

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**METODICKÝ MATERIÁL VYBRANÝCH AKROBATICKÝCH PRVKŮ A  
JEJICH VARIACÍ V PARKOURU**

Bakalářská práce

Autor: Martin Žouželka

Studijní program: Tělesná výchova – učitelství angličtiny pro 2. stupeň  
základních škol

Vedoucí práce: Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D.

Olomouc 2024



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Martin Žouželka

**Název práce:** Metodický materiál vybraných akrobatických prvků a jejich variací v parkouru

**Vedoucí práce:** Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D.

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2024

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce je zaměřena na metodiku pokročilých akrobatických prvků a jejich variací, ale také přípravných prvků v parkouru. V teoretické části je zvlášť popsán vznik a vývoj parkouru ve světě a v České republice. Také je v této práci naznačen trénink parkouru, konkrétně základní parkourové techniky, místa na trénink a parkourová příprava. Část praktická obsahuje popis základních přípravných prvků, pěti akrobatických prvků a jejich variací.

### **Klíčová slova:**

parkour, freerunning, akrobacie, metodika, variace

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification****Author:** Martin Žouželka**Title:** Methodical material of selected elements and their variations in parkour**Supervisor:** Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D.**Department:** Department of Sport**Year:** 2024**Abstract:**

The bachelor thesis is focused on the methodology of advanced acrobatic elements and their variations and preparatory elements in parkour. In the theoretical part, the origin and development of parkour in the world and in the Czech Republic is described. Parkour training is also outlined in this thesis. The practical part contains a description of basic setups, five acrobatic elements and their variations.

**Keywords:**

parkour, freerunning, acrobatics, methodology, variations

I agree the thesis paper to be lent within the library service.



Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Dušana Viktorjeníka, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Horce nad Moravou dne 30. června 2024

.....

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Dušanu Viktorjeníkovi, Ph.D. za ochotu přijmout vedení této práce a cenné rady a komentáře při jejím zpracování.

## OBSAH

|   |    |
|---|----|
| Obsah .....   | 7  |
| 1 Úvod .....  | 9  |
| 2 Přehled poznatků .....                                    | 10 |
| 2.1 Základní pojmy.....                                     | 10 |
| 2.1.1 Parkour a freerunning .....                           | 10 |
| 2.2 Vznik a vývoj parkouru.....                             | 10 |
| 2.2.1 Hébertova přirozená metoda .....                      | 10 |
| 2.2.2 David Belle .....                                     | 11 |
| 2.2.3 Skupina Yamakasi .....                                | 11 |
| 2.2.4 Filozofie parkouru.....                               | 11 |
| 2.2.5 Popularizace parkouru ve světě .....                  | 12 |
| 2.2.6 Parkour jako subkultura .....                         | 12 |
| 2.2.7 Parkourové týmy .....                                 | 13 |
| 2.2.8 Parkour a gymnastika .....                            | 13 |
| 2.2.9 Parkourové soutěže.....                               | 14 |
| 2.2.10Komerce v parkouru .....                              | 15 |
| 2.3 Vznik a vývoj parkouru v České republice .....          | 15 |
| 2.3.1 Počátky parkouru v České republice .....              | 15 |
| 2.3.2 Popularizace parkouru v České republice .....         | 15 |
| 2.3.3 Organizace sdružující parkour v České republice ..... | 17 |
| 2.3.4 České parkourové soutěže .....                        | 18 |
| 2.3.5 Osobnosti českého parkouru.....                       | 19 |
| 2.4 Trénink parkouru .....                                  | 20 |
| 2.4.1 Základní parkourové techniky .....                    | 20 |
| 2.4.2 Místa na trénink parkouru v České republice .....     | 22 |
| 2.4.3 Parkour a zranění .....                               | 22 |
| 2.4.4 Kondiční a technická příprava v parkouru.....         | 22 |
| 2.4.5 Psychologická příprava v parkouru .....               | 23 |
| 3 Cíle .....  | 24 |
| 3.1 Hlavní cíl.....   | 24 |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 3.2   | Dílčí cíle .....                                 | 24 |
| 4     | Metodika.....                                    | 25 |
| 4.1   | Analýza dostupných zdrojů .....                  | 25 |
| 4.2   | Dovednostní předpoklady a bezpečnost .....       | 25 |
| 4.3   | Tvorba metodického materiálu .....               | 25 |
| 5     | Výsledky.....                                    | 26 |
| 5.1   | Setupy .....                                     | 26 |
| 5.1.1 | Cartwheel.....                                   | 26 |
| 5.1.2 | Round off .....                                  | 27 |
| 5.1.3 | J-step.....                                      | 28 |
| 5.1.4 | Pivot.....                                       | 29 |
| 5.1.5 | Scoot .....                                      | 29 |
| 5.1.6 | Master scoot.....                                | 31 |
| 5.1.7 | Touchdown raiz .....                             | 32 |
| 5.2   | Vybrané akrobatické prvky bez variací .....      | 34 |
| 5.2.1 | Backflip .....                                   | 34 |
| 5.2.2 | Frontflip .....                                  | 35 |
| 5.2.3 | Backflip full twist .....                        | 36 |
| 5.2.4 | Corkscrew .....                                  | 36 |
| 5.2.5 | Aerial twist.....                                | 37 |
| 5.3   | Vybrané akrobatické prvky a jejich variace ..... | 38 |
| 5.3.1 | Variace layout .....                             | 38 |
| 5.3.2 | Variace pike .....                               | 39 |
| 5.3.3 | Variace double leg .....                         | 41 |
| 5.3.4 | Variace hyper .....                              | 43 |
| 6     | Diskuse.....                                     | 48 |
| 7     | Závěry .....                                     | 49 |
| 8     | Souhrn .....                                     | 50 |
| 9     | Summary.....                                     | 51 |
| 10    | Referenční seznam .....                          | 52 |

# 1 ÚVOD

Adrenalinové sporty se nejen díky nárůstu množství sociálních sítí staly celosvětově populární. Mezi tyto sporty patří i parkour, který si díky své líbivosti našel spousty fanoušků. Já sám jsem objevil parkour na konci roku 2017 na sociální síti YouTube, fascinovaly mě plynulé pohyby parkouristů, jejich všestrannost a koordinace, to mě motivovalo začít s tréninkem parkouru.

V roce 2020 jsem začal parkour vyučovat a aktuálně vedu parkourové tréninky pětkrát týdně, mezi kterými mám i tréninky individuální. Jelikož je parkour relativně mladý sport, tak se metodické materiály pro výuku hledají náročně a většina těchto materiálů se zabývá pouze základními parkurovými technikami. Z tohoto důvodu je tato bakalářská práce zaměřena na pokročilejší akrobatické prvky, jejich variace, a také přípravné prvky, ze kterých budou moct čerpat jak parkouristé, kteří chtějí zlepšit své dovednosti, tak i trenéři, kteří chtějí posunout své svěřence na vyšší úroveň nebo pouze zpestřit jejich tréninkovou jednotku.

Parkour totiž není jen o fyzických dovednostech, ale také o sebevyjádření a kreativitě, to z tohoto sportu dělá také formu umění a je to jeden z hlavních důvodů proč fanoušků parkouru a parkouristů stále přibývá.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Základní pojmy

#### 2.1.1 Parkour a freerunning

Termín parkour vznikl z francouzské fráze *parcours du combattant*, a tato fráze se dá přeložit jako „vojenská překážková dráha“, nebo také z francouzského slova *parcourir*, což se dá do češtiny nepřímou přeložit jako „projít skrz“. Z toho vyplývá, že parkour neoficiálně vznikl ve Francii, a to kolem roku 1980. Jako jeho zakladatelé jsou považováni David Belle a Sébastien Foucan (Atkinson, 2009).

První zmínky o parkouru však můžeme datovat už v první polovině dvacátého století, a to u francouzského učitele tělesné výchovy v armádě Georgese Héberta, který se inspiroval schopnostmi a pohyby domorodců, žijících mimo civilizaci. Hlavní myšlenka parkouru je přeložená fráze „buď silný, abys byl užitečný“ (Atkinson, 2009).

Parkour jako takový znamená přesun z místa na místo ve složitém prostředí (zdi, zábradlí, stromy atd.) tím nejefektivnějším způsobem, proto využívá prvky i z jiných sportů, jako jsou atletika, gymnastika, bojové sporty a další (De Freitas, 2011).

Freerunning je termín, který bývá často označován za synonymum k termínu parkour. Je to odvozená pohybová disciplína od parkouru, kde oproti parkouru nejde o přesun z místa na místo co nejefektivněji, ale o vytvoření si vlastní cesty, která by měla být kreativní. Tento termín vznikl již na počátku tréninku Davida Bella a Sébastiena Foucana, kdy Foucan upřednostňoval právě své sebevyjádření a Bell efektivitu a rychlost. To znamená, že freerunning v sobě obsahuje více akrobatických prvků a nejedná se u něj o přesunu z místa na místo, avšak o snaze co nejkreativněji využít prostředí kolem sebe k sebevyjádření (Witfeld, Gerling & Pach, 2013).

Člověku, který dělá parkour se říká parkourista, freerunner nebo traceur. V dnešní době se termíny parkour či freerunning příliš nerozlišují, takže v této práci bude pojem parkour zahrnovat také i odvětví freerunningu.

### 2.2 Vznik a vývoj parkouru

#### 2.2.1 Hébertova přirozená metoda

První zmínky o parkouru se datují k první polovině dvacátého století u Hébertova učení. Hébert je autorem přirozené metody, která se skládá z přirozených pohybů pro člověka, kterými jsou chůze, běh, skok, pohyb po čtyřech, udržení rovnováhy, zvedání, hod, obrana a plavání.

První příležitost pro vyzkoušení této metody měl Hébert na francouzském námořnictvu. Měl k dispozici 1200 kadetů, kteří trénovali dle takzvané přirozené metody. Po skončení tréninku dle Hébertovy metody kadeti vykazovali výborné výsledky, které byly srovnatelné s výsledky profesionálních atletů té doby. Díky tomuto velkému úspěchu nakonec Hébert dostal na starosti tělesnou přípravu v celém francouzském námořnictvu (Kolcun, 2016).

### **2.2.2 David Belle**

David Bell byl již od malička veden ke sportu. Bellův dědeček, Gilbert Kitten, ho přihlásil do atletiky a gymnastiky a pomáhal mu v jeho tréninku (Angel, 2011). Bellův otec, Raymond Bell, byl voják, později se stal hasičem a kvůli svému povolání se Davidovi nemohl příliš často věnovat. Přes svého otce se David Bell dostal k Hébertově přirozené metodě, který také Davidovi říkal, aby si při svém tréninku představoval nebezpečné situace, aby byl jeho pohyb co nejefektivnější (Witfeld et al., 2013). Davida nebavilo trénovat pouze v bezpečné tělocvičně nebo obyčejné sporty jako fotbal, ale chtěl rozvíjet právě dovednosti, které by mu mohly být užitečné v každodenním životě. David získával spoustu inspirace od svého otce a snažil se mu přiblížit.

### **2.2.3 Skupina Yamakasi**

Skupina Yamakasi byla první parkourová skupina, která vznikla v roce 1997 a se skládala z devíti členů, mezi které patřil David Belle a Sébastien Foucan. Každý z těchto členů pocházel z jiného sportovního odvětví, a tato odvětví využívali ve svém tréninku, proto se v parkouru nacházejí prvky z bojových sportů, gymnastiky a tak dále (Witfeld et al., 2013).

Skupina Yamakasi stála za významným zpopularizováním parkouru ve světě díky filmům, dokumentům a reklamám.

### **2.2.4 Filozofie parkouru**

„*Bud' silný, abys byl užitečný*“, tuto myšlenku hlásal David Bell a tímto motem se řídilo a dodnes řídí mnoho parkouristů. Podle Bella je mentalita a pochopení konceptů pohybů důležitější než samotné fyzické pohyby. Nejde o to podívat se na video na internetu a tvrdit, že to umím stejně dobře nebo lépe, ale jde o to dbát na svoji sebekontrolu (Belle, 2009).

Podle Hybnera by každý parkourista měl být schopný se pohybovat v jakémkoli prostředí. Měl by být také komplexní, to znamená silný, rychlý, pružný a vytrvalý. Hybner také vytvořil kodex, podle kterého by měl každý parkourista trénovat. Tento kodex má čtyři hlavní body:

- Chovám se zodpovědně k prostředí, ve kterém trénuji
- Chovám se zodpovědně ke svému zdraví
- Vše, co dělám, dělám jen z vlastního rozhodnutí, ne pod tlakem okolností nebo ostatních lidí
- Respektuji ostatní traceury a nechávám je rozhodovat ohledně jejich tréninku
- Pomáhám méně zkušeným traceurům

(Hybner, Taran, & Zonyga, 2017)

### **2.2.5 Popularizace parkouru ve světě**

Velkou roli při popularizaci parkouru ve světě měly již zmíněné filmy, reklamy a dokumenty. Filmy „Yamakasi“ nebo „Okresek 13“ a dokument „Jump London“ patří mezi nejznámější díla této doby. Dále se do světa parkour dostával skrze sociální sítě, jako je YouTube a zájem o parkour ve světě rostl. Začaly vznikat první parkurové tělocvičny, hřiště, ale také i soutěže (Witfeld et al., 2013).

### **2.2.6 Parkour jako subkultura**

Sociologický slovník definuje subkulturu jako „*kulturu dílčí skupiny lidí, která se více nebo méně odlišuje od převládající, většinové a „oficiální“ kultury. Příslušníci skupiny se mohou od většiny odlišovat sociálním postavením, věkem, povoláním nebo regionem*“. Z této definice vyplývá, že důležitým znakem subkultur je odlišení od většinové společnosti, dominantní kultury, ale i ostatních subkultur (Linhart, Petrusek, Vodáková, & Maříková, 1996).

To znamená, že subkultur existuje nespočet a jsou nuceny společně fungovat ve společnosti. Subkultury mohou být například: hudební, náboženské, sportovní, politické, umělecké, módní a nespočet dalších. Každá subkultura má své charakteristické znaky, mezi které může patřit například životní styl, styl oblékání, slang, chování, aktivita, filozofie atd. (Smolík, 2010).

Parkour může být zařazen do subkultury sportovní, a oproti většinové společnosti se odlišuje svojí společnou mluvou, filozofií, fyzickou aktivitou, ale i stylem oblékání.

Jako příklad společné mluvy může být pojmenování technik, kde se využívá terminologie z kombinace anglického a francouzského jazyka.

„*Bud' silný, abys byl užitečný*“, jak již bylo zmíněno, je jedna z hlavních filozofických myšlenek parkouru, podle které spousta parkouristů trénuje. Další myšlenkou, podle které se



parkouristé řídí, je svoboda. Každý parkourista trénuje techniky, které on sám chce, kde on sám chce a může na sobě pracovat přesně tak, jak si to představuje.

Styl oblékání se v parkouru postupně vyvíjel, od obyčejného oblečení, přes éru širokých tepláků, se parkourová móda nyní připodobnila stylu oblékání skateboardistů.

### **2.2.7 Parkourové týmy**

S popularizací parkouru začali vznikat také parkourové týmy. Mezi nejvlivnější parkourové týmy dodnes patří například Farang a Storrer.

Storrer je britský parkurový tým, který se skládá ze sedmi členů. Jako oficiální datum jejich založení se považuje datum 10.10.2010, kdy si společně založili týmový YouTube kanál. Proslavili se jejich extrémními skoky na střechách budov, kdy začínali na nízkých střechách ve Velké Británii a postupně se dopracovali například na vysoké mrakodrapy v Asii (Storrer, 2020). Storrer natočil také vlastní film s názvem „Roof Culture Asia“ a podílel se při natáčení filmu „6 Underground“.

Tým Farang je mezinárodní tým, který se momentálně skládá z šesti členů, v parkouru se proslavili na sociálních sítích, založením své parkourové značky a také jsou autoři projektu „We Jump The World“, který se považuje jako neoficiální den parkouru, který se koná 29. dubna, což je den narozenin Davida Bella (Team Farang, n.d.).

### **2.2.8 Parkour a gymnastika**

Parkour se v roce 2018 stal jednou z gymnastických disciplín, a to v parkourové komunitě vyvolalo mnoho smíšených pocitů. Parkourová komunita se rozdělila do dvou skupin. První skupina souhlasila se vstupem parkouru pod gymnastickou federaci, kde si své názory obhajovala tím, že by to mohlo přivést do sportu více fanoušků, nových sportovců a financí na akce a soutěže. To by znamenalo mít možnost být profesionální parkourista nebo profesionální parkurový trenér.

Druhá skupina v tom naopak viděla velký problém, protože i když mohou být parkour s gymnastikou na první pohled velice podobné sporty, tak gymnastika je o zvládnutí předepsaných technik na definovaném nářadí a parkour je koncept adaptivního, praktického pohybu, který nevyžaduje žádné pevné nářadí. Také se tato skupina obávala, že s příchodem pravidel bude parkour v gymnastických soutěžích reprezentován neadekvátně a neukáže opravdovou krásu parkouru (Parkour Generations, 2018).

Ze začátku to vypadalo, že bude mít druhá skupina pravdu, protože na prvních mezinárodních parkurových soutěžích nevystupovala žádná známá parkourová tvář a úroveň

parkouru na těchto soutěžích nebyla příliš vysoká. S postupem času se pár světově známých parkouristů odhodlalo vyzkoušet závodit. Po každé soutěži tito parkouristé dávali organizátorům zpětnou vazbu a nyní se o oficiální parkourové soutěže zájem zvyšuje. Zároveň územní parkourové asociace a organizace nyní mohou finančně podpořit i neoficiální parkourové akce, jako například v České republice podpořila Česká asociace parkouru Imacon.

### **2.2.9 Parkourové soutěže**

První mistrovství světa v parkouru proběhlo v roce 2007 v Mnichově a od tohoto roku, vznikla také mezinárodní soutěž ve parkouru „Art of Motion“ (Witfeld et al., 2013).

V průběhu let se v parkouru začínaly rozdělovat disciplíny parkouru a soutěže do tří kategorií: freestyle, speed-run a chase tag. Ve freestylu jde soutěžícímu o to, udělat na daném místě v určitém časovém úseku, většinou minuta a půl, co nejvíce triků navázaných za sebou. Celá tato sestava se dále hodnotí podle čtyř kritérií: obtížnost (pohyby, které jsou považovány za zvláště obtížně proveditelné), celkové provedení (vlastní provedení a podání pohybů), všestrannost (schopnost přizpůsobit se mnoha různým oblastem) a flow (po sobě jdoucí pohyby bez přerušování pohybu). Každé z kritérií hodnotí jeden rozhodčí (Parham, 2019).

Ve speed-runu se sportovec musí dostat z bodu A do bodu B co nejrychleji a při tom překonávat různé překážky. Pravidla jsou velmi podobná jako například u atletického sprintu. Začátek závodu začíná slovy „Připravit na značky“, „Pozor“ a poté soutěžící vyběhává na výstřel nebo jiný signál. Sportovec nesmí vykročit ze své dráhy nebo položit jakoukoliv část těla mimo svoji dráhu. Závod vyhrává soutěžící s lepším časem (Perrière, Watanabe & Buompane, 2021).

Chase tag je poměrně mladý typ soutěže. Hlavním pořadatelem této soutěže je World Chase Tag, který byl vytvořen v roce 2012 Christianem Devauxem. Nejdříve byly pořádány menší sešlosti v Londýnském Hyde Parku a o několik let později se z World Chase Tag stala mezinárodní soutěž (World Chase Tag, 2021). Pravidla jsou poměrně jednoduchá, soutěž probíhá mezi dvěma týmy po šesti sportovcích. Mezi těmito týmy proběhne šestnáct „honiček/zápasů“ a podle těch se rozhodne, kdo vyhraje. Každý zápas probíhá jeden na jednoho, kde jeden má roli honiče a druhý má roli honěného. Honič má za úkol chytit toho druhého za časový limit 20 sekund. Sportovec nesmí vykročit ze hřiště a zásah musí být pouze rukou (World Chase Tag, 2021).

Mezi nejznámější parkourové soutěže patří tedy: Red Bull Art of Motion, Air Wipp Challenge, World Chase Tag a Tempest Kings of the Concrete.

### **2.2.10 Komerce v parkouru**

S narůstající popularitou parkouru a příchodem soutěží, roste zájem o komerční možnosti, které jsou spojené s tímto sportem. Mezi první známky komerce patří již zmíněné parkourové filmy a dokumenty.

Komerce v parkouru aktuálně hraje velkou roli, nabízí přínosy, ale i problémy. Díky přílivu financí do tohoto sportu se mohla začít stavět specializovaná tréninková zařízení přímo na parkour. Komerce také poskytla možnost zpeněžit své dovednosti, buď prostřednictvím výuky exhibicím nebo soutěžením. To je však v rozporu s původní myšlenkou parkouru, která je hlavně o sebezdokonalování a svobodě pohybu, a ne o tom se předvádět.

## **2.3 Vznik a vývoj parkouru v České republice**

### **2.3.1 Počátky parkouru v České republice**

První zmínky o parkouru v České republice se objevily kolem roku 2003, kdy začaly vznikat první české parkourové skupiny, jmenovitě pražská skupina Lezz Kref a zlínská skupina Streaks. O parkouru se lidé dozvídali u již zmíněných filmů a dokumentů, které měli v České republice velký vliv. Tento vliv byl silný hlavně kolem roku 2005, kdy začalo s parkourem velké množství Čechů. V roce 2005 se také konal první český parkurový jam, což je sjezd parkouristů na společný trénink. Na tento jam dorazilo asi 30 parkouristů. Tyto jamy se následně opakovaly, vznikaly nové a s těmito sjezdy také začaly vznikat první české parkourové soutěže. V roce 2006 vznikla webová stránka *parkour.cz*, kde spolu mohli parkouristé z celé České republiky komunikovat, domlouvat se na různých srazech, ale také spolu sdílet svá videa. Do povědomí lidí, co parkour neznali, se mohl tento sport dostat v roce 2009, kdy byla na TV Nova odvysílána reportáž o parkouru, kde čeští parkouristi představovali tento sport (Haluza, 2009).

### **2.3.2 Popularizace parkouru v České republice**

Na popularizaci parkouru se v České republice se zejména podílel tým In Motion, který byl založen v roce 2010. Zpočátku, tato skupina vystupovala na různých akcích, ale v roce 2014 se rozhodli vytvořit společnost s ručením omezeným s názvem In Motion Academy, která má za cíl nabídnout lidem kvalitní trenéry a prostory na trénink parkouru. Za svou dobu působení tato společnost vybudovala svou vlastní parkourovou značku oblečení a čtyři parkourové haly, které se nachází v Praze, Brně, Plzni a na Kladně (In Motion Academy, n.d.).

Další parkourová společnost, která pomohla v České republice zpopularizovat parkour, je společnost Zohir, která vznikla v roce 2013. Jejími zakladateli jsou Tomáš Zonyga a Tomáš Taran. Tato společnost si získala své jméno sloučením jejich přezdívek. Společnost Zohir stojí za prvními letními parkurovými tábory, které se nazývají Zohir Campy a první tento tábor proběhl v roce 2013. Dnes mezi aktivity Zohiru patří parkurové workshopy, příměstské a letní tábory, parkurové trenérské licence a parkurové kroužky po celé České republice (Zohir, 2022).

Velký vliv na popularizaci parkouru má internet, konkrétně autoři videí na sociálních sítích. Mezi tyto autory patří například již zmíněný Zohir, Taras Povoroznyk anebo například Tým Freemove. Taras Povoroznyk tvořil na platformě YouTube, kde ukázal nejen spoustě dětem, co je to parkour a přivedl ke sportu spoustu nových tváří. Stojí za založením firem Enjoy The Movement, což je parkurová značka, Tary Camp a Tary Workshopy (Tary.cz, n.d.). V parkurové komunitě se o něm nehovoří příliš kladně, kvůli jeho kontroverzním videím, avšak jeho podíl na popularizaci parkouru v České republice je nezpochybnitelný. Tým Freemove, složený ze čtyř členů, také tvořil videa na YouTube, zároveň si jeho členové také vytvořili vlastní parkurovou značku. Tým Freemove organizuje parkurové tábory a jamy po celé České republice (Freemove, 2022).



Obrázek 1 Internetové vyhledávání pojmu parkour v České republice

(Google Trends, n.d.)

S přibývajícím počtem zájemců o tento sport také přibývá spousta českých parkurových značek. Mimo již zmíněné značky In Motion, Enjoy The Movement a Freemove, je nutno zmínit značky Zerker a Heartcore. Značka Zerker byla založena opět Tomášem Zonygou a Tomášem Taranem a snažila vytvořit pohodlné a odolné oblečení s maximální funkčností (Parkour.fashion, 2016). Značka Heartcore byla založena Pavlem Petrželou v roce 2013. Značka Heartcore byla velice populární, a Pavel toho využil, jak jen mohl. Je to organizátor několika brněnských „jamů“,

také vytvořil aplikaci Mappka, což je první mobilní databáze parkourových a workoutových míst v celé České republice. (Parkour Blog, 2016).

### **2.3.3 Organizace sdružující parkour v České republice**

V České republice existují dvě hlavní organizace, které dohlížejí na parkour. Jsou to Česká asociace parkouru (ČAPK) a Česká gymnastická federace (ČGF).

Mezinárodní gymnastická federace (FIG), která dohlíží na všechny gymnastické sporty, od roku 2018 tedy i na parkour, přímo zastřešuje Českou gymnastickou federaci. Mezi úkoly organizací patří správa a pořádání akcí spojených s parkourem, vzdělávání trenérů a rozhodčích a zajištění a propagace tohoto sportu.

Mezinárodní gymnastická federace je mezinárodním řídicím orgánem pro gymnastiku. FIG zastřešuje osm sportů: rytmickou gymnastiku, dvojnásobnou mini trampolínu, sportovní gymnastiku mužů a žen, gymnastiku pro všechny, aerobik, akrobacii a parkour. Její sídlo je v olympijském městě Lausanne a má 156 národních členských federací (Fédération Internationale de Gymnastique, 2021). V prosinci 2018 byl parkour uznán jako gymnastický sport, čímž se stal nejmladší gymnastickou disciplínou. Federace si vytvořila vlastní pravidla, soutěže a zahájila takto činnost. Od roku 2018 federace uspořádala a hostila řadu mistrovských soutěží, včetně těch v Hirošimě, Montpellieru a Budapešti. Zařazení parkouru na olympijské hry je předmětem probíhajících diskusí. Parkour se pravděpodobně představí v Paříži v roce 2024 jako ukázkový sport.

Česká gymnastická federace zastřešuje gymnastické sporty v České republice. Mezi tyto sporty patří gymnastika mužů a žen, teamgym, moderní gymnastika žen, akrobatická gymnastika, všeobecná gymnastika, gymnastický aerobik, skoky na trampolíně a parkour (Česká gymnastická federace, n.d.). Česká gymnastická federace se v České republice snaží o to, poskytnout mladistvým a začátečníkům co nejlepší a nejbezpečnější zázemí pro jejich začátky v parkouru. Dále Česká gymnastická federace schválila pravidla parkouru pro soutěže, které byly převzaty z těch, které se používají na mezinárodní úrovni. Zároveň byla tato pravidla mírně upravena, aby pokryla národní požadavky (Pravda, 2019).

V roce 2015 byla založena Česká parkurová asociace. Tento rok lze označit za revoluční, neboť vyvolal široký zájem a odstartoval řadu iniciativ, které napomohly rozvoji a kvalitě parkourových tréninků. Asociaci tvoří členové parkurové komunity, kteří se parkouru věnují od jeho počátků v České republice. Organizace má na starosti plánování a pořádání parkourových akcí v České republice, a také například vybrala národní tým pro mistrovství Evropy ve World Chase Tag v Londýně v roce 2022. Také pomáhá na každoroční české mezinárodní soutěži

IMACON, která se pořádá v In Motion Academy. Na webových stránkách asociace jsou často zveřejňovány akce otevřené veřejnosti, jako jsou jamy, workshopy (vzdělávací semináře) nebo soutěže. Hlavním cílem těchto akcí je vytvořit příležitosti ke vzdělávání a posílit vazby v rámci české parkourové komunity (Česká asociace Parkouru, n.d.).

#### **2.3.4 České parkourové soutěže**

První neoficiální parkourové soutěže vznikaly již při vzniku parkouru v České republice, a to většinou na sjezdech parkouristů, kde si parkouristi sami vytyčili nějaký úkol a mezi sebou se hodnotili, kdo to zvládl nejlépe nebo nejrychleji. Mezi první známější parkourovou soutěž můžeme zařadit akci Artmoving, která se poprvé konala v roce 2012 a pokračovala každý rok do roku 2016. Tato soutěž byla rozdělena na dvě kola, jedno skupinové a druhé kolo bylo dále individuální. V kole skupinovém si každá skupina musela vymyslet co nejlepší skupinovou sestavu a členi vítězné skupiny mezi sebou soutěžili dále v druhém kole (ArtMoving, n.d.).

V roce 2016 český tým In Motion uspořádal jeho první soutěž ve své parkourové hale Praze, která nesla název Imacon. Tato soutěž se inspirovala v zahraničí svými disciplínami, které byly speed run, style contest a skill challenge. Disciplína speed run, v překladu běh na rychlost, spočívala v tom proběhnout vymezenou trať co nejefektivněji, tedy co nejrychleji. Skill challenge testovala parkouristy v jejich dovednostech. Parkouristé dostávali technické, ale obtížné úkoly, které museli splnit a za každý splněný úkol získali bod, kde vítěz byl ten, kdo měl nejvíce bodů. Style contest spočíval v tom, že se soutěžící snažili předvést co nejvíce triků spojených dohromady v daném čase. Hodnotila se zde návaznost skoků, kreativita, bezpečnost a obtížnost triků (Taran, 2016). Tyto soutěže se konají pravidelně do dnes ve všech halách In Motion Academy.

Další soutěž, která se konala na území České republiky, byla pojmenována Parkour cup. Tento název dostala tato soutěž proto, že se nejednalo o jeden závod, či jednu soutěž, ale protože probíhalo několik menších soutěží v několika městech, konkrétně v Liberci, Plzni, Brně, Ostravě a Hradci Králové, kde se soutěžící mohli kvalifikovat do finále, které se konalo v Praze. To nejenže umožnilo parkouristům z celé České republiky se zúčastnit, ale také to pomohlo zviditelnit parkour mezi veřejností (Lébllová, 2017). Parkour cup byl rozdělen na dvě disciplíny, jmenovitě speed run a exhibice. Ve speed runu měli parkouristé za úkol překonat vyznačenou trať za nejkratší dobu. Na tuto trať měl každý soutěžící dva pokusy, kdy se vždy počítal pouze ten lepší. Exhibice byla na Parkour cupu pouze jiný název pro již zmíněný style contest. Parkouristé měli za úkol předvést co nejvíce za sebou navázaných triků a technik v daném čase na dané trati. Exhibice byla rozdělena na dvě kola, při čemž se opět počítalo to lépe hodnocené kolo, nutno

dodat, že každé kolo mohlo vypadat úplně jinak a soutěžící nemusel dělat totožnou sestavu. Dále je důležité říci, že každá trať byla v každém městě úplně jiná, některé město mělo například více překážek na menším prostoru, jiné město mělo zase překážky daleko od sebe, tím pádem se divák mohl těšit, jak ho parkouristé v dalším městě překvapí.

Parkour cup byl také první parkurový závod v České republice, kde si za své schopnosti mohli parkouristé odnést i finanční výhru. Parkouristé, také soutěžili o čtyři poukazy na zájezd do Santorini, kde se konala soutěž Redbull Art of Motion. Tento poukaz získali první tři celkoví vítězové a v průběhu soutěže se také darovala jedna divoká karta s poukazem (Naše Praha, 2017).

Česká gymnastická federace se nyní také podílí na organizování parkurových soutěží. Organizuje Mistrovství České republiky v parkouru a Českého poháru v parkouru. V obou soutěžích jsou již známe disciplíny, a to speed run a freestyle. Soutěže jsou také rozdělené pěti věkových kategorií: děti (6–8 let), mladší žáci (9–11 let), starší žáci (12–14 let), kategorie junior (15–17 let) a kategorie senior (18 a více let). Všechny těchto soutěží se může zúčastnit úplně každý bez žádné předchozí kvalifikace (Sarichev, 2019).

### **2.3.5 Osobnosti českého parkouru**

Česká asociace parkouru má ve svém výkonném výboru spoustu velkých osobností parkouru. Mezi současné členy výkonného výboru patří Bc. Jan Pospíšil (předseda), Patrik Gabryš (1. místopředseda), Bc. Daniel Samek (2. místopředseda), Mgr. Antonín Dvořák (člen výkonného výboru). V komisi české parkurové asociace se nachází také spousta světově známých osobností, jmenovitě Bc. Barbora Vašurová, Bc. Richard Beneš, Mgr. Michal Filipin, Mgr. Tomáš Zonyga, Lubomír Baum, Toman Rychtera a Ondřej Mrštíný. Tito členové jsou známí za své parkurové výkony a za to, co dělají pro rozvoj parkouru v České republice (Česká Asociace Parkouru, n.d.).

Mezi nejznámější parkouristy za své parkurové dovednosti patří samozřejmě celá reprezentace České republiky, jmenovitě Tomáš Zonyga, Matěj Srovnal, Martin Chromeček, Jaroslav Chum, Adam Holub, Adéla Měrková, Vendula Měrková a Bára Krčmářová (Sarichev, 2019). Mimo českou reprezentaci patří mezi známé české parkouristy například Petr Hubka, Tomáš Slonka, Marek Hartman, Mikeš Kořínek, Filip Mašek, Romana Hladíková, Jaroslav Chum, Ondřej Friedrich, Toby Burkot, Michal Morávek a mnoho dalších. Všichni tito zmínění parkouristé jsou známí za svůj kreativní a osobitý styl a mezi parkouristy jsou známí po celém světě.

## 2.4 Trénink parkouru

### 2.4.1 Základní parkurové techniky

Odrazy patří mezi základní pilíře v parkouru a mezi typy odrazu v parkouru patří odraz snožmo, z jedné končetiny a odraz s názvem split foot. Odráz split foot je specifický v tom, že se parkourista odráží z obou nohou, ale nohy nejsou přímo u sebe, jako při odraze snožmo, ale za sebou zhruba na šířku pánve.

Po odraze vždy přichází doskok. V parkouru se vždy snažíme dopadat na špičky do mírného podřepu. Při skocích z větší výšky neboli dropech, se doskakuje na všechny čtyři končetiny, aby se získaná kinetická energie ze skoku rozdělila na celé tělo. Nejprve se dopadá na dolní končetiny a zmíněný podřep se prohlubuje, poté se mezi kolena pokládají horní končetiny na podložku. Pokud je to nutné, následuje po dropu roll neboli parakotoul.

Precision jump, jak již název napovídá, je skok na přesnost z jedné překážky na druhou. Parkourista se snaží dopadnout na špičky na hranu překážky, paty by se překážky neměly dotýkat. Odráží se snožmo. Running precision je alternativa na precision jump, kde se na running precision rozebíhá a odráží z jedné nohy. Precision se také dá udělat také z většiny ostatních parkurových technik, nejen z běhu a z místa.

Přeskoky, v angličtině vaulty, jsou využívány k překonávání překážek. Základní přeskoky v parkouru jsou: speed step vault, lazy vault, two hander, dash vault a kong vault.

Speed step vault, občas také označován jako safety vault, je velmi bezpečný přeskok. Na překážku se pokládá jedna horní končetina a opačná dolní končetina. Tyto dvě končetiny se po odraze stávají opěrné body, mezi kterými se provleče odrazová noha.

Lazy vault se může připodobnit k technice skoku nůžek v atletice. Lazy vaultem se využívá při šikmém směru pohybu k překážce. Jako u nůžek, se odráží ze vzdálenější dolní končetiny od překážky, bližší nataženou dolní končetinou se švihá nahoru a přes překážku, na kterou se těsně před odrazem pokládá bližší dlaň. Jakmile obě dolní končetiny přeletí přes překážku, tak se pokládá druhá dlaň za tělem, mírně se prohýbá v zádech a z obou horních končetin se odráží za překážku.

Na two hander se odráží snožmo, pokládají se obě horní končetiny na přeskakovanou překážku a dolní končetiny jdou stranou přes překážku.

Dash se dá do gymnastické názvosloví přeložit jako švédská přednožka. Na dash se rozebíhá, odráží se z jedné dolní končetiny, druhou se švihá nahoru a přes překážku, tímto se dostaneme nad překážku. Jakmile jsme v této pozici, tak se pokládají obě horní končetiny na



překážku za tělo a podobně jako u lazy vaultu, se od překážky horními končetinami odráží za překážku.

Kong vault je jeden z nejpoužívanějších přeskoků v parkouru. V gymnastickém názvosloví se tato technika nazývá skrčka. Na kong vault se odráží odrazem split foot mírně před překážkou, tělo se po odrazu snažíme dostat do vodorovné pozice, poté se pokládají obě horní končetiny na překážku a přitahují se kolena k hrudníku. Z dlaní se potom odrážíme za překážku.

V parkouru se využívají nejen překážky, ale i zdi, na které se skáče, leze nebo se z nich odráží. Tento odraz od stěny (může být samozřejmě i od překážky) se nazývá tic tac. Na tuto techniku se rozebíhá, pokládá se jedna dolní končetina na stěnu, od které se následně odráží na další překážku. Tato technika se používá, při nabírání výšky na výskok na jinou překážku.

Technika doskoku na stěnu nebo na vysokou překážku se nazývá cat leap. Parkourista doskakuje na překážku, kde dolní končetiny dopadají první a horní končetiny se uchycují za vrchní část překážky.

Technika climb up se využívá často právě po technice cat leap, kdy se parkourista snaží vylézt na překážku. Parkourista má tedy natažené horní končetiny položeny na vrchní části překážky. Dolní končetiny nejsou sounož, ale zpravidla je odrazová noha výše, zhruba na úrovni pasu a švihová noha je pod ní. Z této polohy se v současnou chvíli odráží právě z této odrazové nohy, švihovou dolní končetinou se švihá nahoru a přitahuje se horními končetinami k vrchní části překážky, tím se dostaneme do vzporu a z této pozice švihá jedna dolní končetina nahoru a vyskakuje se na překážku.

Technika s názvem lache se využívá na hrazdách, či stromech. Jde o zhoupnutí se a přemístění se z visu na jinou překážku. Základní poloha pro tuto techniku je tedy vis, z této polohy vykopáváme spojené dolní končetiny vzhůru a tělo přirozeně následuje. Jakmile se dostáváme do nejvzdálenějšího bodu kmihu zatlačíme hrazdu za hlavu, využijeme získanou kinetickou energii, uvolníme úchop, mírně se prohne v zádech, a letíme na překážku.

Backflip (salto vzad), frontflip (salto vpřed), sideflip (salto bokem) patří mezi základní salta parkouru, které se dělají na zemi, přes překážky, z překážek nebo i o stěnu. Dále do této kapitoly patří také základní gymnastické prvky, jako například přemet vpřed, přemet vzad, přemet stranou, kotouly a tak dále.

Kombinaci dvou a více technik za sebou se říká flow. Ve flow se dbá na návaznost a kvalitu vybraných technik, ladnost a rychlost. Zároveň se techniky mohou různě kombinovat, například salto do precisionu, kash (kombinace triků kong a dash), kong frontflip (odraz stejně jak na kong, ale nohy nejdou mezi rukama, ale přes hlavu do salta vpřed) a podobně.

### **2.4.2 Místa na trénink parkouru v České republice**

„Pro parkouristy je tréninková plocha jakékoliv prostředí a překážka může být prakticky cokoliv, od travnaté plochy, spadlého stromu, přes zídky, zábradlí, velké zdi, až k několikametrovým mezerám mezi domy nebo skalami, kdy se traceur pohybuje po jejich střeše“ (Kučera, 2016). Parkour se dá trénovat venku i uvnitř v tělocvičnách. Zpočátku se trénovalo pouze venku na ulici, na místech, kde se nacházeli zídky, lešení, překážky apod. Parkouristé si důkladně vybírali svá místa na trénink, preferovali kamenné povrchy naproti například kovovým, aby to při tréninku neklouzalo, na těžké akrobatické triky si vybírali dopad na trávu nebo na písek (Witfeld et al., 2013). Později se na venkovních prostorech, často v parcích, začaly stavět hřiště určená přímo na trénink parkouru. Flux hřiště jsou jedny z nejoblíbenějších hřišť v České republice kvůli jejich kvalitě, a protože jsou vykonstruovány přímo pro účel parkouristů a mnohokrát si sami parkouristé navrhovali, jak park bude vypadat. První Flux hřiště bylo postaveno v Praze v roce 2016 (Hřiště.cz, 2022).

Trénink v tělocvičnách znamenal pro parkouristy možnost učení se obtížných technik bezpečně, avšak zpočátku najít tělocvičnu na trénink nebylo lehké. Kvůli problémům s hledáním vnitřních sportovišť, se skupina In Motion rozhodla postavit první parkourovou halu v České republice, která se nachází v Praze, tam ale tato skupina neskončila a v průběhu let vybudovala tři další haly (In Motion Academy, n.d.). V červnu roku 2018 se otevřela další parkourová hala v Ostravě s názvem Urban Motion Parkour Park. Tato hala byla vytvořena přímo ostravskými parkouristy s cílem vytvoření možnosti bezpečného tréninku pro začátečníky (Luksza, 2018). V roce 2021 se zrodila další hala ve Frýdku – Místku, kterou vytvořil tým Improve Yourself (Improve Yourself, 2021). Krom zmíněných hal vzniklo ještě mnoho dalších vnitřních prostorů určených nejen k tréninkům parkouru, například hala SpaceTown v Jihlavě, Jungle Letňany a mnoho dalších.

### **2.4.3 Parkour a zranění**

Nejčastější zranění v parkouru jsou zranění dolních končetin (57,1 %) (Da Rocha, 2014). A však těmto úrazům lze předcházet dostatečným rozcvičením, znalostí tréninkového prostředí, nepřeceňováním svých sil a dovedností a dostatečnou regenerací (Hybner et al., 2017).

### **2.4.4 Kondiční a technická příprava v parkouru**

Kondiční a technická příprava by měla sloužit jako prevence proti zraněním v parkouru. Do kondiční přípravy můžeme zařadit buď konvenční cvičení s vlastní vahou nebo využít právě

parkurové techniky, které už parkourista zvládá, ale stále jsou pro něj fyzicky náročné, jako příklad takové techniky, může být již zmíněný climb up (Hybner et al., 2017). Dále můžeme využít motoricko-funkční přípravu z gymnastiky, u které se její obsah odvíjí, od jejího cíle. Motoricko-funkční příprava se skládá z podporové, zpevňovací, visové, pohyblivostní, rovnovážné, rotační, odrazové, specifické silové, vytrvalostní, úchopové a reakční přípravy (Křištofič, 2008).

Technická příprava znamená osvojování si nové techniky, či zdokonalování techniky již zvládnuté. Dělí se na tři fáze, které jsou nácvik, zdokonalování a stabilizace.

Nácvik je první fáze technické přípravy, cvičenec se seznamuje s novým prvkem a nacvičuje si základní techniku. Využívají se průpravná cvičení, ukázky a vysvětlování daného prvku. Cílem této fáze je hrubě zvládnout daný prvek (Zahradník, 2012).

Zdokonalování je druhá fáze technické přípravy, tato fáze má za úkol zdokonalovat a upevňovat správnou techniku. Opakování správné techniky směřuje k automatizaci. Cílem této fáze je zpevnění a stabilizace techniky (Zahradník, 2012).

Stabilizace je poslední fáze technické přípravy, tato fáze má za úkol zdokonalovat techniku a konzistenci. V této fázi můžeme do tréninku zařadit experimentování s daným prvkem nebo vymýšlet extrémní podmínky, ve kterých můžeme prvek procvičovat. Cílem této fáze je automatizovat správnou techniku i v náročných podmínkách (Zahradník a Korvas, 2012).

#### **2.4.5 Psychologická příprava v parkouru**

Psychologická příprava je jedna z nejdůležitějších částí parkurového tréninku. Propojuje technickou, kondiční přípravu v jeden celek. Cílem psychologické přípravy je minimalizovat negativní psychogenní vlivy, únavu a monotónnost, a přitom zároveň pozitivně ovlivnit psychiku sportovců, což přispívá k efektivnější technické i kondiční přípravě (Šafář a Hřebíčková, 2014).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření strukturovaného metodického materiálu zvolených parkurových akrobatických prvků.

### **3.2 Dílčí cíle**

- Popis vzniku a vývoje parkouru celosvětově
- Popis vzniku a vývoje parkouru v České republice
- Zvolení akrobatických prvků k vytvoření metodického materiálu
- Zvolení variací k vybraným akrobatickým prvkům
- Zvolení nejpoužívanějších přípravných prvků
- Fotodokumentace a následně podrobný popis zvolených prvků
- Vytvoření videí s podrobným popisem k jednotlivým prvkům

## 4 METODIKA

### 4.1 Analýza dostupných zdrojů

Parkour jako takový nemá v odborné literatuře příliš mnoho metodického materiálu, a pokud ano, tak pouze k těm nejzákladnějším technikám. Literatura s metodickými materiály pro gymnastické prvky má nejbližší k metodice parkouru, avšak většina vybraných prvků s variacemi v gymnastice neexistují.

Proto při tvorbě těchto metodických materiálů budou hrát hlavní roli vlastní zkušenosti dlouholetého sportovce a trenéra parkouru. Dalším zdrojem informací bude webová stránka Loopkicks, která i přesto že, je zaměřená na jiný sport, tak s parkourem sdílí většinu názvosloví akrobatických prvků i variací.

Při tvorbě této práce bylo použito devět odborných zdrojů z české literatury, šest odborných zdrojů ze zahraniční literatury a dvacet devět internetových zdrojů. Kromě jednoho zdroje, je všechna použitá literatura napsána po roce 2008.

### 4.2 Dovednostní předpoklady a bezpečnost

Vybrané akrobatické prvky patří mezi pokročilé, a jelikož jsou v práci popsány i jejich variace, tak je důležité, aby cvičenec zvládal dané akrobatické prvky prvně bez variací (v tomto případě: backflip, frontflip, backflip full twist, aerial twist a corkscrew).

Při učení těchto prvků je důležité si najít prostor s měkkým a bezpečným dopadem, abychom předcházeli úrazům.

### 4.3 Tvorba metodického materiálu

Pro výtvar metodického materiálu v podobě videozáznamu a obrázků byl použit fotoaparát z telefonu iPhone XR. Pro střih videa a výtvar obrázků k práci byl využit program DaVinci Resolve 17. Jako figurant k tvorbě tohoto materiálu sloužil autor této práce.

Jelikož vybrané akrobatické prvky jsou velice podobné gymnastickým akrobatickým prvkům, i když v parkouru nejsou provedeny přesně podle gymnastických standardů, tak k popisu jednotlivých akrobatických prvků byla využita publikace *Základní gymnastika – názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostrná)* (Formánková, 2011).

## 5 VÝSLEDKY

Tuto kapitolu jsem rozdělil na 3 části. První část jsou setupy, druhá část jsou vybrané akrobatické prvky bez variací a v poslední části budou variace na tyto prvky. S vybranými akrobatickými prvky a jejich variacemi se můžeme setkat například ve freestyle soutěžích, kde je jeden z hodnotících faktorů kreativita a obtížnost, kde tyto variace zvyšují hodnocení obojího. Většina vybraných akrobatických prvků s jejich variacemi budou pro jednoduitost práce provedené na rovné podložce, ale všechny tyto prvky se dají provést i o stěnu, překážku nebo i z hrazdy, kde se terminologie mírně liší, ale základ triku je stejný.

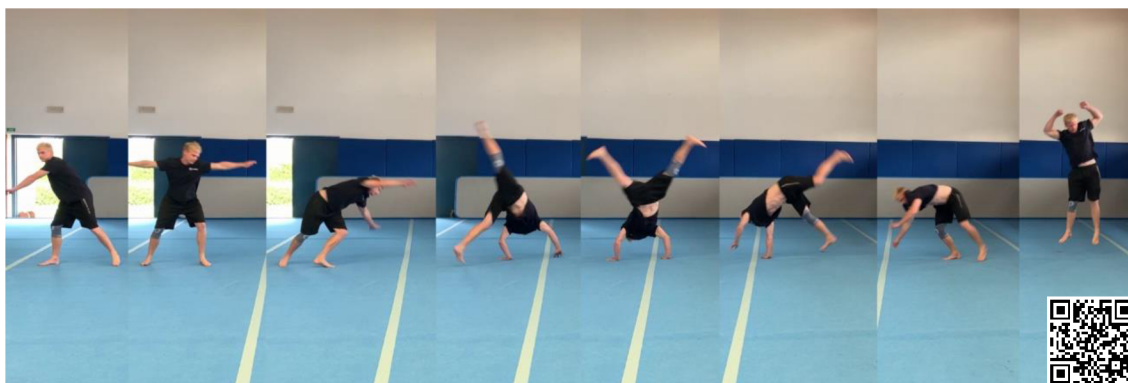
### 5.1 Setupy

Setup se dá do přeložit do českého jazyka jako přípravné prvky. Jsou to akrobatické prvky, které vytváří potřebnou dynamiku a dostávají tělo do optimální pozice na provedení následného akrobatického prvku. Tyto přípravné prvky jsou často přejaty z jiných sportů a budu je používat k provedení některých vybraných dále zmíněných akrobatických prvcích a jejich variací.

Do akrobatických prvků se odrážíme různými způsoby. Tyto odrazy jsou již zmíněný *split foot*, tento název se používá pouze při rozeběhu bez setupu. Pokud se z přípravného prvku odrážíme oběma dolními končetinami současně, ale dolní končetiny po přípravném prvku doskakují jedna po druhé, tak se tomuto stylu odrazu se říká odrazu říká *pop*. Odraz snožmo z přípravného prvku nebo z rozeběhu se nazývá *punch* a odraz z dominantí dolní končetiny, kde švihová dolní končetina švihá vzhůru se nazývá *swing*. Existuje mnoho dalších stylů odrazu pro akrobatické prvky v parkouru, avšak pro potřebu této práce budu využívat pouze tyto tři základní, tedy *pop*, *punch* a *swing*.

#### 5.1.1 Cartwheel

Cartwheel, v gymnastickém názvosloví přemet stranou, ačkoli se doskakuje kolmo ke směru pohybu, tak se používá jako jeden ze základních přípravných prvků k saltům vzad s obraty v parkouru. Je pravda, že daná salta s obraty mají tím pádem ve vzduchu o půlobrat méně, ale v parkouru se toto nerozlišuje. Z cartwheelu se odrážíme stylem *pop*.



Obrázek 2 Cartwheel, zdroj vlastní

### Postup:

Pohyb zahajujeme výpadem stranou odrazovou nohou do směru pohybu, trup je pootočen proti směru pohybu, paže přilehlá k odrazové noze je v předpažení, paže přilehlá ke švihové noze je v zapažení (fáze 1). Předkláníme se zanožujeme nohu švihovou, paže dostáváme předním obloukem do vzpažení a pokládáme dlaně na podložku střídnoruč (fáze 2–4). Z pozice stoje na ruku roznožmo se odrážíme z dlaní (fáze 5 a 6). Na podložku doskakujeme první nohou švihovou, následně nohou odrazovou, paže vzpažujeme a odrážíme se dále (7 a 8).

### Časté chyby:

- Dolní končetiny jsou spojené ve fázi stojky
- Doskok s cartwheelu je přetočený o půlobrat
- Pohyb je příliš málo invertovaný

### 5.1.2 Round off

Round off, v češtině rodnát, je přemet stranou s půlobratem s dopadem sounož. Odráží se z něj snožmo, tedy stylem *punch*.



Obrázek 3 Round off, zdroj vlastní

### Postup:

Pohyb zahajujeme přemetovým poskokem, kde je odrazová noha v pokrčení přednožmo (fáze 1). Předkláníme se, zanožujeme švihovou nohu a pokládáme dlaně střídnoruč na podložku (fáze 2 a 3). V pozici stoje na ruku roznožmo zahajujeme obrat a spojujeme nohy (fáze 4 a 5). Po dokončení obratu a spojení nohou se odrážíme z dlaní od položky (fáze 5 a 6). Doskakujeme s nožmo a odrážíme se dále (fáze 6 a 7).

### Časté chyby:

- Položení dlaní na podložku těsně před odrazovou nohu
- Horní končetiny jsou v jedné linii
- Kolena se dostávají před oporu

### 5.1.3 J-step

Setup *j-step* se využívá u akrobatických prvků, u kterých se odrážíme stylem *swing*, kdy se odrážíme z odrazové nohy a švihová noha vykopává vzhůru. Je to jeden z nejpoužívanějších setupů pro akrobatické prvky, které se dělají z jedné nohy.



Obrázek 4 J-step, zdroj vlastní

### Postup:

Pohyb zahajujeme stojem kolmo ke směru pohybu (fáze 1). Děláme výpad švihovou nohou šikmo vpřed (fáze 2). Ze švihové nohy se odrážíme na nohu odrazovou kolmo vpřed, špičku odrazové nohy vytáčíme vně, oběma pažemi zapažujeme (fáze 3). Rukama šviháme ze zapažení upažením do vzpažení, noha švihová švihem přednožuje a z nohy odrazové se odrážíme dále (fáze 4).

### Časté chyby:

- První krok je příliš do boku
- Malé odražení ze švihové nohy na odrazovou



- Při odrazu ze švihové nohy se otáčí o více než půlobrat

#### 5.1.4 Pivot

*Pivot* je setup velice podobný setupu *j-step*, při odrazu je opět stylem *swing*, takže je odraz z jedné nohy. *Pivot* je oproti *j-stepu* méně používaný, avšak měl by dát cvičenci více energie do následovného akrobatického prvku než právě *j-step*.



Obrázek 5 *Pivot*, zdroj vlastní

#### Postup:

Děláme výpad odrazovou nohou šikmo vpřed a vytáčíme špičku vně (fáze 1 a 2). Z odrazové nohy se odrážíme vpřed, děláme půlobrat zapažujeme oběma pažemi, švihovou nohou aktivně zanožujeme a v této pozici doskakujeme na odrazovou nohu na podložku (fáze 3-5). Pažemi šviháme ze zapažení upažením do vzpažení, noha švihová švihem přednožuje a z nohy odrazové se odrážíme dále (fáze 6 a 7).

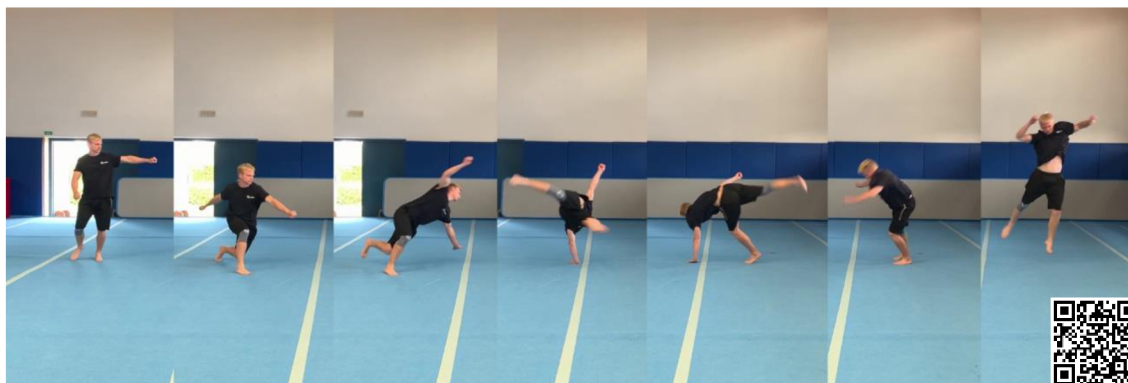
#### Časté chyby:

- Příliš krátký prvotní výkrok na odrazovou nohu
- Malé vytočení nohou
- Velký předklon před odrazem

#### 5.1.5 Scoot

*Scoot* je jeden z nejpoužívanějších setupů v parkouru. Svým vzhledem může připomínat parkourovou techniku *speed step* s obratem bez překážky. Z této techniky se může odrážet všemi třemi způsoby, tedy *punch*, *pop* i *swing*, ale nejčastěji se využívá odraz *pop* a *swing*. Primárně se využívá před akrobatickými prvky, které v sobě mají alespoň jeden půlobrat, avšak může se použít i na akrobatické prvky bez obrátů.

## Scoot pop



Obrázek 6 Scoot pop, zdroj vlastní

### Postup:

Pohyb zahajujeme stojem bokem ke směru pohybu, trup je pootočený do směru pohybu, paže blíže do směru pohybu je upažená (fáze 1). Provádíme mírný dřep únožný, upažujeme paži přilehlou k noze odrazové, zapažujeme paži přilehlou k noze švihové, trup pootáčíme do směru pohybu (fáze 2). Odrážíme se ze švihové nohy vpřed, paže přilehlá k noze švihové dělá přední oblouk do vzpažení, dlaň paže přilehlé k odrazové noze pokládáme na podložku (fáze 3). Kolem položené dlaně se obracíme, aktivně přednožujeme nohu odrazovou a aktivně zanožujeme nohu švihovou (fáze 4). Odrážíme se z položené dlaně do stoje, odrazová noha doskakuje na podložku první, jakmile doskakuje i noha švihová a odrážíme se dále (fáze 5-7).

### Časté chyby:

- Příliš malý výpad
- Nedostatečné otočení kolem dlaně na podložce
- Dskok je příliš blízko k položené dlani

## Scoot swing



Obrázek 7 Scoot swing, zdroj vlastní

**Postup:**

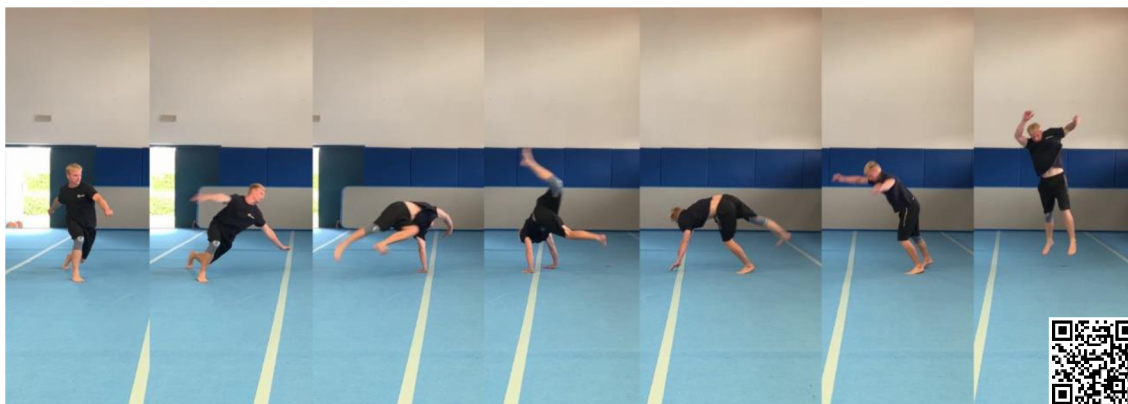
Postup ke tomuto stylu odrazu je totožný až do fáze 6, kde místo toho, aby švihová noha dopadla na podložku, tak švihá vzhůru a v tento moment se odrážíme z odrazové nohy z podložky (fáze 4-7).

**Časté chyby:**

- Příliš malý výpad
- Nedostatečné otočení kolem dlaně na podložce
- Dskok je příliš blízko k položené dlaní
- Nedostatečné aktivní zanožení a tím pádem švihová noha nemá prostor švihnout vzhůru dostatečnou silou
- Při dopadu na odrazovou nohu je příliš velký předklon

**5.1.6 Master scoot**

Master scoot je silnější varianta setupu scoot, jediný rozdíl je v tom, že při scootu pokládáme pouze jednu dlaň na podložku a u master scootu pokládáme obě.

**Master scoot pop**

Obrázek 8 Master scoot pop, zdroj vlastní

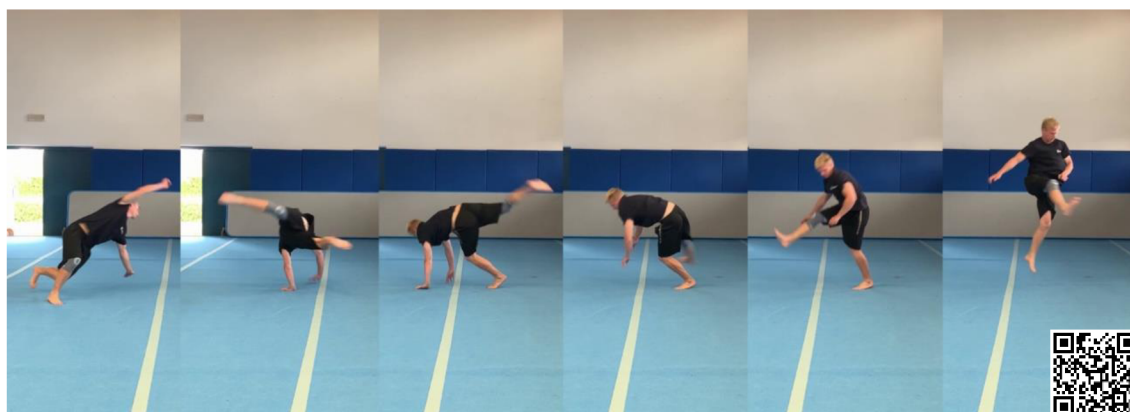
**Postup:**

Pohyb zahájíme stojem bokem ke směru pohybu, trup je pootočený do směru pohybu, paže blíže do směru pohybu je upažená. Provádíme mírný dřep únožný, upažujeme paži přilehlou k noze odrazové, zapažujeme paži přilehlou k noze švihové a pootáčíme trup do směru pohybu (fáze 1). Odrážíme se ze švihové nohy vpřed, nohu odrazovou skrčujeme přednožmo, paže přilehlá k noze švihové dělá přední oblouk do vzpažení, obě dlaně pokládáme na podložku střídnoruč (fáze 2 a 3). Kolem položených dlaní se obracíme, aktivně přednožujeme roznožmo (fáze 4). Odrážíme se z obou položených dlaní do stoje, odrazová noha doskakuje na podložku první, jakmile doskakuje i noha švihová a odrážíme se dále (fáze 5-7).

### Časté chyby:

- Příliš malý výpad
- Nedostatečné otočení kolem dlaní na podložce
- Dskok je příliš blízko k položeným dlaním

### Master scoot swing



Obrázek 9 Master scoot swing, zdroj vlastní

### Postup:

Postup ke tomuto stylu odrazu je totožný až do fáze 3, kde místo toho, aby švihová noha dopadla na podložku, tak švihá vzhůru a v tento moment se odrážíme z odrazové nohy z podložky (fáze 3-6).

### Časté chyby:

- Příliš malý výpad
- Nedostatečné otočení kolem dlaní na podložce
- Dskok je příliš blízko k položeným dlaním
- Nedostatečné aktivní zanožení a tím pádem švihová noha nemá prostor švihnout vzhůru dostatečnou silou
- Při dopadu na odrazovou nohu je příliš velký předklon

### 5.1.7 Touchdown raiz

Touchdown raiz je prvek převzatý z capoeiry a je velice technicky na správné provedení. . Z tohoto přípravného prvku se dá odrážet všemi třemi styly odrazu, avšak tento setup dodává nejvíce energie do akrobatických prvků, na které se odráží stylem *swing* a současně jeho používání v parkouru narůstá na popularitě

## Touchdown raiz pop



Obrázek 10 Touchdown raiz pop, zdroj vlastní

### Postup:

Pohyb zahajujeme stojem zády ke směru pohybu paže jsou v předpažení (fáze 1). Odrazovou nohou unožujeme šikmo vzad, trup je pootočený proti směru pohybu, paže přilehlá ke švihové noze zapažuje poníž a paže přilehlá k odrazové noze zůstává v předpažení (fáze 2). Přenášíme váhu na nohu odrazovou, na které provádíme půlobrat, paže přilehlá k odrazové noze začíná dělat oblouk vzad, paže přilehlá ke švihové noze začíná dělat oblouk vpřed (fáze 3). Švihovou nohou děláme malý krok a pokládáme ji těsně před odrazovou nohu, obě paže pokračují v oblouku tělo pootáčíme zády ke směru pohybu a odrazová noha začíná švihem unožovat šikmo (fáze 4 a 5). Paže přilehlá k odrazové noze dokončuje oblouk ve vzpažení, paže přilehlá ke švihové noze dokončuje oblouk ve připažení, trup otáčíme zády ke směru pohybu a prohýbáme se v zádech, z unožení odrazovou nohou se stává přednožení a z nohy švihové se odrážíme z podložky (fáze 6). Dlaň vzpažené paže pokládáme na podložku, nohy jsou roznožené odrazovou nohou vpřed, která následně dopadá na podložku (fáze 7 a 8). Po doskoku nohy švihové vzpažujeme a odrážíme se dále (fáze 9 a 10).

### Časté chyby:

- Chodidlo švihové nohy je při odrazu příliš vytočeno dovnitř
- Paže prochází předpažením
- Dopad dlaně na podložku je později, než dopadne odrazová noha



### Touchdown raiz swing

Postup ke tomuto stylu odrazu je totožný až do fáze 8, kde místo toho, aby švihová noha dopadla na podložku, tak švihá vzhůru a v tento moment se odrážíme z odrazové nohy z podložky (fáze 8-11).



Obrázek 11 Touchdown raiz swing, zdroj vlastní

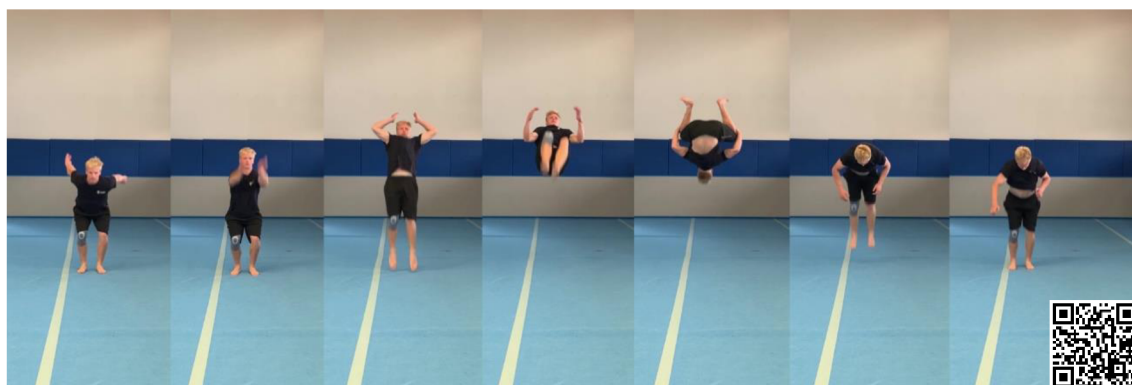
### Časté chyby:

- Chodidlo švihové nohy je při odrazu příliš vytočeno dovnitř
- Paže prochází předpažením
- Dopad dlaně na podložku později, než dopadne odrazová noha
- Nedostatečné aktivní zanožení a tím pádem švihová noha nemá prostor švihnout vzhůru dostatečnou silou
- Při dopadu na odrazovou nohu je příliš velký předklon

## 5.2 Vybrané akrobatické prvky bez variací

V této kapitole budou ukázány vybrané akrobatické prvky, ve kterých se budou následně dělat vybrané variace. Každý tento prvek může mít jiný setup, ale nebude zde nafocen, ale pouze napsán.

### 5.2.1 Backflip



Obrázek 12 Backflip, zdroj vlastní

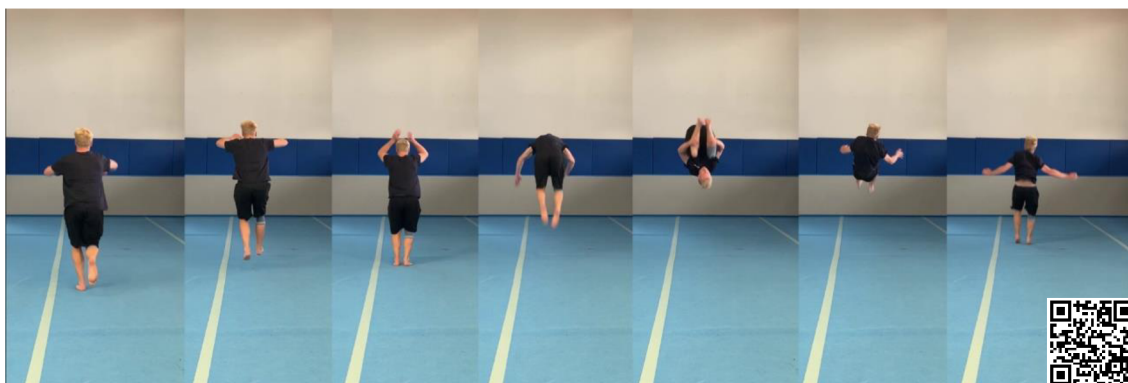
Setup a styl odrazu: Z místa

**Postup:**

Pohyb zahajujeme ve stoji s předpaženými pažemi. Děláme podřep snožmo se zapaženými pažemi (fáze 1). Oběma pažemi šviháme předním obloukem až do vzpažení a ve stejný okamžik se odrážíme (fáze 2 a 3). Přitahujeme kolena k ramenům, chytáme se za holeně a kolena jsou mírně od sebe (fáze 4 a 5). Jakmile vidíme na podložku, pouštíme holeně a dopadáme do stoje na podložku (fáze 6 a 7).

**Časté chyby:**

- Paže nejdou současně a symetricky (chyba jde vidět ve fázích 1-3)
- Nedokončení odrazu (kolena nejsou po odrazu proplá)
- Záklon trupu a hlavy v odrazu

**5.2.2 Frontflip**

Obrázek 13 Frontflip, zdroj vlastní

**Setup a styl odrazu: Punch z rozeběhu****Postup:**

Z rozeběhu se odrážíme z jedné nohy a doskakujeme snožmo do mírného záklonu, paže jsou ve vzpažení, z této polohy se následně odrážíme, paže dělají přední oblouk do upažení (fáze 1-4). Po odrazu a dokončení oblouku přitahujeme hrudník ke kolenům, kolena skrčíme přednožmo a chytáme se za holeně (fáze 5). Po dokončení rotace pouštíme holeně, propínáme kolena a doskakujeme na podložku (fáze 6 a 7).

**Časté chyby:**

- Nedokončení odrazu (kolena nejsou po odrazu proplá)
- Tělo je vytočené
- Předklon při odrazu

### 5.2.3 Backflip full twist

Backflip full twist je salto vzad s dvěma obraty, oproti gymnastice, nemusí být salto vzad přesně rovně přes osu.



Obrázek 14 Backflip full twist, zdroj vlastní

**Setup a styl odrazu:** Round off *punch*

**Postup:**

Po dokončení přípravného prvku se snožmo odrážíme v mírném záklonu vzhůru, paže švihají předním obloukem do vzpažení (fáze 1 a 2). Pažemi následně děláme oblouk do strany rotace obratu a skrčujeme upažmo, tento pohyb zahajuje obraty v saltě (fáze 3 a 4). Po dokončení obou obratů, hledáme očima podložku a následně na ni dopadáme (fáze 5–8).

**Časté chyby:**

- Začátek obratů je příliš brzy
- Předklon při odraze
- Paže nejsou po začátku obratů přitaženy k hrudníku

### 5.2.4 Corkscrew

Corkscrew je salto vzad z jedné nohy, kdy švihová dolní končetina švihá vzhůru. Oproti backflip full twistu je corkscrew skočený méně přes osu.



Obrázek 15 Corkscrew, zdroj vlastní



### **Setup a styl odrazu: Master scoot swing**

#### **Postup:**

Po dokončení přípravného prvku se odrážíme z odrazové nohy vzhůru, mírně se zakláníme, noha švihová švihem přednožuje (fáze 1 a 2), paže z upažení začínají dělat oblouk do strany rotace, tento pohyb zahajuje obraty v saltě (fáze 3 a 4). Po dokončení oblouku skrčujeme upažmo, dolní končetiny mírně pokrčujeme přednožmo (fáze 5). Při dokončování druhého obratu, přes rameno přilehlé k odrazové noze hledáme podložku a následně doskakujeme (fáze 6 a 7).

#### **Časté chyby:**

- Švihová noha není napnutá
- Příliš velký záklon při odraze
- Ruce nejsou přitaženy k ramenu/hrudníku

### **5.2.5 Aerial twist**



*Obrázek 16 Aerial twist, zdroj vlastní*

### **Setup a styl odrazu: Z místa**

#### **Postup:**

Pohyb zahajujeme ve stoji rozkročném kolmo ke směru pohybu, odrazovou nohou blíže k dopadové podložce, paže jsou v upažení (fáze 1). Paží přilehlou ke švihové noze děláme oblouk dovnitř do vzpažení, pootáčíme trup do směru pohybu a předkláníme se (fáze 2). Z odrazové nohy se odrážíme vzhůru, švihová noha švihem zanožuje a paže dělají oblouk do připažení do strany rotace tento pohyb zahajuje obrat (fáze 3 a 4). Přes rameno přilehlé k odrazové noze hledáme očima podložku, na kterou následně dopadáme (fáze 5-7).

#### **Časté chyby:**

- Nedostatečné zanožení švihovou nohou

- Nedostatečně hluboký předklon
- Horní končetiny nejsou u těla

### 5.3 Vybrané akrobatické prvky a jejich variace

#### 5.3.1 Variace layout

Tato variace se využívá v základních saltech bez vrutů, kde je v saltě tělo úplně natažené nebo oproti gymnastice i mírně prohnuté. Tato variace nemusí být vidět v celém akrobatickém prvku, ale stačí, když bude pouze provedena v některé z jeho fází.

#### Backflip layout



Obrázek 17 Backflip layout, zdroj vlastní

#### Setup a styl odrazu: Round off *punch*

##### Postup:

Po dokončení přípravného prvku se snožmo odrážíme v mírném záklonu vzhůru, paže švihají předním obloukem do pokrčení upažmo, lokty svisle vzhůru (fáze 1 a 2). Po odrazu prohlubujeme záklon (fáze 3). Jakmile vidíme na položku začínáme přednožovat dolní končetiny a doskakujeme na podložku (fáze 4-6).

##### Časté chyby:

- Nedostatečný výskok
- Příliš velký záklon
- Přitahování dolních končetin je příliš pozdě nebo pomalé

## Frontflip layout



Obrázek 18 Frontflip layout, zdroj vlastní

**Setup a styl odrazu:** *Punch* z rozeběhu

### Postup:

Z rozeběhu se odrážíme z jedné nohy a doskakujeme snožmo, paže jsou ve vzpažení, z této polohy se následně odrážíme (fáze 1), paže dělají přední oblouk do připažení (fáze 2 a 3). Po odrazu a dokončení oblouku přitahujeme hrudník ke kolenům nohy mírně pokrčujeme přednožmo (fáze 4). Těsně před dokončení rotace salta se zakláníme (fáze 5), zapažujeme a zanožujeme poníž, následně doskakujeme na podložku (fáze 6).

### Časté chyby:

- Salto je provedeno příliš do dálky a variace tím pádem jde méně vidět
- Trup se nedostane do mírného prohnutí

### 5.3.2 Variace pike

Tato variace se využívá v základních saltech bez vrutů, kde provádíme salto s nataženými nohama a trupem ohnutým vpřed.

### Backflip pike



Obrázek 19 Backflip pike, zdroj vlastní

**Setup a styl odrazu:** Z místa

### Postup:

Pohyb zahajujeme ve stoji s předpaženými pažemi. Děláme podřep snožmo se zapáženými pažemi (fáze 1). Oběma pažemi šviháme předním obloukem až do vzpažení a ve stejný okamžik se odrážíme (fáze 2). Po odraze přednožujeme povýš a chytáme se za lýtka nebo kotníky (fáze 4). Jakmile vidíme na podložku, pouštíme lýtka či kotníky a dopadáme do stoje na podložku (fáze 5-7).

### Časté chyby:

- Chycení dolních končetin za kolena
- Dolní končetiny jsou od sebe
- Dolní končetiny nejsou dostatečně napnuté

### Frontflip pike



Obrázek 20 Frontflip pike, zdroj vlastní

### Setup a styl odrazu: *Punch* z rozeběhu

#### Postup:

Z rozeběhu se odrážíme z jedné nohy a doskakujeme snožmo, paže jsou ve vzpažení, z této pozice se následně odrážíme (fáze 1), paže dělají přední oblouk do předpažení (fáze 2). Po odraze a dokončení oblouku přitahujeme hrudník ke kolenům, přednožujeme nohy a chytáme se za lýtka nebo kotníky (fáze 2 a 3). Po dokončení rotace pouštíme lýtka nebo kotníky a doskakujeme na podložku (fáze 4 a 5).

#### Časté chyby:

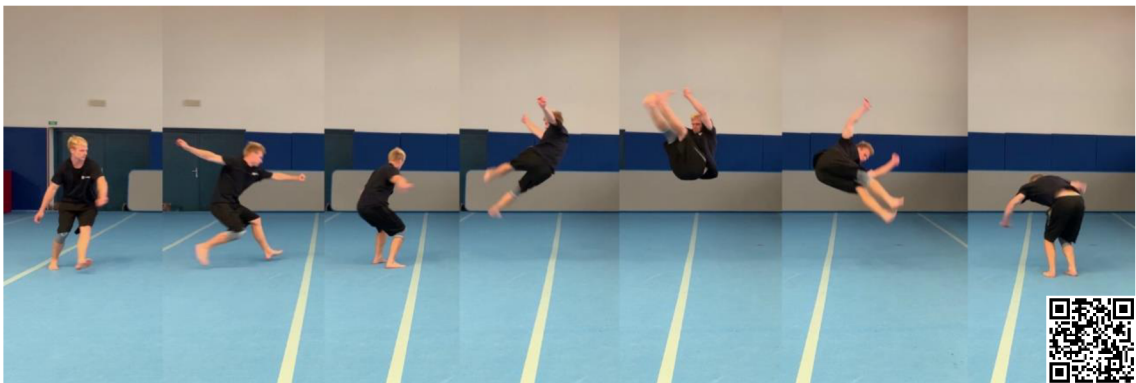
- Chycení dolních končetin za kolena
- Dolní končetiny jsou od sebe
- Dolní končetiny nejsou dostatečně napnuté

### 5.3.3 Variace double leg

Tato variace se dělá u salt, které v sobě mají minimálně jeden obrat. Variace se zahajuje při posledního obratu nebo půlobratu v akrobatických prvcích. Tělo se v saltě snažíme dostat do horizontální pozice a dolní končetiny jsou napnuté, spojené a v pravém úhlu k tělu. Tato variace má základ v akrobatické prvku, který se sám jmenuje double leg.

#### Double leg

Z tohoto akrobatického prvku vychází variace double leg. V tomto prvku a následně i v akrobatických prvcích, které obsahují tuto variaci, jde o to, že po odraze přednožujeme natažené dolní končetiny a ve vzduchu se snažíme vytvořit z našeho těla písmeno „L“. Tento prvek sám o sobě není přesně přes osu, takže i jiné akrobatické prvky budou méně přes osu. Důvodem této posunutí osy je právě snaha o vytvoření písmena „L“ ve vzduchu.



Obrázek 21 Double leg, zdroj vlastní

#### Backflip full twist double leg



Obrázek 22 Backflip full twist double leg, zdroj vlastní

#### Setup a styl odrazu: Scoot pop

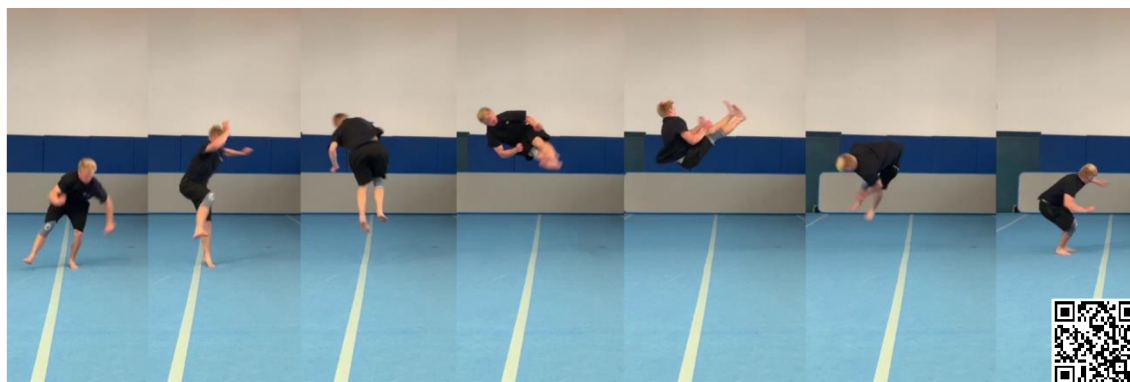


**Postup:**

Po dokončení přípravného prvku se snožmo odrážíme v mírném předklonu vzhůru, paže švihají směrem do směru rotace do pozice pokrčení připažmo (fáze 1-3). Jakmile paže dokončí oblouk, přednožujeme obě dolní končetiny (fáze 3). Tuto polohu těla podobnou písmeni "L" se snažíme udržet až do doskoku (fáze 3-6). Před dokončením druhého obratu v saltě hledáme očima podložku, na kterou následně doskakujeme (fáze 5-7).

**Časté chyby:**

- Variace začíná příliš brzy
- Variace začíná příliš pozdě
- Akrobatický prvek je proveden příliš přes osu
- Dolní končetiny jsou skrčené při provádění variace

**Corkscrew double leg**

Obrázek 23 Corkscrew double leg, zdroj vlastní

**Setup a styl odrazu: Master scoot swing****Postup:**

Po dokončení přípravného prvku se odrážíme z odrazové nohy vzhůru, mírně se předkláníme, noha švihová aktivně přednožuje, paže z upažení začínají dělat oblouk do strany rotace (fáze 1 a 2). Jakmile paže dokončí oblouk, přednožujeme obě dolní končetiny (fáze 2-4). Tuto polohu těla podobnou písmeni "L" se snažíme udržet až do doskoku (fáze 4-6). Před dokončením druhého obratu v saltě hledáme očima podložku, na kterou následně doskakujeme na podložku (fáze 5-7).

**Časté chyby:**

- Variace začíná příliš brzy
- Po přednožení švihové nohy se nestihnou spojit obě dolní končetiny
- Dolní končetiny jsou skrčené při provádění variace

## Aerial twist double leg



Obrázek 24 Aerial twist double leg, zdroj vlastní

**Setup a styl odrazu:** Z místa

**Postup:**

Pohyb zahajujeme ve stoji rozkročněm kolmo ke směru pohybu, odrazovou nohou blíže k dopadové podložce, paže jsou v upažení. Paží přilehlou ke švihové noze děláme oblouk dovnitř do vzpažení, pootáčíme trup do směru pohybu a předkláníme se (fáze 1). Z odrazové nohy se odrážíme vzhůru, švihová noha švihem zanožuje a paže dělají oblouk do pokrčení upažmo do strany rotace (fáze 2). Jakmile paže dokončí oblouk, přednožujeme obě dolní končetiny (fáze 3). Tuto polohu těla podobnou písmeni "L" se snažíme udržet až do doskoku (fáze 3-6). Před dokončením obratu v saltě hledáme očima podložku, na kterou následně doskakujeme (fáze 4-6).

**Časté chyby:**

- Variace začíná příliš pozdě
- Dolní končetiny nejsou dostatečně napnuté, přednožené a spojené

### **5.3.4 Variace hyper**

Tato variace se dělá u akrobatických prvků, které v sobě mají minimálně jeden obrat. Variace se zahajuje na konci posledního půlobratu daného prvku, kde se snažíme přetočit standární pozici doskoku minimálně o 90 stupňů: Jsou dvě možnosti, jak tuto variaci provést. První možnost je, že se poslední obrat v prvku pomocí dostatečné síly a mírného pohybu kyčlí snažíme přetočit a doskakujeme sounož a druhá možnost je, že se před koncem posledního obratu v daném prvku snažíme naši švihovou dolní končetinou přednožit vpřed naproti podložce, a tím docílíme přetočení obratu a dopadu prvně na naši švihovou nohu.

Není to časté, ale občas se tato variace dělá u akrobatických prvků, které neobsahují žádný obrat, kde se tato variace dělá tak, že se do prvku bez obratu obrat přidá a v tomto přidaném obratu se provede tato variace.

### **Backflip full twist hyper (doskok snožmo)**



Obrázek 25 Backflip full twist hyper (doskok snožmo), zdroj vlastní

**Setup a styl odrazu:** Scoot pop

#### **Postup:**

Po dokončení přípravného prvku se snožmo odrážíme v mírném předklonu vzhůru, tělo se vytáčí do směru rotace, paže švihají směrem do směru rotace do polohy pokrčení připažmo (fáze 1-3). Na začátku druhého obratu hledáme očima podložku (fáze 4). Po dokončení druhého obratu vysunujeme pánev do směru rotace a dopadáme snožmo na podložku (fáze 5 a 6).

#### **Časté chyby:**

- Variace začíná příliš brzy
- Variace není dostatečně definovaná, malé přetočení

### **Backflip full twist hyper (doskok na švihovou nohu)**



Obrázek 26 Backflip full twist hyper (doskok na švihovou nohu), zdroj vlastní

**Setup a styl odrazu:** Scoot pop

#### **Postup:**



Po dokončení přípravného prvku se snožmo odrážíme v mírném předklonu vzhůru, tělo se vytáčí do směru rotace, paže švihají směrem do směru rotace do polohy pokrčení připažmo (fáze 1-3). Na začátku druhého obratu hledáme očima podložku (fáze 4). Po dokončení druhého obratu přednožujeme švihovou nohu a pokrčujeme zanožmo nohu odrazovou, následně doskakujeme na nohu švihovou na podložku (fáze 4-6).

#### Časté chyby:

- Švihová noha přednožuje pozdě
- Švihová noha přednožuje příliš brzy

#### Corkscrew hyper (doskok snožmo)



Obrázek 27 Corkscrew hyper (doskok snožmo), zdroj vlastní

#### Setup a styl odrazu: Master scoot swing

##### Postup:

Po dokončení přípravného prvku se odrážíme z odrazové nohy vzhůru, mírně se předkláníme, noha švihová švihem přednožuje, paže z upažení začínají dělat oblouk do strany rotace (fáze 1-3). Na začátku druhého obratu hledáme očima podložku (fáze 4). Po dokončení druhého obratu vysunujeme pánev do směru rotace a dopadáme snožmo na podložku (fáze 4-6).

#### Časté chyby:

- Švihová noha není napnutá při odraze
- Příliš velký záklon při odraze
- Variace není dostatečně definovaná, malé přetočení

### Corkscrew hyper (doskok na švihovou nohu)



Obrázek 28 Corkscrew hyper (doskok na švihovou nohu), zdroj vlastní

**Setup a styl odrazu:** Master scoot swing

#### Postup:

Po dokončení přípravného prvku se odrážíme z odrazové nohy vzhůru, mírně se předkláníme, noha švihová švihem přednožuje, paže z upažení začínají dělat oblouk do strany rotace (fáze 1-3). Na začátku druhého obratu hledáme očima podložku (fáze 4). Po dokončení druhého obratu přednožujeme švihovou nohu a pokrčujeme zánožmo nohu odrazovou, následně doskakujeme na nohu švihovou na podložku (fáze 4-6).

#### Časté chyby:

- Švihová noha není napnutá při odraze
- Příliš velký záklon při odraze
- Švihová noha přednožuje pozdě
- Švihová noha přednožuje příliš brzy

### Aerial twist hyper (doskok snožmo)



Obrázek 29 Aerial twist hyper (doskok snožmo), zdroj vlastní

**Setup a styl odrazu:** Z místa

**Postup:**

Pohyb zahajujeme ve stoji rozkročném kolmo ke směru pohybu, odrazovou nohou blíže k dopadové podložce, paže jsou v upažení. Paží přilehlou ke švihové noze děláme oblouk dovnitř do vzpažení, pootáčíme trup do směru pohybu a předkláníme se (fáze 1). Z odrazové nohy se odrážíme vzhůru, švihová noha aktivně zanožuje a paže dělají oblouk do připázení do strany rotace (fáze 2 a 3). Přes rameno přilehlé k odrazové hledáme očima podložku, po dokončení obratu vysunujeme pánev do směru rotace a dopadáme snožmo na podložku (fáze 3-6).

**Časté chyby:**

- Nedostatečné zanožení švihovou nohou
- Nedostatečně hluboký předklon při odrazu
- Variace není dostatečně definovaná, malé přetočení

**Aerial twist hyper (doskok na švihovou nohu)**

Obrázek 30 Aerial twist hyper (doskok na švihovou nohu), zdroj vlastní

**Setup a styl odrazu: Z místa****Postup:**

Pohyb zahajujeme ve stoji rozkročném kolmo ke směru pohybu, odrazovou nohou blíže k dopadové podložce, paže jsou v upažení. Paží přilehlou ke švihové noze děláme oblouk dovnitř do vzpažení, pootáčíme trup do směru pohybu a předkláníme se (fáze 1). Z odrazové nohy se odrážíme vzhůru, švihová noha aktivně zanožuje a paže dělají oblouk do připázení do strany rotace (fáze 2). Přes rameno přilehlé k odrazové noze hledáme očima podložku, přednožujeme švihovou nohu a doskakujeme na ni na podložku (fáze 3-6).

**Časté chyby:**

- Nedostatečné zanožení švihovou nohou
- Nedostatečně hluboký předklon při odrazu
- Švihová noha přednožuje pozdě
- Švihová noha přednožuje příliš brzy

## 6 DISKUSE

Současné parkourové odborné publikace metodického materiálu obsahují primárně základní parkourové techniky, jako jsou základní přeskoky a salta, a to by mohlo parkour prezentovat velice ploše, jako sport, kde se pouze skáče přes překážky. Parkour je však životní styl, učí člověka zvládat krizové situace, překonávat strach a vyjadřovat sebe sama skrz svůj pohyb, a proto byla potřeba vytvořit medický materiál nejen pokročilejších parkourových akrobatických prvků, ale i jejich variací.

Hlavním zdrojem pro metodiku těchto variací a prvků byla webová stránka Loopkicks společně s instagramovým kanálem Tricksteps, které ačkoli se věnují jinému sportu, tak s tímto sportem parkour tyto akrobatické prvky a variace sdílí. Důvodem výběru těchto zdrojů byl nedostatek odborných publikací na tyto pokročilé techniky, ani jejich variace.

Variace byly vybrány tak, aby se daly aplikovat na téměř všechny parkourové akrobatické prvky. Jsou zde zmíněny variace, která se dají dělat pouze ze salt, které mají pouze jednu osu rotace (variace pike a layout), ale také i pro cviky, kde jsou osy dvě, to znamená s vruty (double leg a hyper). Vybírání přípravných prvků probíhalo tak, že jsem zanalyzoval videa z posledních dvou let parkourových soutěží a vybral jsem ty nejpoužívanější.

Při tréninku těchto variací je potřeba si nejdříve osvojit vybrané akrobatické prvky a až poté na ně implementovat tyto variace. Trénink by měl probíhat v bezpečném prostředí, ideálně na měkkých žíněnkách, aby se předešlo zraněním. Důležité je postupovat krok za krokem, důkladně se zaměřit na techniku provedení a také nepřeceňovat své schopnosti.

Těchto variací na akrobatické prvky je nespočet a pořád přibývají, proto byly vybrány čtyři hlavní, se kterými se můžeme pravidelně setkávat mezi pokročilými parkouristy.

## 7 ZÁVĚRY

Cílem této práce bylo vytvořit ucelený a strukturovaný metodický materiál pro vybrané akrobatické prvky a jejich variace v parkouru, včetně přípravných prvků. K dílčím cílům patřil popis vzniku a vývoje parkouru jak v České republice, tak celosvětově.

Práce je rozdělena na dvě části: přehled poznatků a výsledkovou část. V přehledu poznatků jsou popsány hlavní pojmy, včetně vzniku a vývoje parkouru v České republice i zahraničí. I když bylo náročné najít aktuální zdroje z odborné literatury zabývající se touto problematikou, tato část je zpracována tak, aby nabízela ucelený a relevantní pohled na dané téma.

Výsledkem mé práce je vytvořený metodický materiál pro nejpoužívanější parkourové přípravné prvky, vybrané akrobatické prvky a jejich variace. Zaměřil jsem se na prvky, které se v parkouru často používají, konkrétně na frontflip, backflip, backflip full twist, corkscrew a aerial twist. Tyto prvky byly zvoleny, protože umožňují předvést vybrané variace.

Pro popis těchto prvků jsem využíval gymnastické názvosloví, které předpokládá dokonalé provedení pohybů přes obě osy rotace. Avšak v parkouru tomu tak není, a tím pádem nebylo gymnastické názvosloví dostatečné. Vytvořené metodické materiály jsou ve formě popsaných obrázků a videí.

Proces zpracování této práce nebyl jednoduchý. Výzvou bylo nejen nalezení aktuálních a relevantních zdrojů z odborné literatury, ale také zpracování metodických materiálů včetně videí, které vyžadovalo značné úsilí a čas. Přesto se podařilo vytvořit komplexní materiál, který poskytuje cenné informace pro parkouristy i trenéry.

Limitací této práce může být, že způsoby provedení prvků se mohou u jednotlivých parkouristů lišit. Metodický materiál však vytváří pevný základ pro pochopení základních principů těchto prvků a může být dále upravován a aktualizován na základě dalších poznatků a zkušeností.

Celkově tato práce přispívá k lepšímu porozumění vybraných přípravných prvků, akrobatických prvků a jejich variací v parkouru.

## 8 SOUHRN

Parkour jako mladý sport se stále stává populárnějším a jeho úroveň se neustále zvyšuje. Proto je potřeba, aby metodické materiály k tomuto sportu byly aktuální a nezabývaly se pouze základními technikami, ale i těmi pokročilými. Proto se bakalářská práce zaměřuje na vytvoření metodického materiálu přípravných prvků, pokročilých parkourových akrobatických prvků a variací.

Práce je rozdělená na dvě části, teoretickou a výsledkovou. V teoretické části neboli přehledu poznatků jsou popsány pojmy parkour a freerunning, historický vývoj parkouru ve světě i samostatně v České republice. Práce zmiňuje důležité osobnosti a události, které stáli u vzniku tohoto sportu. Jsou zde popsány disciplíny parkourových soutěží a jejich pravidla. Zároveň je v přehledu poznatků popsán parkourový trénink, od míst na trénink parkouru po kondiční a psychickou přípravu, včetně podrobného popisu základních parkourových technik.

Ve výsledcích jsou představeny a popsány nejpoužívanější přípravné prvky, které se v parkouru používají. Tyto přípravné prvky jsou cartwheel, round off, j-step, pivot, scoot, master scoot a touchdown raiz. Zároveň jsou ve výsledcích uvedeny základní styly odrazů z těchto přípravných prvků. Tyto přípravné prvky jsou následně využity pro provedení vybraných akrobatických prvků, kterými jsou backflip, frontflip, backflip full twist, corkscrew a aerial twist. Tyto prvky byly zvoleny proto, že to jsou jedny z nejpoblárnějších akrobatických prvků v parkouru a umožňují předvést vybrané variace, kterými jsou variace layout, pike, double leg a hyper. Všechny tyto prvky jsou v práci podrobně popsány včetně častých chyb při jejich provedení. Tento popis je doplněn o obrázky s QR kódy, které odkazují na videa, s kompletními popsáními prvky.

Tato práce poskytuje všeobecnou terminologii a metodiku k těmto prvkům kde, i když se způsoby provedení mohou u každého parkouristy mírně lišit, tak tato práce vytváří pevný základ pro pochopení základních principů těchto vybraných prvků.

Vytvořený metodický materiál je určen, pro všechny parkouristy a trenéry parkouru. Lidé, kteří právě s parkourem začínají v této práci mohou zjistit, že v parkouru se netrénují pouze obyčejná salta, ale dají se i různě modifikovat. Zkušenější parkouristé se podle popisu prvků s videozáznamem mohou dané parkourové prvky naučit a trenéři parkouru mohou využít tuto práci pro zpestření jejich parkourového tréninku.

## 9 SUMMARY

Parkour as a young sport is becoming more and more popular and its level is increasing, therefore it is necessary that the methodological materials for this sport are up-to-date and not only cover the basic techniques, but also the advanced ones. Therefore, the bachelor thesis focuses on creating methodological material of preparatory elements, advanced parkour acrobatic elements and variations.

The thesis is divided into two parts, a theoretical part and results part. In the theoretical part, or the overview of findings, the concepts of parkour and freerunning, the historical development of parkour both in the world and separately in the Czech Republic are described. The thesis mentions important figures and events that were at the origin of this sport. The disciplines of parkour competitions and their rules are also described in this thesis. Parkour training is also described in the overview of findings, from places for parkour training to physical and mental preparation, including a detailed description of basic parkour techniques.

In results the most common preparatory elements used in parkour are introduced and described. These preparatory elements are cartwheel, round off, j-step, pivot, scoot, master scoot and touchdown raiz. With these the basic take-off styles from these preparatory elements are also described in the results. These preparatory elements are then used to perform selected acrobatic elements which are backflip, frontflip, backflip full twist, corkscrew and aerial twist. These elements have been chosen because they are some of the most popular acrobatic elements in parkour and they can also be used to perform selected variations which are layout, pike, double leg and hyper variations. Each element is described in detail in the paper with common errors of execution. This description is accompanied by images with QR codes that link to videos where the element is seen in its entirety and then described step by step.

This thesis provides general terminology and methodology to these elements, where although the methods of execution may vary slightly from athlete to athlete, this thesis provides a solid foundation for understanding the basic principles of these selected elements.

The created methodical material is intended for all parkourists and parkour coaches. People who are just starting with parkour can find out in this paper that in parkour you don't just jump ordinary flips, but you can modify them in different ways. More experienced parkourists can follow the description of the elements with the given video footage and learn new elements, and parkour coaches can use this paper to diversify their parkour training.



## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Angel, J. M. (2011). *Ciné parkour: A cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of Parkour*. Brunel University.
- ArtMoving. (n.d.). *Historie*. Retrieved 2024, from <https://artmoving.cz/historie-2/>
- Atkinson, M. (2009). Parkour, anarcho-environmentalism, and poiesis. *Journal of Sport and Social Issues*, 33(2), 169–194. <https://doi.org/10.1177/0193723509332582>
- Belle, D., & Faige, S. G. L. (2009). *Parkour*. Intervista.
- Česká asociace parkouru. (n.d.). Retrieved 2023, from <https://www.capk.cz/>
- Česká gymnastická federace. (n.d.). *O nás*. Retrieved 2023, from <https://www.gymfed.cz/o-nas/>
- Da Rocha, J. A., Morales, J. C. P., Sabino, G. S., Abreu, B. J., Felício, D. C., Couto, B. P., Drummond, M. D. M., & Szmuchrowski, L. A. (2014). *Prevalence and risk factors of musculoskeletal injuries in parkour*. Retrieved 2023, from <https://www.researchgate.net/publication/266896889> *Prevalence and risk factors of musculoskeletal injuries in parkour*
- De Freitas, E. (2011). *Parkour and the Build Environment: Spatial Practices and the Plasticity of School Buildings*. *Journal of Curriculum Theorizing*.
- Fédération Internationale de Gymnastique. (2021). *History*. Retrieved 2023, from <https://www.gymnastics.sport/site/figbrief/history.php>
- Formánková S. (2011). *Základní gymnastika – názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostrná)* (2. vyd.). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Freemove Team. (2013). *Freemove Team*. Retrieved 2023, from <https://freemoveteam.cz/>
- Google Trends. (n.d.). *"Parkour"*. Retrieved 2023, from <https://trends.google.cz/trends/explore?date=all&geo=CZ&q=%2Fm%2F01gk99&hl=en>
- Haluza, J. (2009). *Víkend na Nově*. Retrieved 2023, from <https://joanis.koncil.cz/pk/pk-media%20/vikend-na-nove-2/>
- Horák, F. (2016). *Darks: Jak se šijí Parkour tepláky?* ParkourBlog.cz. Retrieved 2023, from <https://parkourblog.cz/darks-parkour-teplaky-a-myslenky/>
- Hřiště.cz, s.r.o. (2016). *První parkourové hřiště v Praze*. Retrieved 2023, from <https://www.hriste.cz/aktuality/prvni-parkourove-hriste-v-praze-1>
- Hybner, M., Taran, T., & Zonyga, T. (2017). *Parkour & freerunning*. Grada Publishing.
- Improve Yourself. (2021). *O nás*. Retrieved 2023, from <https://parkourhala.cz/o-nas/>
- In Motion Academy. (n.d.). *O nás*. Retrieved 2023, from <https://imacademy.cz/o-nas>
- Kolcun, J. (2016). *Přirozená metoda Georgese Héberta 1*. bojovky.info. Retrieved 2023, from <https://bojovky.info/prirozena-metoda-georgese-heberta-1/>



- Křištofič, J. (2008). *Nárad'ová gymnastika*. Česká obec sokolská.
- Kučera, J. (2016). *Tréninkové programy v parkouru*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Léblová, K. (2017). *Dvojité salto vzad? Žádný problém*. V *Praze skákali mistři parkouru*. Novinky.cz. Retrieved 2023, from <https://www.novinky.cz/koktejl/clanek/dvojite-salto-vzad-zadny-problem-v-prazeskakali-mistri-parkouru-40047155>
- Linhart, J., Petrusek, M., Vodáková, A., & Maříková, H. (1996). *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum.
- Loopkicks Tricking. (n.d.). *Tricktionary*. Retrieved 2024, from <https://www.loopkickstricking.com/tricktionary>
- Luksza, R. (2018). *Parkouristé si vytvořili zázemí i místo k bezpečnému tréninku*. Moravskoslezský deník. Retrieved 2023, from [https://moravskoslezsky.denik.cz/zpravy\\_region/parkouriste-si-vytvorili-zazemi-i-misto-k-bezpecnemu-treninku-20180707.html](https://moravskoslezsky.denik.cz/zpravy_region/parkouriste-si-vytvorili-zazemi-i-misto-k-bezpecnemu-treninku-20180707.html)
- Naše Praha. (2017). *V Praze se sešla špička českých parkouristů*. Retrieved 2023, from <https://www.nasepraha.cz/v-praze-se-sesla-spicka-ceskych-parkouristu/>
- Parham, S. (2019). *Types of Parkour competition*. World Freerunning Parkour Federation. Retrieved 2022, from <https://wfpf.com/types-of-parkour-competition/>
- Parkour.fashion. (2016). *Zerker, život na hraně!*. Retrieved 2023, from <https://www.parkour.fashion/blog/konec-konfekce-prichazi-zerker/>
- Parkour Generations. (2018). *We are not gymnastics*. Retrieved 2023, from <https://parkourgenerations.com/wearenotgymnastics/>
- Perrière, C., Watanabe, M., & Buompane, N. (2021). *2022-2024 Code of Points – Parkour*.
- Pravda, J. (2019). *1. tisková zpráva parkour v ČR*. Česká gymnastická federace. Retrieved 2023, from <https://www.gymfed.cz/903-1-tiskova-zprava-parkour-vcr.html>
- Sarichev, G. (2019). *Český pohár parkour (PA)*. Česká gymnastická federace. Retrieved 2023, from <https://www.gymfed.cz/898-cesky-pohar-parkour-pa.html>
- Sarichev, G. (2019). *Reprezentace parkour*. Česká gymnastická federace. Retrieved 2023, from <https://www.gymfed.cz/897-reprezentace-parkour-pa.html>
- Smolík, J. (2010). *Subkultury mládeže: Uvedení do problematiky*. Grada.
- STORROR. (2020). *Meet the Team*. Retrieved 2023, from <https://www.storror.com/about/>
- Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Univerzita Palackého. Retrieved 2024, from <https://eupol.publi.cz/book/121-vybrane-kapitoly-z-mentalniho-treninku>
- Taran, T. (2016). *V Praze proběhl IMACON 2016*. Parkour.cz. Retrieved 2023, from <https://www.parkour.cz/cs/v-praze-probeh-imacon-2016-3-c/>

Tary.cz. (n.d.). *O mně*. Retrieved 2023, from <https://www.tary.cz/o-mne/>

Team Farang. (n.d.). *Our story*. Retrieved 2023, from <https://teamfarang.com/pages/about-us>

Team Farang. (n.d.). *We jump the world - 2018*. Retrieved 2023, from <https://teamfarang.com/pages/we-jump-the-world-2018>

Witfeld, J., Gerling, I. E., Pach, A., & Witfeld, J. (2013). *The ultimate parkour & freerunning book discover your possibilities*. Meyer & Meyer Sport.

World Chase Tag. (2021). *About | World Chase Tag*. Retrieved 2023, from <https://www.worldchasetag.com/about>

World Chase Tag. (2021). *Rules: World Chase Tag*. Retrieved 2023, from <https://www.worldchasetag.com/rules>

Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. In Munispace – čítárna Masarykovy univerzity. Masarykova univerzita. Retrieved 2024

Zohir. (n.d.). *O nás*. Retrieved 2023, from <https://www.zohir.cz/parkour-o-nas/>

## Seznam obrázků

|   |    |
|---|----|
| Obrázek 1 Internetové vyhledávání pojmu parkour v České republice.....              | 16 |
| Obrázek 2 Cartwheel, zdroj vlastní .....  | 27 |
| Obrázek 3 Round off, zdroj vlastní.....   | 27 |
| Obrázek 4 J-step, zdroj vlastní .....   | 28 |
| Obrázek 5 Pivot, zdroj vlastní .....  | 29 |
| Obrázek 6 Scoot pop, zdroj vlastní .....  | 30 |
| Obrázek 7 Scoot swing, zdroj vlastní .....  | 30 |
| Obrázek 8 Master scoot pop, zdroj vlastní .....                                     | 31 |
| Obrázek 9 Master scoot swing, zdroj vlastní .....                                   | 32 |
| Obrázek 10 Touchdown raiz pop, zdroj vlastní.....                                   | 33 |
| Obrázek 11 Touchdown raiz swing, zdroj vlastní.....                                 | 34 |
| Obrázek 12 Backflip, zdroj vlastní .....  | 34 |
| Obrázek 13 Frontflip, zdroj vlastní.....  | 35 |
| Obrázek 14 Backflip full twist, zdroj vlastní .....                                 | 36 |
| Obrázek 15 Corkscrew, zdroj vlastní.....  | 36 |
| Obrázek 16 Aerial twist, zdroj vlastní .....  | 37 |
| Obrázek 17 Backflip layout, zdroj vlastní.....                                      | 38 |
| Obrázek 18 Frontflip layout, zdroj vlastní.....                                     | 39 |
| Obrázek 19 Backflip pike, zdroj vlastní .....                                       | 39 |
| Obrázek 20 Frontflip pike, zdroj vlastní .....                                      | 40 |
| Obrázek 21 Double leg, zdroj vlastní .....  | 41 |
| Obrázek 22 Backflip full twist double leg, zdroj vlastní .....                      | 41 |
| Obrázek 23 Corkscrew double leg, zdroj vlastní.....                                 | 42 |
| Obrázek 24 Aerial twist double leg, zdroj vlastní .....                             | 43 |
| Obrázek 25 Backflip full twist hyper (doskok snožmo), zdroj vlastní .....           | 44 |
| Obrázek 26 Backflip full twist hyper (doskok na švihovou nohu), zdroj vlastní ..... | 44 |
| Obrázek 27 Corkscrew hyper (doskok snožmo), zdroj vlastní .....                     | 45 |
| Obrázek 28 Corkscrew hyper (doskok na švihovou nohu), zdroj vlastní .....           | 46 |
| Obrázek 29 Aerial twist hyper (doskok snožmo), zdroj vlastní.....                   | 46 |
| Obrázek 30 Aerial twist hyper (doskok na švihovou nohu), zdroj vlastní.....         | 47 |