prekonanie prekážky šikmo za použitia jednej ruky, švihnutia nohami cez prekážku a odraz preč druhou rukou ([lazy vault](#) [10]), dopad na zem vždy iba na prsty a brušná nôh ([landing](#) [11], atterrissage / réception), chôdza po úzkej prekážke, po jej hrane ([balance, équilibre](#) [12]), pohyb po štyroch po hrane úzkej prekážky ([cat balance, équilibre de chat](#) [13]), zoskok z visu na zábradlí, stene, strome s dopadom na zem alebo zachytením do iného visu ([dismount, swinging jump, lâché](#) [14]), preskok cez medzeru pod prekážkou alebo v prekážke ([underbar, jump through, franchissement](#) [15]), prekonanie steny s jedným alebo viacerými odrazmi nohami od steny a rukami položenými hore na prekážke ([pop vault, wall hop, passe muraille](#) [16]), vault, skok dopredu cez prekážku, keď sa telo dostáva do vodorovnej pozície nad prekážku, s následným odrazom rúk, telo a nohy sa pretiahnu nad prekážkou a medzi rukami ([cat jump/pass, monkey vault, \(king\) kong vault, saut de chat](#) [17]), vault s otočkou o 360°, niekedy aj nedokončenou, s otočením chrbtom nad prekážkou, používa sa pri potrebe zmeny smeru pohybu po dopade ([reverse vault](#) [18]), parakotúľ vpred, pri ktorom sa zeme dotknú paže a chrbát, robí sa šikmo cez chrbát a využíva sa na zníženie a presun energie zo skoku ([roll, roulade](#) [19]), pohyb z pozície visu na rukách do pozície, s trupom nad hranou prekážky, podporovaný rukami, ktorý sa využíva na lezenie smerom hore na prekážku ([muscle-up / climb-up, planche](#) [20]), doskok na stranu, resp.stenu prekážky do polohy visu, resp. podrepu pričom ruky sa držia hornej hrany a nohy bránia nárazu tela do prekážky ([arm jump, cat leap, saut de bras](#) [21]), zoskok na zem z prekážky ([drop, saut de fond](#) [22]), skok z jedného objektu presne na druhý pričom traceur zostáva po dopade stáť na druhej prekážke ([precision jump, saut de précision](#) [23]), skok z jedného objektu na druhý cez medzeru ([gap jump, saut de détente](#) [24]), odraz od steny k získaniu potrebnej výšky, alebo vzdialenosti, ktorý často slúži aj k výskoku na protiahlú prekážku ([tic tac](#) [25]).

Taktika: je zameraná najmä na tréning vyrovnaného myslenia, posilňovanie vyrovnanosti a sebadôvery jedinca. Parkour výrazne ovplyvňuje procesy myslenia a jedinci, ktorí ho vykonávajú zaznamenávajú zmenu v myslení, ktoré im pomáha prekonávať v živote prekážky materiálne i psychické. Mottom je "buď silný, aby si bol užitočný". Dôležitou súčasťou je efektivita, resp. účinnosť vykonávania parkouru. Traceur sa snaží pohybovať čo najrýchlejšie a zároveň najpriamejšie a s minimálnou spotrebou vlastnej energie. efektivita zahŕňa predchádzanie zraneniam krátkym aj dlhodobým.

Parkour na Slovensku: 31. mája 2008 bol spustený na internete portál [Traceur.sk](#) [26], ktorý obsahuje informácie o parkoure na Slovensku.



UKÁŽKY JEDNOTLIVÝCH TECHNÍK VYUŽÍVANÝCH V PARKOURE

Technika "Pasement"

Technika "Speed Vault"

Parkour

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedy>)

Technika "Lazy Vault"

Technika "Landing"

- [Športové odvetvia](#)

URL adresa zdroja: <https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/parkour>

Odkazy:

- [1] <http://www.youtube.com/watch?v=SAMAr8y-Vtw&feature=fvst>
- [2] <http://www.youtube.com/watch?v=huv2sTalt7o>
- [3] <http://www.youtube.com/watch?v=Or8okBBMzXw>
- [4] <http://www.youtube.com/watch?v=mVj2F9Kxl6g>
- [5] <http://parkour.net/>
- [6] <http://www.pkcali.com/pawa/>
- [7] <http://www.youtube.com/watch?v=RczJ8d338A8>
- [8] <http://www.youtube.com/watch?v=uU4cb0hmQX0>
- [9] <http://www.youtube.com/watch?v=LrxK0BohHsw>
- [10] <http://www.youtube.com/watch?v=bSnJKAHouKQ>
- [11] <http://www.youtube.com/watch?v=781IFGmmbgE>
- [12] <http://www.youtube.com/watch?v=wqaRJEPVPfk>
- [13] <http://www.youtube.com/watch?v=iskJmufVLAY>
- [14] <http://www.youtube.com/watch?v=NI3EgDrpLPE>
- [15] <http://www.youtube.com/watch?v=RUPgOUOP6II>
- [16] <http://www.youtube.com/watch?v=sghzpqIj7h0>
- [17] <http://www.youtube.com/watch?v=fdJot8Naju4>
- [18] http://www.youtube.com/watch?v=RbXqne_fO1I
- [19] <http://www.youtube.com/watch?v=RgPd29MIHpg>
- [20] <http://www.youtube.com/watch?v=8NxEHq9JNnc>
- [21] <http://www.youtube.com/watch?v=wPjlcZILoWI>
- [22] <http://www.youtube.com/watch?v=h-of032tpqc>
- [23] http://www.youtube.com/watch?v=vMcl7v_fmQw
- [24] <http://www.youtube.com/watch?v=wwHZpEYU7us>
- [25] <http://www.youtube.com/watch?v=d4DBU9vBDMw>
- [26] <http://www.parkour.sk/>