

PARKOUR



Lukáš Bosák
Milan Husár
Pavel Trochta
Vít Kříčka
Tomáš Havlíček

Emil

Co je parkour



- *„Parkour je metoda tréninku, která nám umožňuje překonávat překážky v městském i přírodním terénu.“*

David Belle

- *„Parkour je fyzická disciplína a metoda tréninku s účelem překonat překážky v cestě tím, že přizpůsobíme svůj pohyb danému prostředí.“*

American Parkour

<http://www.youtube.com/watch?v=NX7QNWEGcNI>

- Parkour (někdy též Le Parkour) - neboli l'art du déplacement (umění pohybu/umění přemístění)
- Základem je schopnost dostat se z bodu A do bodu B (a také umět se dostat zpět) bezpečně, plynule a účinně (efektivně) za použití vlastního těla
- Pomáhá v překonávání libovolných překážek v okolním prostředí – od větví přes kameny a skály až po zábradlí a betonové zdi
- Muž provozující parkour je traceur, žena pak traceuse

TRACEUR



TRACEUSE



Historie parkouru

- Vychází z takzvané přirozené metody od Georgese Héberta
 - vznik počátek 20. stol.
 - v tzv. přirozené metodě zahrnuje umělé cviky – prosazuje především užitková cvičení, která jsou pro život nepostradatelná – běh, skok, šplh, zvedání, házení, úpoly a plavání
- Francouzští vojáci ve Vietnamu – inspirace Hébertem
 - vznik parcours du combattant (vojenská výcviková metoda k překonávání překážek)
- Raymond Belle – francouzský voják
 - věnoval se přirozené metodě a parcours du combattant – později se tomu začal věnovat i jeho syn David.

- 1987 - David Belle, Sebastian Foucan a několik dalších – společné trénování na předměstí Paříže
- 1997 - vznik skupiny Yamakasi (název znamená silné tělo, silná duše, silný člověk)
- 1998 - vznikl samotný název disciplíny - le parkour

- Skupina Yamakasi se rozdělila v roce 1998 kvůli neshodám ohledně show Notre Dame de Paris. David Belle odchází ze skupiny a když Yamakasi v roce 2001 natočí film Yamakasi, David ho označuje za prostituci umění.

- V září 2003 byl ve Velké Británii odvysílán pořad Jump London se Sébastienem Foucanem, který odstartoval rychlé šíření parkouru po celé zemi. Zároveň však vzniká nový proud a posléze oddělující se disciplína zvaná Free running.

Parcours du combattant

Le parcours d'obstacles

20 obstacles, 1 objectif : franchir la ligne d'arrivée en moins de 375. Discipline sportive à part entière, le parcours d'obstacles nécessite un mélange subtil de puissance, de technique et de coordination. Cette épreuve très complète demande un entraînement spécifique pour ne pas être confronté à l'échec sur certains obstacles.

Leur information Magazine vous livre ici les petits secrets du parcours.

- 1 Conscience
- 2 Technique



Le parcours d'obstacles chronométré

Le parcours d'obstacles est une épreuve sportive à part entière, qui nécessite un entraînement spécifique. Cette discipline sportive est très complète et demande un entraînement spécifique pour ne pas être confronté à l'échec sur certains obstacles.

Yamakasi

- ◉ <http://www.youtube.com/watch?v=W7s2JuaDpRQ>



David Belle

- Už od dětství vynikl v atletice, gymnastice, horolezectví a bojovém umění
- Působil u námořní pěchoty ve Vannes, kde obdržel mnoho certifikátů za gymnastiku a provazolezectví
- Po odchodu z armády odlétá do Indie, kde získal černý pás v kung-fu
- Po návratu začal propagovat svou sportovní disciplínu parkour filmovými záznamy svých schopností
- V roce 1997 se filmový tým Stade 2 po spatření jeho záznamů rozhodl natočit filmovou sérii o Davidovi a parkouru s názvy The Speed-Air Man, Catman, La Relève, Les Traceurs
- Po natočení mnoha reklam pro BBC, Nissan či Nike Davida kontaktoval Luc Besson s nabídkou hlavní role spolu s Cyrilem Raffaellim v akčním filmu Okrsek 13

⦿ <http://www.youtube.com/watch?v=HIXssWsTmVM>



Parkour vs. Free running

● Parkour

- hlavní osobnost: David Belle
- zaměřen na efektivní překonávání překážek

„Uvědomte si, že toto umění bylo vyvinuto vojáky ve Vietnamu za účelem úniku nebo přiblížení se: to je duše parkouru, kterou bych chtěl uchovat. Je nutné odlišit, co je v krizové situaci užitečné a co nikoliv. Potom pochopíte, co parkour je a co není. Takže pokud předvádíte akrobacii na ulici za účelem vlastního předvedení se, neříkejte tomu parkour. Akrobacie existovala dávno před parkourem.“

David Belle

● Free running

- hlavní osobnost: Sebastian Foucan
- zaměřen na estetiku pohybu
- v mnoha případech nesouvisí s překonáváním překážek

„Nejdůležitějším elementem je harmonie mezi tebou a překážkou; pohyb musí být elegantní.“
Jerome Bon Aoues

Vybavení traceura

- *pohodlné sportovní obuv* - lehká, s dobrou přilnavostí a tlumením dopadů (občas se využívá gelové vložky)
- *rukavice* (lehké atletické, cyklistické) - chrání ruce proti oděru
 - zkušenější traceuři používání rukavic odmítají, považují je za nepřírozené
- parkour je spřízněn s *Přirozenou metodou* - traceuři někdy trénují bosí, aby se uměli pohybovat efektivně nezávisle na vybavení



Základní techniky

- landing
- balance
- cat balance
- underbar, jump through
- dismount, swinging jump
- pop vault, wall hop
- vault
- turn vault
- speed vault
- lazy vault
- cat jump (monkey vault, king kong vault)
- reverse vault
- muscle-up
- roll
- arm jump
- drop
- gap jump
- precision jump
- tic tac

popis technik

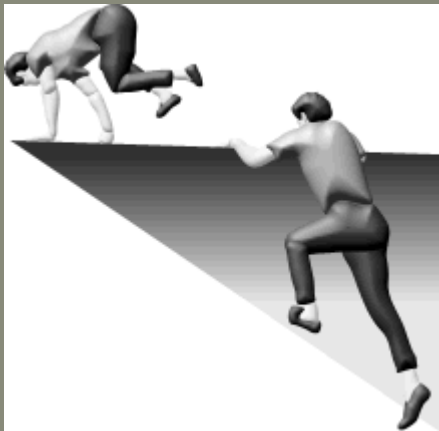
<http://www.wirtualnyludzi.estranky.cz/clanky/zakladni-techniky-parkouru.html>



lazy vault



king kong vault



wall hop

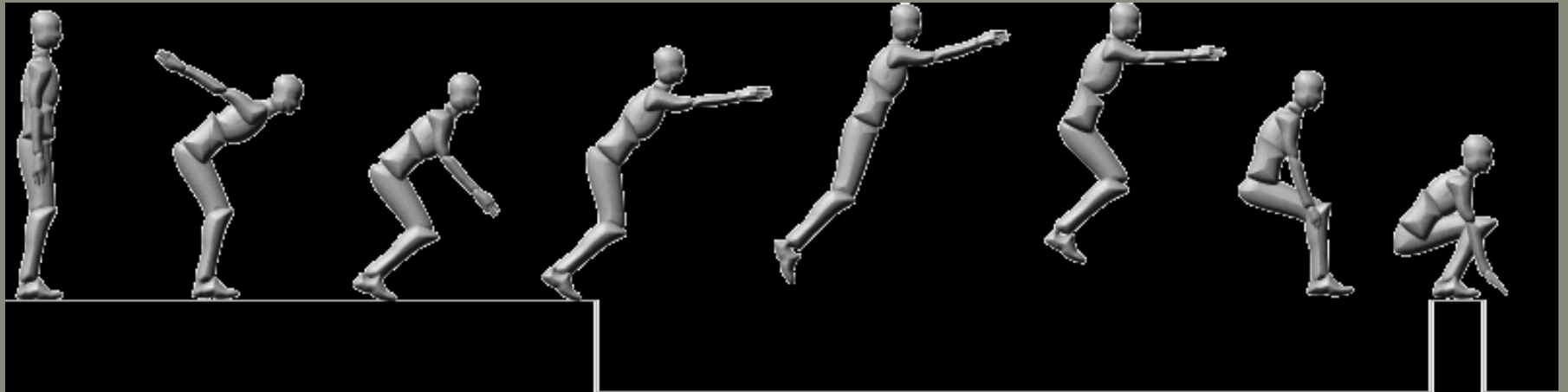


reverse vault

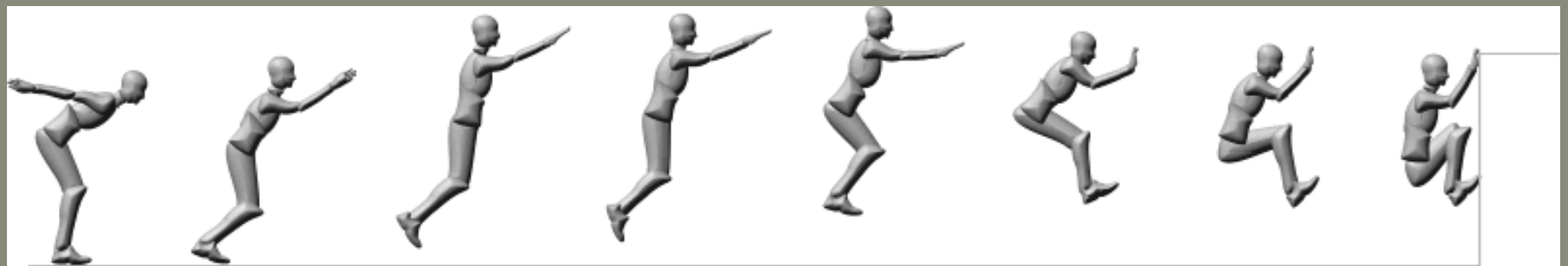


tic tac

precision jump



arm jump



Parkour v ČR

- objevuje se po roce 2003
- 2006 vzniká portál Parkour.cz
 - informuje českou parkurovou komunitu o myšlenkách, tréninku a filosofii parkouru a také o celosvětovém dění
- současnost – stále větší zájem o parkour
- nejznámější česká crew – Urban sense

Zdroje

- ◉ <http://www.parkour.cz/co-je-parkour/>
- ◉ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Parkour>
- ◉ <http://www.parkourgenerations.com/article/parkour-history>
- ◉ <http://ja-cube.wgz.cz/>
- ◉ <http://www.leparkourhranice.estranky.cz/clanky/historie.html>

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

David Belle

