

## ABSTRAKT

- Název:** Parkour jako vhodná pohybová aktivita pro děti ve věku 6–11 let
- Cíle:** Cílem práce je zdůvodnit, proč je parkour vhodná pohybová aktivita pro děti ve věku 6–11 let, uvést principy pro trénink parkouru u dětí a následně zpracovat návrh tréninkové jednotky pro začátečníky a pokročilé.
- Metody:** Metodika práce byla především založena na vyhledání a třídění velkého množství literatury. Jedná se o teoretickou práci formou vícedruhové literární rešerše, při které byly použity knižní zdroje, odborné články, bakalářské i diplomové práce, dále bylo čerpáno z elektronicky dostupných časopisů, knih a studií. Byly vyhledávány především zdroje zabývající se problematikou parkouru, tréninku a pohybového deficitu dětí.
- Výsledky:** Děti tráví málo času pohybem a rapidně se zvyšuje prevalence dětské obezity. Parkour se jeví jako vhodný prostředek pro řešení tohoto problému, a to nejen díky své vysoké atraktivitě a popularitě, ale také protože komplexně rozvíjí pohybové předpoklady. Hlavním principem parkourového tréninku dětí je postupovat od jednodušších technik ke složitějším a co nejvíce eliminovat rizika úrazu. Veškeré techniky je vhodné nejdříve provádět na zemi nebo těsně nad zemí a postupně je převádět na vyšší překážky. Na základě literární rešerše a vlastních zkušeností s tréninkem parkouru dětí byl zpracován návrh tréninkové jednotky pro začátečníky a pokročilé.
- Klíčová slova:** trénink, sportování dětí, nedostatek pohybu