

PARKOUR



Monika Herbrychová

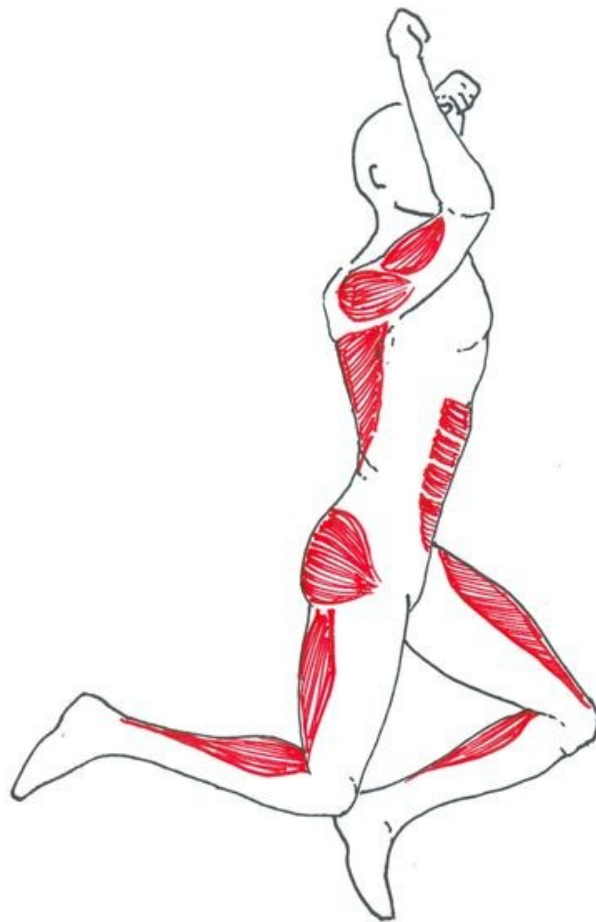
Co to vůbec je?

- *překonat překážky v cestě*
- *přizpůsobit svůj pohyb danému prostředí*
- *důsledný disciplinovaný*
- *pohyby z jiných sportů a disciplín jsou často zapojovány do parkouru, avšak gymnastické či akrobatické prvky sami o sobě parkour neznamenaají*
- *bezpečnost, osobní zodpovědnost a sebezdokonalování se*
- *forma tréninku pro útěk*

Pravidla

- **NEJSOU**
- **trénovat nejméně ve 2 lidech**
- **začít posilovat než se pustit do parkouru a sledovat své tělo co dokáže**
- **nepřeceňovat své možnosti**
- **nepoškozovat cizí majetek**
- **nefrajeřit z důvodů zranění**
- **kdo nepadá, skáče pod svoje možnosti**

Zapojení svalů



Druhy pohybů

- běh
- seskoky, výskoky, dopady
- salta, přemety, balanční cviky



Zdravotní rizika a jejich předcházení

- **pohmožděnin, odřenin**
- **podvrtnutí**
- **zlomeniny**
- **vnitřní zranění**
 - **vědět své možnosti**
 - **dostatečné protažení**

Soutěže

- **Barclaycard World Freerun Championship**
- **ASICS PARCOURING WORLD CHAMPIONSHIP**

Ukázka

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

Zdroje

- http://www.streetwork.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=875&comment=615
- https://is.muni.cz/th/102327/fsps_m/ucinnost_outdoorovych_akrobatickych_aktivit_pri_prekonavani_prekazek.pdf
- <http://www.parkour.cz/>
- <http://www.skakejvpoho.cz/>