



Mgr. Bc. Romana Dolečková

Klub Beztíže, Dům dětí
a mládeže Praha 3 – Ulička
Garantka Sireerwork
Beztíže – Žižkov
a koordinátorka terénních
programů Beztíže.

Parkour – fenomén posledních let

Víte, čemu se věnují vaši žáci, pokud řeknou, že dělají parkour?

Parkour bývá často zaměňován za sportovní disciplínu, která se věnuje drezuře koní (parkur), kdy jezdec na koni překonává překážkovou trať. Tento článek je věnován fenoménu parkour (Le Parkour) neboli umění pohybu, který se těší veliké oblibě především u dětí a mládeže.

Jedná se o nesoutěžní disciplínu, která vychází z „přirozené metody“ Georgese Héberta, jež byla vytvořena na počátku 20. století. Georges Hébert (27. 4. 1875 – 2. 8. 1957) byl francouzský pedagog, fyzik, teoretik a instruktor, který se zajímal o tělesnou kulturu a její systematizaci. Byl ohromen přirozeným chováním domorodých afrických kmenů, které sledoval. Veškeré jejich jednání vycházelo z vrozených instinktů a pohybů. Podle Héberta byla těla těchto domorodců pružná, hbitá, odolná a nádherná. Byla vytvořena přírodou, které se podřídili, aby s ní splynuli a přežili. To ho inspirovalo k vytvoření „přirozené metody“, jejímž základem je deset skupin způsobů pohybu (chůze, běh, skákání, pohyb po čtyřech, šplh, udržení rovnováhy, zvedání, hod, obrana a plavání). **Prvotním cílem bylo vytvoření silné a odolné bytosti.**

Co je to parkour?

Parkour se v České republice začal objevovat krátce před rokem 2003, kdy za jeho šířením stojí tehdy zformované skupiny Lezz Kreff z Prahy a Streaks ze Zlína. K velkému rozkvětu došlo v roce 2006, kdy byl založen portál Parkour.cz, jehož cílem bylo vytvoření členské základny parkouru. A co to vlastně ten parkour je? Není možné napsat jednu přesnou definici, protože pro každého se pod slovem parkour ukrývá něco trochu jiného. Pohled každého, kdo se parkouru věnuje, je ovlivněný jeho poznatky, zkušenostmi a především cestou, kterou si díky parkouru prošel. Pro ilustraci lze uvést definici uznávaného anglického traceura: „Parkour je více než sport, je to způsob života, cesta, jak najít sám sebe, naučit se znát a ovládat své tělo.“ Dále pak „Parkour je přirozený trénink těla a mysli, zdokonalený moderními znalostmi a metodami, s cílem stát se všestranně silným člověkem schopným pohybovat se efektivně ve svém přirozeném prostředí (městě, lese, poušti, džungli, moři...) bez jakýchkoliv omezení, ať už vlastního těla, či okolních překážek, či dokonce omezení času (dlouhodobě).“ Svě pojmenování tato aktivita získala v roce 1998 ve Francii díky Davidu Belleovi a jeho příteli Hurbertu Koundému. Ten se ve spojení „parcours du combattant“ dopustil záměny písmena „c“ za písmeno „k“. Toto sousloví v překladu znamená „Cesta bojovníka“, což je tradiční výcviková trať navržená již zmiňovaným Georgesem Hébertem. V terminologii parkouristů můžeme často narazit také na slovo traceur. Traceur je člověk, který se hlásí k rámci parkouru k historii a vývoji, místům a osobnostem, komunitě a nováčkům a především k myšlenkám a filosofii a snaží se „dodržovat“ jeho zásady. Traceur je doslova člověk, který se cítí a snaží být traceurem. V praxi se můžeme setkat s označením

traucer (muž) nebo traceuse (žena), u nás často označovaná také jako traucerka. Hlavním cílem parkouru je dostat se z jednoho místa na druhé, a to co nejefektivněji a nejrychleji, s co nejmenší spotřebou energie a nejpříjemnější cestou. Při střetu s protivníkem můžeme použít strategii útoku nebo útěku. Zatímco bojová umění nás připravují pro útok, parkour je tréninkem pro útek.

Jak správně skákat parkour?

Přesný návod neexistuje, protože je vždy potřeba se přizpůsobit danému prostředí, podmínkám a situaci. Jedná se vlastně o soubor základních technik a pohybů, kdy základní pohyby vycházejí z výše zmíněné přirozené metody Georgese Héberta. Pro přehlednost jsou rozdělené do čtyř kategorií pohybů – odrazy a dopady, přeskoky, výlezy a balanc. Detailnější informace lze najít například na webových stránkách www.parkour.cz. Praktickou ukázkou jednotlivých technik najdeme nejčastěji na YouTube, kam parkouristé umísťují návody (tutoriály), a ostatní se tak mohou učit a vylepšovat svou techniku.

V souvislosti s parkourem můžeme často narazit na termín free running. Výrazy free running a parkour měly původně stejný význam, ale později se od sebe oddělily. Free running je pojímán spíše jako umění, které se zaměřuje více na estetičnost pohybu než na efektivitu, jako je tomu u parkouru. Dle Sébastiena Foucana je free running spíše disciplínou seberozvíjení a následování své vlastní cesty. Parkouristé se zaměřují na rychlé a efektivní překonávání překážek, zatímco free runneři trénují a aplikují pohyby, které jsou estetické a nemusejí mít nic společného s překonáváním překážek.



Jak bylo popsáno již v textu výše, při dodržování několika základních bodů lze parkour provádět bezpečným způsobem. Při provozování parkouru je potřeba znát a respektovat své limity. K adrenalinovým sportům patří i vzájemné hecování, které může výrazně ovlivnit úsudek traceura. Pokud bude umět mladý člověk říci „ne“ a stát si za svým rozhodnutím, riziko vzniku úrazu při nepovedeném triku se tak může snížit. Součástí prevence může být tedy i posilování osobnosti každého jedince.

Ne vždy se ale podaří úrazu předejít, proto je třeba zajistit, aby si traceuri byli vědomi zdravotních rizik, která s sebou parkour přináší, a jak se v takových případech zachovat. Děti a mládež by měly znát základy první pomoci a měly by být schopny takovou pomoc poskytnout. Důležitá je i znalost telefonního čísla záchranné služby. Je dobré s dětmi probrat, v jakých případech je nutné volat zdravotnickou pomoc a na které situace stačí samy.

Mladiství si někdy neuvědomují následky svého chování, proto je důležitou součástí prevence seznámení dětí a mládeže s možnými trestními důsledky parkouru. Jako nejčastější trestné činy můžeme uvést poškození cizí věci (soukromého nebo veřejného majetku), přestupek proti veřejnému pořádku, neoprávněné vniknutí na soukromý pozemek, přestupek proti občanskému soužití, neposkytnutí pomoci a další. Také je vhodné s nimi probrat, jak by se měli zachovat, pokud k trestnému činu dojde, a poučit je o trestních důsledcích. Pokud se jedná o nezletilé, je proces projednávání podle zákona č. 218/2003 Sb., o soudnictví ve věcech mládeže.

Streetwork Beztíže je sociální služba, která působí v lokalitách Prahy 2, Prahy 3 (Žižkov) a Prahy 10 (Vršovice). Cílovou skupinou jsou děti a mládež ve věku 6–26 let, které se nacházejí v obtížné životní situaci. Mimo jiné se například věnují adrenalinovým sportům rizikovým způsobem. Pracovníci je kontaktují v jejich přirozeném prostředí, kde běžně tráví svůj volný čas, jako jsou například ulice, parky nebo obchodní centra. Parkour patří mezi oblíbenou aktivitu mladých, láká je objevování nových míst a překonávání překážek. Při společných rozhovorech se streetworkerči doptávají například na to, kde parkouristé trénují, postupně se dostávají k tématům páchní trestné činnosti (poškození cizí věci, neoprávněné vniknutí na soukromý pozemek...), mapují zkušenosti s policií. Klienty informují o potenciální trestnosti jejich počínání a společně mapují, kde by se dal parkour skákat bezpečně. Často od nich dostanou tipy na místa, které mohou později šít i mezi další klienty.

Trénink v bezpečném prostředí

Jako jedno z preventivních opatření se nám osvědčilo umožnit dětem a dospívajícím vyzkoušet si tuto aktivitu v bezpečném prostředí. V letošním roce pracovníci Beztíže (beztize.ulita.cz) realizovali tři parkourové workshopy, které se pokaždé těšily hojně účasti. Jedno z nich bylo o návštěvy pražských parkourových hal, které byly vybrány právě na doporučení klientů. Workshopy vedl vždy zkušený lektor, který nastavil pravidla a po celou dobu dbal na jejich dodržování. Jako první proběhla rozvíčka ve formě nezbytného zahřátí a protažení. Následoval nácvik kotoulů, které je nutné dobře zvládnout, aby mohl parkourista bezpečně provést salto. Součástí parkouru jsou i přeskoky, na které jsou haly také uzpůsobeny a pro trénink mají k dispozici dřevěné bedny různých velikostí a tvarů. Velmi oblíbenou aktivitou je nácvik různých druhů salt. Haly jsou vybaveny molitanovými jámami, takže jsou dopady vždy měkké a bezpečné. V průběhu takto vedeného workshopu je kladen velký důraz na bezpečnost a prevenci zranění účastníků. Děti a mládež se tak učí, jak je důležité se před skákáním zahřát a dobře protáhnout. Parkour je sport, a pokud v něm chce být člověk dobrý, je nutné se zaměřit na důsledný trénink včetně rozvíčky. Pro spoustu začínajících parkouristů je velice lákavé umět skočit salto a především salto vzad. Málokdo však ví, že pro dobře skočené salto je zapotřebí mít výborně zvládnutý kotoul. Na precizně zvládnuté základní skoky lze poté nabalovat a přidávat další složitější skoky.

Mladí mají často své parkourové vzory a chtějí by umět skákat jako oni. Mezi ikony českého parkouru patří například Tary. Vlastním jménem Taras Povorožnyk je 24letý muž, původem z Ukrajiny. Jeho parkourovou dráhu nastartovalo ve 12 letech zhlédnutí filmu Yamakasi. V roce 2012 se se svým týmem zúčastnil soutěže Československo má talent, a díky tomu se dostal více do povědomí. Aktuálně řídí své tři firmy – Enjoy the Movement, Tary Camp a Tary Workshopy. Velmi se snaží o šíření povědomí o parkouru mezi českou populací. Má vlastní YouTube kanál, který se těší velké sledovanosti, a spousta mladých zde čerpá inspiraci. Na jeho stránkách lze mimo jiné objednat i výuku parkouru.

Parkour je fenoménem posledních let, který se těší velké oblibě především mezi dětmi a mládeží. Při dodržování několika základních pravidel lze tento sport provozovat bezpečně.

Neoficiálním mottem parkouru je „être et durer“ – „Být a vydržet“. Efektivita je tedy pro parkour důležitá jakožto prevence jakéhokoliv zranění. Podle statistik patří parkour mezi bezpečné sporty. Díky náčiní, se riziko úrazu značně snižuje. S průměrnými dvěma zraněními na 1 000 hodin tréninku se řadí z pohledu bezpečnosti mezi sporty jako chůze či jízda na rotopedu (Travisano, 2014; Kelley, 2010). Přesto jsou přibližně tři čtvrtiny všech zranění v parkouru způsobena úrazem a pouze jedna čtvrtina přetížením. Jako nejčastější zranění jsou uváděna zranění kotníku, chodidla a kolene (Musholt, 2012). Při dodržení tréninkových zásad je parkour bezpečný sport.

Prevence zranění parkouristů

Typy zranění můžeme rozdělit do dvou skupin, a to zranění, které může způsobit akutní trauma (úraz), nebo zranění z přetížení. Jako prevenci před zraněními lze uvést několik zásadních bodů, při jejichž dodržování lze výrazně snížit riziko zranění.

- ✓ Základem je dostatečné rozvečvení. To je, stejně jako u ostatních sportů, jedním z předpokladů bezpečného tréninku. Rozvečivka by měla zahrnovat mobilizační, zahřívací a strečinkové cviky.
- ✓ Součástí by měly být také základní specifické parkourové dovednosti (například přeskoky, kotouly a podobně) v jednoduché podobě. Důležité je také psychologické vyladění sportovce. Soustředění se na prováděné pohyby výrazně snižuje riziko chyby při provádění prvku.

stažení aplikace s parkour spoty. Jedná se o mapu s místy po celé České republice, kde se dá bezpečně trénovat.)

- ✓ Součástí tréninku parkourových dovedností by měl být i trénink situací, které mohou nastat při neúspěšném provedení triku. Takovou situací je často pád. Trénink by měl proto zahrnovat i nácvik pádů. Může jít ale také o kontrolovanou alternativu prvku, například tzv. cat splat („kočičí rozplácnutí“ – odraz rukama i nohama od zdi) místo cat leap („kočičí skok“ – skok do shybu stojmo). Postačit může i příprava motorického plánu, tedy úvaha typu „co bych dělal, kdyby...“.
- ✓ V neposlední řadě je důležité být si vědom toho, na jaké úrovni jakožto traceur jsem. Především u začátečnicků je vysoké riziko přecenění vlastních sil. Velice důležitá je tedy celková fyzická příprava, posilování horních a dolních končetin a také středu těla, takzvaného core. Součástí tréninku by měla být, tak jako u každého sportu, dostatečná regenerace. Ta zahrnuje odpočinek, kompenzační cvičení a správnou výživu.

Pokud parkouristé budou dodržovat následující čtyři body, lze při provádění triků výrazně snížit riziko úrazu:

- *Vím přesně, jaký pohyb chci provést.*
- *Jsem uvolněný a soustředěný.*
- *Zkontroloval jsem prostředí.*
- *Pokud je skok riskantní, jsem si stoprocentně jistý, že se mi povede.*



- ✓ Další důležitá součást prevence zranění je znalost tréninkového prostředí. Nebezpečná může být přítomnost materiálu, jako je například písek, prach, hlína, rostliny, led, voda a podobně. Jelikož při parkouru dochází i k dotyku nekrytých částí těla s okolním prostředím, nebezpečné jsou jakékoliv ostré předměty (skleněné střepy, hrany plechů, kamínky s ostrou hranou či vyčnívající šrouby a hřebíky), které mohou poškodit pokožku a zapříčinit následnou infekci.
- ✓ Určitým nebezpečím mohou být i volně se pohybující domácí zvířata či kolemjdoucí. Kromě hlasitých zvukových projevů (štěkání, komentáře směrem k parkouristům) může jít i o nepředvídatelný pohyb, který se kříží s trajektorií pohybu traceura. S tím souvisí i trénink prvků vysoko nad zemí. Ačkoliv překonávání strachu z výšek je přirozenou součástí parkouru jako metody překonávání překážek, trénink v menších výškách značně snižuje riziko vážných zranění při případné chybě. (Na stránkách www.parkour.cz je zdarma ke

Klub Beztíže (specializované oddělení Domu dětí a mládeže Praha 3 – Ulita, které poskytuje sociální služby pro děti a mládež ambulanti a terénní formou) s parkouristy spolupracuje již více než 10 let. Pracovníci zpracovali metodickou příručku zaměřenou na prevenci a snižování rizik parkouru, kterou lze dohledat na stránkách České asociace streetwork. S klienty, kteří se parkouru aktivně věnují, se v rámci terénní práce zaměřují především na prevenci vzniku zranění a případného pádání trestné činnosti. V příručce je možné nalézt inspiraci, jakým způsobem dané téma s dětmi a mládeží otevřít a jak se o parkouru bavit tak, aby to bylo pro obě strany příjemné a obohacující.

Jako tři nejdůležitější body můžeme označit:

- Pokud klienti skáčou, tak skáčou bezpečně, respektují limity své i druhých.*
- Klienti zraněným poskytnou v rámci daných podmínek nejlepší možnou pomoc.*
- Klienti předcházejí konfliktům s obyvateli a policií.*