

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Katedra biomedicínského základu v kinantropologii

**Ucelená metodika parkouru třetího věku, jeho smysl, cíl a vliv na  
kvalitu života**  
Bakalářská práce

Vedoucí práce:  
doc. Mgr. Michal Šteffl, Ph.D.

Vypracoval:  
Daniel Renelt

Praha, květen 2024

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně, a že jsem uvedl a řádně citoval všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce, ani její podstatná část, nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne:

podpis autora práce

## **Poděkování**

Rád bych zde poděkoval lidem, bez kterých by tato práce nikdy nevznikla, především tedy vedoucímu mé práce doc. Michalu Štefflovi za trpělivé a ochotné vedení, za pochopení a vstřícnost. Dále také mé kolegyni trenérce Mgr. Gabriele Halounkové za spolehlivou spolupráci, důvěru a oporu. Poděkování také patří Jojogymu Dobřichovice za možnost zde kurzy uskutečnit a za perfektní vybavení a prostředí.

V neposlední řadě musím poděkovat účastníkům našich kurzů za vždy pozitivní a usměvavý přístup a neopakovatelnou atmosféru.

## **Abstrakt**

**Název:** Ucelená metodika parkouru třetího věku, jeho smysl, cíl a vliv na kvalitu života

**Souvislosti:** Parkour je v současné době velmi populární a moderní sport, který je svou rozmanitostí a přirozeným pohybem vhodný pro rozvoj pohybových dovedností u všech věkových kategorií včetně té nejstarší. Je to zároveň způsob, jak přivést starší generaci zpět k pohybu, jak jim pohyb ozvláštnit a učinit zajímavý.

**Cíl:** Hlavním cílem této bakalářské práce je představení parkouru pro seniory, který je v České republice stále nový. Druhým cílem je pak vytvoření kvalitního metodického materiálu kurzu parkouru pro seniory, který pak bude možné využít pro rozšíření a vyšší realizaci tohoto konceptu.

**Metody:** Bakalářská práce je realizována jako metodický materiál. V rámci práce byly využity jak zkušenosti autora práce, trenéra a praktikujícího parkouru, tak odborná literatura a publikace.

**Výsledky:** Výsledkem práce je ucelený metodický materiál, který může sloužit trenérům a lektorům jak parkourových kurzů, tak volnočasových aktivit zaměřených na seniory.

**Závěr:** Výsledná práce umožňuje použití líčené metodiky v tréninkové praxi a práci se skupinami staršího věku.

**Klíčová slova:** parkour, gymnastika, senioři, motorické dovednosti, metodika

## **Abstract**

**Title:** Comprehensive methodology of parkour of the third age, its meaning, goal and influence on the quality of life

**Background:** Parkour is currently a very popular and modern sport, which, due to its diversity and natural movement, is suitable for the development of movement skills in all age categories, including the oldest. It is also a way to bring the older generation back to movement, to make movement special and interesting for them.

**Objectives:** The main goal of this bachelor thesis is to introduce the parkour for elders, which is still pretty new in Czech republic. The second goal is to make proper methodology for course of parkour for elders, which can be then used for the expansion and higher realization of this concept.

**Methods:** The bachelor thesis is implemented as methodological material. As part of the creation of the work, the experiences of the author of the work, a trainer and parkour practitioner, as well as professional literature and publications were used.

**Results:** The result is complete methodical materiál, that can be used by trainers and lecturers of both parkour courses and leisure activities aimed on elderly.

**Conclusion:** The resulting work enables the use of the described methodology in training practice and work with older age groups.

**Keywords:** parkour, gymnastics, elderly, motor skills, methodology

## Obsah

1 Úvod.....	8
2 Teoretická část.....	8
2.1 Co to je parkour? .....	8
2.2 Parkour vs gymnastika .....	9
2.3 Parkour vs tricking .....	11
2.4 Historie parkouru.....	11
2.4.1 Původ.....	11
2.4.2 Georges Hébert.....	12
2.4.3 La méthode naturelle .....	13
2.4.4 David Belle.....	13
2.4.5 Yamakasi .....	14
2.4.6 Parkour vs Free running .....	15
2.4.7 Popularizace parkouru ve světě.....	16
2.4.8 Parkour u nás .....	16
2.5 Filozofie parkouru .....	18
2.6 Parkour pro seniory	
2.6.1 Historie .....	20
2.6.2 Je parkour pro seniory vhodný? .....	22
3 Cíl, úkoly a metodika práce.....	23
3.1 Cíl práce .....	23
3.2 Úkoly práce .....	23
3.3 Metodika práce.....	24
4 Praktická část.....	24
4.1 Metodika parkouru třetího věku.....	24
4.1.1 Úvod.....	24
4.1.2 Rozcvičení.....	24

4.1.3 Hlavní část.....	26
4.1.3.1 Precis a reverse.....	26
4.1.3.2 Pádové techniky1 (pád vzad) .....	31
4.1.3.3 Pádové techniky 2(pád vpřed).....	35
4.1.3.4 Underbar.....	38
4.1.3.5 Speedstep.....	42
4.1.3.6 Lazy .....	50
4.1.3.7 Barell roll.....	53
4.1.3.8 Balance, opakování, reflexe, motivace.....	58
4.1.4 Protážení.....	60
4.1.5 Hry.....	60
4.1.5.1 Proč hry zařazujeme .....	60
4.1.4.2 Piškvorky.....	61
4.1.4.3 Dobble .....	61
4.1.4.4 Jedničky a dvojky.....	62
4.1.4.5 Ocásky .....	62
4.1.4.6 Pohromy .....	63
4.1.4.7 Kuba říká .....	63
4.1.4.8 Fotbalová.....	64
5 Závěr.....	65
Seznam použitých zdrojů .....	68
Seznam obrázků .....	69

# 1 Úvod

Cílem této bakalářské práce, je představit veřejnosti parkour v trošku širší podobě, než možná zná. Dále také připomenout a poukázat na historii parkouru, dovysvětlit jeho vývoj a okolnosti, za kterých parkour vznikal.

Také se chci pozastavit nad filozofií parkouru, která v dnešní době není až tak známá. Pokusím se také co nejlépe vysvětlit rozdíl, mezi gymnastikou a parkourem, a čím se parkour liší oproti ostatním sportům.

Poté už přejdu k parkouru třetího věku, kde se budu zabývat převážně jeho metodikou. Mým cílem je vysvětlit a ukázat způsob, jakým parkour třetího věku vyučujeme, tak, aby mohl zkušený instruktor kurzy podle této práce zopakovat, a v ideálním případě také zdokonalit, a dále na nich stavět.

Dále také shrnu výhody a nevýhody cvičení parkouru pro seniory a pokusím se zodpovědět otázku, zda je parkour pro seniory vhodný.

## 2 Teoretická část

### 2.1 Co to je parkour?

Jistě zde nemůžeme polemizovat o parkouru, dokud nevíme přesně co parkour je. Tak tedy, ze všeho nejdříve bych se rád vyvaroval omylu v podobě záměny pojmu za jezdeckou disciplínu parkur. Překážky zde sice budeme překonávat také, ovšem bez pomoci koňských sil. Podle jedné z nejstarších definic parkouru se jedná o pohyb z místa A do místa B co nejrychlejším a zároveň nejefektivnějším způsobem, tedy s co nejmenší spotřebou energie. Možná teď krouťíte hlavou, vašimi představami létají salta a přemety, a vy přemýšlíte co je na tom asi tak efektivního. Inu zhola nic, na saltech a akrobacii obecně toho skutečně moc efektivního nenajdeme. Ovšem parkour spojený s akrobacií (někomu možná známý po pojmem free run), trénovaný za účelem předvedení co nejhezčího a nejestetičtějšího výkonu, je především parkour současnosti. Nakonec akrobacie a prvky přidávané na efekt jsou také jedním z hlavních důvodů, proč je parkour dnes tak populární. Původním záměrem a účelem parkouru ovšem nikdy nebylo předvést co nejhezčí výkon. Jednalo se o vojenskou techniku pro trénink efektivního přiblížení, útěku, či okamžitou a správnou reakci na krizovou situaci v terénu.



(Česká Asociace Parkouru 2020)

Mnozí by možná řekli, že parkour je přece sport a v kontextu uplynulých událostí, jako je přijetí parkouru FIG a ČGF by vlastně měli pravdu, ale na svém počátku byl princip parkouru založený spíše na vzájemné spolupráci než kompetici. Je to tedy sport? Podle některých definic se dokonce jedná o bojové umění. Jiní zase vnímají parkour jako určitou filozofii, či životní cestu.

Možná se oprávněně ptáte, je-li správné vracet se k definicím a názorům, které už dávno pro mnohé nejsou obrazem současnosti. Mou snahou je ovšem představit vám parkour v rámci veškerého kontextu, a dát vám dostatek informací, abyste si o něm mohli vytvořit vlastní obrázek.

Nicméně abych předešel vašemu zmatení a komplikacím, v rámci této bakalářské práce a v rámci výuky parkouru třetího věku, k parkouru přistupuji následovně.

Parkour zde vnímám, jako fyzickou pohybovou aktivitu, založenou na přirozeném, efektivním pohybu a překonávání překážek. Jako aktivitu, kterou je možno vykonávat jak venku, tak uvnitř, jak sám, tak ve skupině, a ze které lze při správném aplikování benefitovat téměř v jakémkoliv věku.

(Lubomír Baum 2024)

## 2.2 Parkour vs Gymnastika

Jelikož je parkour v současnosti pod Českou Gymnastickou Federací a mnoho lidí jej bude znát už pouze jako jeden z gymnastických sportů, považuji za důležité shrnout a vysvětlit rozdíly mezi parkourem a klasickými gymnastickými sporty. Pro upřesnění, mezi gymnastické sporty v Čechách patří: sportovní gymnastika žen, sportovní gymnastika mužů, moderní gymnastika, teamgym, aerobik, akrobatická gymnastika, skoky na trampolíně, všeobecná gymnastika, šplh na laně a parkour. Z toho olympijskými sporty jsou sportovní gymnastika žen, sportovní gymnastika mužů, moderní gymnastika a skoky na trampolíně.

Asi jedním z prvních rozdílů, které nás mohou napadnout je pomyslný věk těchto dvou sportů. Zde je gymnastika spolehlivě starší. Její počátky lze datovat až do starověkého Řecka, kde byla zahrnuta do všeobecného rozvoje v souladu s Kalokagathiou. Mezi disciplíny tehdy patřící do gymnastiky se řadily běhy, hody, skoky, plavání, zápas a box. Počátky cvičení na nářadí pak můžeme hledat na starověké Krétě, nebo v Egyptě, kde se cvičilo se zvířaty. A jen pro zajímavost, název gymnastika pochází ze slova gymnós, což znamená nahý, jelikož veškerá cvičení se prováděla bez šatů.

Oproti tomu parkour jako takový můžeme datovat až od 20. století. (Více k jeho historii se ještě dostaneme).

Dalším poměrně viditelným rozdílem je prostředí pro cvičení. Gymnastika se cvičí téměř výhradně uvnitř ve vybavených gymnastických halách, některé prvky se dají přirozeně cvičit i venku, ale je to spíše výjimka. Parkour byl naopak založen na pohybu venku, zejména tedy v městské zástavbě, či jakémkoliv jiném prostředí (příroda atd.), které je k dispozici. V dnešní době existuje mnoho hal vybavených a specializovaných na parkour, ale stejně tak je i mnoho venkovních parkourových hřišť a mnoho traceurů stále trénuje venku na veřejných místech, tzv. spotech.

Dále můžeme porovnat zaměření obou sportů. Gymnastika je a byla zaměřená především na estetičnost pohybu, aby byl pohyb plynulý a divácky zajímavý. Oproti tomu parkour měl být především pohyb efektivní, teprve později se začali přidávat prvky, aby se dodalo kráse a estetičnosti.

Dalším aspektem, který se trochu liší je rozdílné pojetí soutěživosti. Gymnastika byla snad takřka od začátku cvičena formou soutěží podle jasných pravidel, ve kterých se účastníci snaží předvést co nejlepší výkon, a překonat soupeře. Parkour byl postaven na myšlenkách spíše kooperace a vzájemné pomoci. Ve skupině trénujících se všichni navzájem podporovali, každý soutěžil jen sám proti sobě a pravidel jednotlivých technik zde nebylo mnoho. Je ovšem pravdou, že v současné době tento rozdíl ztrácí na důraznosti, jelikož parkour je už i podle definice sportem, má své vlastní soutěže a pravidla.

Snad posledním zásadním rozdílem z mého pohledu je filozofie, komunita a celkové vzezření a atmosféra, která sport provází. Jak už jsem zmiňoval, gymnastika je silně soutěžně zaměřený sport a ač se jistě najdou lidé, kteří se gymnastice věnují čistě pro radost, bez soutěžních ambicí, není jich většina, tak jako v parkouru.

Myslím, že parkouru prospěl fakt, že nezačínal jako sport, ale fyzická aktivita. Nejčastěji se jednalo o partu kamarádů, kteří se venku sešli a šli se hýbat. Myslím že i to je důvod, proč se mi parkour jeví jako aktivita, která lidi více spojuje než například gymnastika. (Ač to může být názor osobně ovlivněný) V gymnastice svou roli určitě hraje i ona soutěživost, následná intenzita tréninků, a předzávodní stres jak účastníků, tak trenérů. Což jsou faktory, které v parkouru stále nejsou natolik významné. Věřím, že tento princip funguje i do teď. I přes rostoucí popularitu parkour provází jakýsi nádech undergroundové činnosti, něco nového, zvláštního, jiného. S tím se pojí i vlastní styl oblékání (zejména široké tepláky, volná trička,

mikiny atd, často by se mohlo zdát, že si parkouristu spletete s bezdomovcem), a dá se říct i jakýsi kodex a styl uvažování, který parkour učí, a kterým přerůstá klasickou definici sportu.

(Solly, Meilan 2024)

## **2.3 Parkour vs tricking**

Zde snad není na místě sepisovat rozdíly, přesto však mnoho lidí zaměňuje parkour s trickingem, či je považuje za stejný sport, proto i tricking zde v krátkosti představím. Tricking je nekontaktní bojové umění, obsahující prvky wushu, taekwonda, karate, capoeiry, gymnastiky a brakedance. Původně vzniklo ze sestav freestyle karate, kde začalo postupně ubývat prvků obsahujících údery rukou, a naopak začala být stále populárnější akrobacie a náročnější divácky atraktivní kopy. Laicky by se asi dalo tricking shrnout jako akrobacii spojenou s bojovým uměním. Sestavy obsahují jak akrobatické prvky převzaté z gymnastiky, tak své vlastní, vyvinuté trickery. Spolu s akrobatickými prvky tak vznikl unikátní mix často využívaný filmaři v akčních snímcích.

Největším rozdílem mezi sporty je, že parkour se oproti trickingu stále vztahuje výhradně k překážkám a neobsahuje fyzické prvky bojového umění. Častou záměnu trickingu s parkourem si vyvětlují tak, že součástí obojího je akrobacie a mnoho trickingových prvků je natolik atraktivních, že je někteří parkouristi začali přidávat do svých flow(sequence parkourových prvků). A tím, že je parkour stále o dost populárnější a známější než tricking, tak mnoho lidí při pohledu na neznámou akrobacii, která ale nevypadá jako gymnastika, jednoduše usoudí, že se jedná právě o parkour.

(Green, Thomas A., Svinth, Joseph R. 2010)

## **2.4 Historie parkouru**

### **2.4.1 Původ**

Pokud bychom usilovně hledali, našli bychom náznaky parkouru již v samotném pravěku. Rychlý, přesný a efektivní pohyb byl při lovu a životě v přírodě naprostou nutností pro přežití.

Schopnost něco přelézt, přeskočit, podlézt, či někam vyšplhat byla pro pravěké lidi samozřejmostí. Chceme-li však parkour pochopit, v podobě, v jaké jej známe dnes, nemusíme

chodit zas tak daleko. Stačí nám se vrátit o století zpět v čase, a to do prostředí francouzského námořnictva.

Ve vývoji parkouru sehrála totiž jednu z nejdůležitějších rolí postava poručíka Francouzského námořnictva George Héberta.

### 2.4.2 Georges Hébert

Narodil se v Paříži roku 1875, tedy pouhých pět let po francouzsko-pruské válce. V Paříži také vyrůstal, jeho otec se zde věnoval chovu koní pro dopravní prostředky. Během stále silnější popularizace motorových vozidel se jeho rodina přestěhovala do New Orleans, kde se stali majiteli knihkupectví. Zde se pravděpodobně rozvinula Hébertova záliba v dobrodružné literatuře a touha po cestování, které ho přivedly až k zájmu o kariéru v námořnictvu.

Ve svých osmnácti letech v roce 1893 tedy nastoupil do námořní školy, kterou také dokončil roku 1896, ohodnocen jako šestnáctý nejlepší ze sedmdesáti dvou absolventů. Poté se vydal na moře a v rámci služby procestoval Jižní Ameriku i Severní Ameriku a Západní Indii.

Během svých cest měl možnost poznat domorodé obyvatele Afriky i jiných zemí, a právě zde se rodila jeho fascinace jejich fyzickou zdatností a pohybovými dovednostmi.

Dle jeho slov: "Jejich těla byla nádherná, pružná, mrštná, zručná, vytrvalá, odolná, a přesto neměli v gymnastice jiného učitele než svůj život v přírodě."

Velký zlom, a a pro nás důležitý moment nastal ale až v roce 1902.

Právě tehdy zničila totiž sopečná erupce město St. Pierre na ostrově Martinique v Karibiku.

Došlo zde k úmrtí až 28 000 lidí.

Přítomný byl mimo jiné pro nás již známý mladý francouzský námořní poručík Georges Hébert, který se staral o hladký průběh evakuace více než 700 jak domorodých, tak evropských obyvatel města a všimnul si jedné naprosto zásadní věci.

A totiž viditelného rozdílu v překonávání překážek a reakci na bezprostřední nebezpečí mezi domorodým obyvatelstvem a Evropany. Zatímco domorodci překonávali překážky bez větších problémů a často kreativními způsoby, Evropané se pohybovali krkolomně, a spíše hledali původní cesty, které už ale neexistovali. Údajně právě při sledování evakuace Hébertovi došlo, že „moderní člověk“ ztratil schopnost se účelně pohybovat v prostředí, které je pro něj byť jen trošku neznámé. Zároveň s touto myšlenkou však přišlo i zjištění, že fyzická síla a atletičnost nemají 100% účinek nejsou-li spojeny s odvahou a ochotou pomoci.

Což jsou pravděpodobně prapůvodní myšlenkové pochody, které daly vzniknout známému parkourovému mottu „Etre fort pour être utile“ – „Buďte silní, abyste byli užiteční.“, nejčastěji používané v angličtině „Be strong to be useful.“

(World freerunning parkour federation 2007)

### **2.4.3 La méthode naturelle**

Na základě svého pozorování se Hébert rozhodl, že s problémem, za jaký neefektivní pohyb považoval něco udělá. A vytvořil tedy systém tělesných cvičení, zaměřených právě na efektivitu pohybu, který nazval “Natural Method” neboli Přírozená metoda. Součástí tohoto systému byl běh, plavání, lezení, šplh, plazení, nošení závaží, balancování, házení a úpolová cvičení, zejména box a wrestling. V neposlední řadě byla nedílnou součástí a stavebním kamenem Hébertovi metody svépomocí vytvořená překážková dráha.

Hébertova metoda brzy zaujala Francouzskou armádu a stala se základem jejich vojenského výcviku. Roku 1950 se jeho prací inspirovaly i Francouzské zvláštní jednotky, a vytvořily překážkovou dráhu a systém tréninku nazvaný Parcours du combattant, tedy Cesta bojovníka, kde, jak už správně tušíte inspiraci pro současný název Parkour. Výcviku Francouzských zvláštní jednotek se účastnil i Raymond Belle, jehož techniky používané v Hébertově metodě, zaujaly natolik, že je s grácií a lehkostí používal i v rámci své práce jako hasič.

A zde se konečně dostáváme k nám trochu bližší a známější parkourové historii a totiž k Davidu Bellovi.

(Angel, Julie 2016)

### **2.4.4 David Belle**

David Belle(čtěte Bell) byl, jak už jste asi odvodili synem vojenského veterána a hasiče Raymonda Bella.

Narodil se roku 1973 v malém městečku Fécamp na severu Francie. Jeho výchovu zastával z větší části jeho dědeček Gilbert Kitten, který byl podobně jako jeho syn vojenským hasičem. David už od dětství projevoval poměrně široký pohybový talent. Což pak logicky ústilo v jeho úspěchy v atletice, gymnastice, horolezení a bojovém umění. Nejraději však trénoval venku, v přírodě, terénu.

Po jednom ze svých návratů ze služby Davidovi otec Raymond Bell představil Hébertovu přirozenou metodu, zejména tedy techniky používané pro překonání překážkové dráhy *parcours du combatant*.

Zde je důležité zdůraznit, že David Belle svého otce během dětství sice příliš nevidal, o to více jej však obdivoval. A snažil se také ve všech směrech dosáhnout vzoru, jakým pro něj otec byl.

Umění zdolávat všechny překážky s ladností a kreativitou, které mu otec představil jej zaujalo natolik, že se rozhodl v něm zdokonalovat.

V městě ovšem neměl k dispozici žádnou překážkovou dráhu přímo pro to určenou, ale to ho nezastavilo. V patnácti letech začal využívat techniky a principy odkoukané od otce přímo v městečku Fécamp a v přírodě. Ani změna domova v roce 1987 jej neodradila, později na předměstí Francouzského městečka Lisses se každé zábradlí, zídka, schody, chodník a další běžné součásti městské zástavby staly součástí soukromého hřiště Davida Bella.

Zde se také seznámil se Sebastienem Foucanem, který ve vývoji parkouru ještě také dostane své místo.

Ale zpátky k Davidovi, nedlouho po přestěhování do Lisses nastoupil na povinnou vojenskou službu, kde získal Certifikát Francouzského národního červeného kříže a také Certifikát vedoucího gymnastiky UFOLEP. Po vojenské službě nastoupil po vzoru otce i dědečka k hasičské jednotce. Po zranění, kvůli kterému musel odstoupit od práce v hasičském sboru následně nastoupil k námořní pěchotě ve Vannes. Ani zde se mu nedařilo špatně, za což vděčil především svému pohybovému nadání a obratnosti. Získal zde mnoho ocenění za gymnastiku a horolezectví. Dospěl však k názoru, že kariéra v armádě není pro něj a vydal se na cesty.

Mimo jiné se podíval i do Indie, kde jej studium bojových sportů dovedlo až k získání černého pásu v Kung fu.

Po svém návratu se začal znovu více věnovat parkouru a jeho propagaci. Což nás vede k roku 1997 a vzniku skupiny Yamakasi, jejíž byl Bell spoluzakladatelem.

#### **2.4.5 Yamakasi**

Bellova aktivita v ulicích se přirozeně neobešla bez odezvy, jeho výkony a pohybový styl se stali atraktivními zejména pro mladé lidi v ulicích Lisses.

Jak se skupinka pomalu rozšiřovala, zvykli si trénovat spolu, navzájem se povzbuzovali k lepšímu výkonu, pomáhali si a drželi pospolu. Tímto způsobem vznikla právě roku 1997 skupina Yamakasi, do které patřili Chau Belle Dinh, Williams Belle, Malik Diouf, Guylain

N'Guba, Laurent Piemontesi, Charles Perriere, Yann Hnautra, a v neposlední řadě také David Belle a Sébastien Foucan, kteří si však později našli každý svou vlastní cestu.

Název si vypůjčili od Afrického kmene bojovníků, a jeho význam se překládá jako silné tělo, silná duše, silný člověk. O rok později také vzniká oficiální název Parkour, který odvodili od překážkových dráh Parcours du combatant. Yamakasi je pravděpodobně také tvůrcem pojmu traceur, který se někdy používá jako synonymum pro parkouristu, zkratka člověka, který se věnuje parkouru.

Nedlouho poté, ve stejný rok dochází však k rozvratu skupiny a osobním sporům mezi Bellem a Foucanem, ke kterým se ještě vrátíme. Belle Yamakasi opouští a stejnojmenný film natočený s Yamakasi roku 2001 označuje za prostituci umění.

#### **2.4.6 Parkour vs Free running**

Zde se dostáváme ke sporu mezi Bellem a Foucanem. Bell se v tréninku soustředil především na efektivitu pohybu, na mentální a fyzickou odolnost, konzistenci a připravenost na nouzovou situaci. Parkour v jeho pojetí byl hodně zaměřený na překážky a stále by se dalo říct, že se jedná o schopnost dostat se z místa A do místa B, co nejrychleji a s co nejmenším výdejem energie. Bellovo vyjádření k problematice:

„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 2009)

Ted' však k free runningu, jak se začalo říkat parkouru, který zastával Foucan. Pokud bychom chtěli být struční, dalo by se říct, že free running je parkour s akrobacií. Foucan se nesoustředil ani tak na efektivitu, jako na sebevyjádření pohybem, jeho krásu a plynulost. Neměl problém do tréninku přidávat akrobacii, pokud cítil, že to patří do jeho stylu, a že se prvek do dané konsekvence pohybů hodí. Hezky shrnuje free running Jerome Bon Aues v dokumentu Jump London: „Nejdůležitějším elementem je harmonie mezi tebou a překážkou; pohyb musí být elegantní.“

(Sebastien Foucan 2008)

### 2.4.7 Popularizace parkouru ve světě

Jedním z nejzásadnějších mediálních počinů spojených s parkourem se po snímku Ymakasi, stal roku 2003 dokument Jump London a později také Jump Britain, ve kterých Sebastien Foucan parkour v jeho pojetí, tedy free run představuje. Právě tento dokument se postaral o rychlé šíření parkouru po celé zemi.

Tou dobou se zároveň dostává stále blíže k herectví i David Belle. Od prvních pokusů v reklamách, menších rolíčkách a filmových pokusů jako byli The Speed-Air Man, Catman a La Relève už kolem roku 1997 se postupně dopracoval k významně populárnějším filmům jako je Okrsek 13 natočený roku 2004 tvůrci filmů Pátý Element nebo Brutální Nikita. Zde se Belle představí v jedné z hlavních rolí po boku Cyrila Raffaelliho. David zde předvádí parkour tak jak jej vidí on, rychlý přesný pohyb, nejčastěji používaný pro útěk bez zbytečných částí přidávaných na efekt. Tento film jen uspíšil šíření věhlasu a obecné vědomí o parkouru. Téhož roku zakládá s Bellovým souhlasem Jerome Lebreť portál Parkour.net, na jehož fóru se schází, sdílí svá tréninková videa a navzájem si radí parkouristi z celého světa. O rok později zakládá sám Belle asociaci PAWA...Parkour Worldwide Association, kterou chce šířit dál svou myšlenku a své pojetí parkouru. O rok později ji však opouští, s tím, že se chce vyhnout dalšímu zneužití parkouru, jak komerčnímu, tak filozofickému. Následuje vytvoření mnoha různých parkourových týmů, jedním z těch známějších je například Parkour Generations. A v roce 2008 vzniká WFPF World Freerunning Parkour Federation, která vytváří 1. soutěžní formát parkouru.

O 10 let později je parkour přijat pod FIG Mezinárodní gymnastickou federaci. V dnešní době je parkour celosvětově známý. Po celém světě vzniklo mnoho parkourových hal, poskytujících bezpečné prostředí pro trénink, podobně jako venkovní parkourová hřiště. Parkour je v současnosti populární především díky saltům a akrobacii, dalo by se tedy říci, že dominuje free running. Málokdo tyto dva pojmy již však rozlišuje. Valná většina praktikujících trénuje jak efektivitu, tak krásu a eleganci.

### 2.4.8 Parkour u nás

První zmínky o parkouru v Čechách najdeme už před rokem 2003 a tedy odvysíláním dokumentu Jump London. Větší zájem se však projevil až pár let poté. V roce 2003 se také začaly objevovat první České parkourové skupiny, a to především v Praze Lezz Kref, Brně eTo parkour team a Zlíně Streaks. Pro nevelkou podporu ale nevydržely dlouho, a brzy zanikly.



Největší boom a vlna zájmu přišla až mezi roky 2004 a 2005, pravděpodobně díky treninkovým videím Davida Bella, která se začala rychle šířit po internetu. Následoval vznik pár dalších skupin, které však opět rychle zanikly.

Menší zlom nastal v roce 2005, kdy byl zorganizován 1. český parkourový jam (parkourové setkání). V té době neměla parkurová komunita ani zdaleka takové rozměry, jaké má dnes.

Sešlo se tedy z celé republiky asi jen 30 lidí. Přesto si zde tato událost zaslouží své místo, jedná se totiž o první celorepublikové setkání parkouristů v Čechách.

Dalším milníkem českého parkouru je portál Parkour.cz, který je představen 6. května 2006, a jehož cílem je rozvíjet, sdružovat a informovat parkurovou komunitu v Česku.

Neméně důležitým okamžikem je pak událost parkouristy známá jako setkání s Bellem bez Bella. V červnu 2007 v Ostravě se totiž konal první větší vedený trénink s názvem Parkour Meeting Ostrava, na který měl dorazit i David Bell. Jak už tušíte, tak z osobních důvodů bohužel nakonec nedorazil. Přesto však byl ostravský meeting významnou akcí, která napomohla k mnoha pozitivním změnám ve vývoji české parkurové scény.

O pár let později, v lednu 2015 byla založena Česká asociace parkouru, která zastřešuje příznivce parkouru a parkurové kluby.

Roku 2019 se pak výrazně měnilo vedení asociace, jakožto reakce na přijetí parkouru pod ČGF v roce 2018, které vyvolalo v komunitě spíše smíšené pocity.

ČAPka, jak se asociaci zkráceně říká, je v současné době pravděpodobně nejspolehlivější organizací, která tvoří kurzy a následně vydává licence pro instruktory parkouru.

Co se možností tréninku týče, i v Čechách vzniklo mnoho venkovních parkurových hřišť, a také hal, z nichž nejrozšířenější je InMotion Academy od týmu In Motoin, jejíž Pražská hala byla také vůbec první halou v Česku. Dnes je InMotion tvůrcem hal po více městech České republiky, například v Kladně, Brně, Plzni atd.

V průběhu let v Čechách vzniklo mnoho skupin a týmů, které poskytují služby od klasických tréninků až po parkurové campy. Nejznámější je právě tým In Motion, dále také Zohir, Tarycamp a další.

Parkour je u nás stále populární, a to především u dětí mladšího a staršího školního věku.

Poptávce se snaží vyhovět mimo jiné i gymnastické haly, které už často také nabízí parkurové kroužky a tréninky. A často dovybavují haly pro potřeby parkouru.

(Česká asociace parkouru 2020)

## 2.5 Filozofie parkouru

Věřím, že právě filozofie, kterou sebou parkour nese a principy myšlení, které nás učí jsou tím, co činí parkour výjimečný. Málokdo si dnes však parkour s jakoukoliv filozofií či způsobem uvažování spojí, z parkouristů spíše menšina a z širší veřejnosti téměř nikdo. Přesto se ale jedná o myšlenky, které provázely samotný zrod parkouru, a které změnily život mnoha mladých lidí, kteří s parkourem začínaly. Ján sám věřím, že si nesou určitou hodnotu i dnes.

Inu posuďte sami.

Dva asi nejzákladnější parkourové principy jsou: “être fort pour être utile – být silný, abys byl užitečný” a “être et durer – být a vytrvat”.

Být silný, abys byl užitečný... zde se klade poměrně velký důraz na altruismus, smysl pro povinnost, na ochotu pomoci druhému. Během tréninku parkouru přirozeně sílíme, nejprve jako příprava, abychom se vůbec mohli parkouru věnovat a provádět náročné prvky, a následně jako výsledek tréninku parkouru samotného. Důležité však je si uvědomit naše schopnosti, a být za ně odpovědný. Tím že sílíme můžeme pomáhat tam, kde třeba jiní nemohou. Můžeme například vylézt na strom pro zatoulané kotě, nebo na střechu pro zakopnutý míč. Může se ale jednat i o vážnější situace, jako je záchrana tonoucího. Podstatou hesla je tedy uvědomit si, že netrénujeme jen pro sebe, ale i pro své nejbližší a své okolí...abychom mohli pomoci.

Být a vytrvat...druhé heslo zde úzce souvisí s tím prvním, ač se to možná na první pohled nezdá. Už jsme si řekli, že tréninkem parkouru sílíme, ale netrénujeme přece abychom byli silní jen teď, nýbrž co nejdéle. Druhé heslo nás učí trénovat konzistentně, a takovým způsobem, abychom u parkouru vydrželi co nejdéle to půjde. Trénink bychom tedy měli uzpůsobit tak, abychom z něj mohli těžit ideálně třeba celý život. Důležitá je pro nás vytrvalost, trpělivost, a uvědomění si vlastní zranitelnosti.

(Jaromír Kolcun 2016)

Další nedílnou součástí filozofie parkouru je svoboda. Parkour nám umožňuje dostat se tam, kam jiní nemohou, způsobem, který jiní neznají. Zároveň nejsme svázáni konkrétními pravidly, pouze vlastní představivostí a kreativitou. Při překonávání překážky se nemusíme držet jednotlivých technik, každá překážka pro nás představuje jedinečnou výzvu, a je jen na nás jak si s ní poradíme. Ke svobodě se také vztahuje myšlenka, že parkour může dělat kdokoliv, kdykoliv a kdekoliv, neomezené pole možností.

Ke svobodě se v dnes bohužel již smazaném videu hezky vyjadřoval jeden ze členů Yamasaki Châu Belle-Dinh...

„Umění pohybu je druh svobody. Je to druh sebevyjádření. Nemyslím, že existuje jasná definice. Když vysvětlujete umění pohybu lidem, říkáte: šplhám, skáču, běhám, zůstávám v pohybu! To je ono! Ale nikdo nerozumí. Potřebují to vidět. Je to stav mysli. Je to sebedůvěra a získávání energie. Lepší znalost těla, schopnost pohybovat se, překonávat překážky v reálném i psychickém životě. Cokoliv, co působí na tvoji hlavu, na tvoje srdce. Cokoliv na tebe působí fyzicky. ‘‘

Dalším nezbytným aspektem parkourového myšlení, a troufám si říct, že snad jeden z nejdůležitějších, je parkurová podstata v překonávání překážek. Podstatou parkouru je vyřešit situaci, dostat se tam kam potřebuji, překonat překážku. Ovšem podobný princip si tréninkem nastavuji i ve vlastní hlavě. Jsem-li schopen překonat fyzickou překážku a přistupovat k ní s trpělivostí, cílevědomostí až s určitou neústupností a důvěrou, že ji časem překonám. Jsem-li ochoten nevnímat překážku jako problém, ale jako výzvu. Pak se i překážky a nesnáze v mém životě změny ve výzvy. Tady si vypůjčím slova rakouského traceura Andrease Kalteise, z dokumentu Parkour Journeys, která to snad shrnou lépe, než to dovedu já.

„Pochopit filosofii parkouru chce čas, protože si na ni musíte nejdřív zvyknout. Zatímco se snažíte o zvládnutí technik, nepocítíte příliš filosofie. Ale jakmile se dokážete pohybovat svou cestou, začnete zjišťovat, jak parkour mění další věci ve vašem životě a váš přístup k řešení problémů – například v práci – se změny, protože trénujete překonávání překážek. Toto náhlé zjištění se objevuje u různých lidí různě, někdy přijde velmi brzy a někdy velmi pozdě. Nemůžete říct „trvá to dva měsíce, než pochopíte, co je parkour.“ Teď už neříkám „dělám parkour,“ ale „žiju parkour,“ protože se stal mou životní filosofí, mou cestou, jak dělat všechno ostatní.‘‘

(Český parkour blog 2018)

Poslední část parkourové filozofie, ke které bych se rád vyjádřil se týká kompetice. David Belle, Yamakasi a i prvních pár týmů jako Parkour Generations nebo Parkour UK byly striktně proti soutěžení. Vnímali tehdy parkour, jako pohybovou aktivitu, a ne jako sport. To se postupem času přirozeně změnilo. Dnes má parkour dá se říct dvě strany. Jedna je závodní, máte možnost se účastnit soutěží na různých úrovních a v různých kategoriích. Má svá vlastní pravidla a podmínky. Druhou stránkou je pak ta nesoutěžní. Děláme parkour pro

naše vlastní potěšení, ať už venku či v tělocvičně, sami či ve skupině. Tato volba je na nás, ale je třeba zmínit, že tyto dvě strany parkour se nemusí nutně vylučovat. Nakonec přeměna parkouru v oficiální sport je jen přirozeným vývojem a následkem jeho popularity. Navíc právě popularita a do jisté míry i soutěže přivedly k parkouru a k pohybu mnoho mladých lidí, což jen dobře. Možná je jen škoda, že mnoho současných parkouristů o filozofické části parkouru a jeho principech mnoho neví. Namísto snahy zvítězit nad ostatními jsme měli usilovat o vítězství nad sebou samým. Snažit posouvat vpřed a v podobném duchu podporovat i ty, se kterými trénuji. Na Parkour netu se zajímavě zmiňuje o soutěžení traceur Erwan...

„Soutěžení nutí lidi bojovat proti sobě pro přízeň davu a/nebo pro výhody plynoucí ze změny přístupu několika obchodníků. Parkour je jedinečný a nemůže být soutěžním sportem, protože tak ignoruje svůj nesobecký základ seberozvoje. Kdyby se parkour stal sportem, bylo by těžké učit a šířit parkour jako nesoutěžní aktivitu. A nový sport by se šířil pod jménem parkour, ale už ne s jeho základní filosofií.“

(Erwan 2008)

## **2.6 Parkour pro seniory**

### **2.6.1 Historie**

Zde si bohužel nemohu dovolit podat obsáhlou a vyčerpávající zprávu o historii a příběhu parkouru pro seniory, a to především ze dvou důvodů. Tím prvním je, že pokud je parkour mladým sportem, tak parkour pro seniory je stále v plenkách. Druhým důvodem a následkem v současnosti teprve ranného vývoje naší aktivity, je pak nedostatek zdrojů stejně tak jako ověřených míst a organizací, které se parkouru pro seniory věnují.

Historie bude v tomto případě shrnuta tedy velmi stručně, pokusím se však, aby byla úplná a podala vám veškeré informace, které byste o příběhu parkouru pro seniory měli vědět. První zmínku o parkouru nejen pro dospělé, ale i pro seniory nalezneme na možná neočekávané akademické půdě Marymount University a Texas Tech University roku 2018. Právě tyto dvě univerzity se totiž účastnily výzkumu na téma kloubů a efektu modifikované verze parkouru pro starší občany. A právě zde se poprvé objevil řízený osmi týdenní program parkouru, na základě, kterého výzkum probíhal. Zde se také dostáváme k první oficiální organizaci, program Pk silver využitý v rámci výzkumu byl totiž součástí organizace Pk move. Pk move

je organizace poskytující vzdělání o pohybu, a především parkouru lidem, kteří na něj často nemají prostředky. Věří, že mnoho lidí od pohybu odradí drahé náklady na sportovní vybavení či členské karty posiloven, a jako řešení zde vidí právě parkour, který se dá bez větších nesnází praktikovat venku. Jejich misí je dle jejich vlastních slov: Učinit parkour a přirozené pohybové programy dosažitelné pro lidi jakéhokoliv věku a schopností. Tato organizace po výzkumu, který potvrdil benefity parkouru, začala parkour pro seniory pravidelně vyučovat na více místech po Spojených státech. Nyní poskytuje kromě klasických kurzů i online kurzy a je tak první oficiální organizací, která parkour pro seniory vyučuje. Nedlouho po Pk move se začali o adaptaci parkouru pro starší občany zajímat i další společnosti napříč zeměmi. Jedná se například o Parkour dance company v Londýně, která byla první ve Spojeném království (některé zdroje uvádí právě tuto společnost jako první vůbec, s prvními kurzy už roku 2014, ale není podložena výzkumy, proto jsem se rozhodl jako důležitější, a certifikované první kurzy uvést Pk move) nebo také Movement Singapore a pár dalších.

(PK move 2018)

Stručně řečeno parkour pro seniory začíná být stále populárnější, je stále více a více organizací, ať už zaměřených na seniory, nebo věnujících se parkouru, které parkour pro seniory zařazují do svých programů. Do České republiky se tento trend dostal s malým zpožděním, přesto k nám však dorazil, konkrétně na jaře roku 2020. Jako první se parkouru pro starší občany ujala Brněnská Inmotion academy, konkrétně traceur Antonín Tomáš, zkušený parkourista a student fyzioterapie na Masarykově univerzitě pod vedením doktorky Lenky Svobodové z Masarykovi univerzity, která se již dlouhodobě zajímala o pohybové programy, jakožto o prostředek pro zlepšení kvality života seniorů. Inspirací kurzů, které se v rámci studie doktorky Svobodové rozjely byl zejména americký fyzioterapeut Ben Musholt. Hlavní motivací a vizí tvorby kurzů parkouru pro seniory zde byla především prevence pádů, jelikož pády stále patří mezi největší rizika daného věku. Cílem kurzů je zejména zlepšení prostorové orientace, schopnost správně odhadnout, vyhodnotit a překonat překážky, dále také správně reagovat na pády. Mimo jiné se klade důraz i na zlepšení rovnovážných schopností a posílení svalového tonusu. Pro svou neobvyklost a prvenství svého druhu v Čechách se In motion se svými kurzy brzy objevili i v televizi, kde parkour pro seniory trenéři představili. Právě záznam jednoho z těchto mediálních vstupů zaujal i

fyzioterapeutku a trenérku teamgymu Mgr. Gabrielu Halounkovou z Jojogymu. Dle jejích slov, již delší dobu chtěla zařadit do nabídky aktivit Jojogymu i cvičení pro věkovou skupinu právě seniorů. Ideálně takovou, kterou by navštěvovali společně ženy i muži. Obecně totiž je pro ženy širší nabídka různých cvičení typu jóga, pilates apod., ale dospělých mužů na podobných cvičeních moc vidět není. Mezi zvažovanými verzemi bylo i cvičení s náradím, ale pak shlédla reportáž o projektu Masarykovi univerzity. Následně oslovila mě, jakožto jednoho z místních trenérů parkouru. Nápad mě zaujal, a s vizí, že si vyzkouším něco jiného a naberu nové zkušenosti, jsem se spoluprací souhlasil. Následoval zhruba půl rok příprav, tvorba základní metodiky, reklamy, informační seminář pro zájemce a roku 2022 byl druhý kurz parkouru pro seniory v Čechách na světě, a to pod názvem Parkour třetího věku.

### **2.6.2 Je parkour pro seniory vhodný?**

Koncept parkouru pro seniory, přináší této věkové skupině mnoho benefitů do jejich života.

Pomineme-li přínos sociální, tak jako největší pozitivum můžeme označit získanou větší sebejistotu seniorů v každodenním životě, ať už máme na mysli běžnou lokomoci, fyzické pracovní aktivity v domácnosti či na zahradě nebo další zájmové pohybové aktivity, např. jízda na kole, turistika, běžkování. Konkrétně je možné hovořit o zlepšení rovnovážných schopností, zlepšení obratnosti a orientace v prostoru, efektivnější vyhodnocování překážek a rizik v okolním prostředí a s tím související předvídání a vyhodnocování pádu.

(Lenka Svobodová 2021)

Mezi jedny z nejdůležitějších benefitů patří i samotné zvládnutí a nácvik pádů, jelikož právě pády jsou jedním z nejčastějších příčin úrazů u seniorů. Zejména se pak jedná o poranění krčku stehenní kosti, zlomeniny kotníku, nebo také poranění zápěstí.

(MUDr. Miroslav Sinkule 2022)

Správným nácvikem techniky pádů se můžeme právě těmto zraněním vyhnout. Při dostatečně dlouhém trvání silových cvičení dochází u účastníků také ke zlepšení svalového výkonu. Toto vše jsou předpoklady pro získání vlastní sebedůvěry, což zase znovu podporuje chuť k dalším aktivitám, ať už fyzického nebo mentálního charakteru.

Sociální a psychický přínos pravidelných setkávání, kdy společným účelem je pohybová aktivita, také nemůžeme pominout. Vzájemná motivace a podpora při cvičení i posouvání vlastních limitů podporují emoční aktivitu jedince. A jakákoli sociální interakce obecně má prokazatelně pozitivní vliv na psychiku člověka, tím spíše u rizikového věku našich účastníků, kdy sociální stránka dostává zcela novou rovinu a důležitost.

(PK Move 2020)

## **3 Cíl, úkoly a metodika práce**

### **3.1 Cíl práce**

Hlavním cílem této bakalářské práce je představení parkouru pro seniory. Druhým cílem je pak vytvoření kvalitního metodického materiálu kurzu parkouru pro seniory, který pak bude možné využít pro rozšíření a vyšší realizaci tohoto konceptu.

### **3.2 Úkoly práce**

1. Výběr tématu práce.
2. Stanovení hlavních cílů práce.
3. Studium odborné literatury k dané problematice.
4. Výběr zdrojů.
5. Sepsání kompletní rešerše pro úplné pochopení problematiky.
6. Sepsání cílů, úkolů a metodiky práce.
7. Vytvoření kvalitní metodiky parkouru pro seniory, kterou lze využít pro další kurzy.

## 8. Závěr práce.

### **3.3 Metodika práce**

Bakalářská práce je realizována jako metodický materiál. V rámci práce byly využity jak zkušenosti autora práce, trenéra a praktikujícího parkouru, tak odborná literatura a publikace. Výsledná práce umožňuje použití líčené metodiky v tréninkové praxi a práci se skupinami staršího věku.

## **4 Praktická část**

### **4.1 Metodika parkouru třetího věku**

#### **4.1.1 Úvod**

V popisu metodiky zvlášť rozeberu úvodní část, tedy rozcvičení a závěrečnou část protažení, jelikož cviky v těchto částech se často opakovali a nebyli tedy při každé hodině jiné. Hlavní části pak rozeberu po jednotlivých hodinách, protože náplní hlavní části byl pokaždý jiný prvek. Součástí metodiky je také seznam a popis her, které jsme v rámci kurzu s účastníky hráli a to většinou v závěrečné části rozcvičení.

Úvodem k metodice, je nutné také zmínit, že náš kurz je rozplánovaný na osm hodin/lekcí.

#### **4.1.2 Rozcvičení**

##### 1. zahřátí

- chůze s pozdravem, představením
- rychlá chůze nebo běh – slalom, překračování překážek
- různé typy chůze – popředu, pozadu, stranou, zvedat kolena, tleskat atd.



- „opičí“ a „lachtaní“ chůze... chůze na vnější a vnitřní straně chodidla, chůze po patách, špičkách
- stínování ve dvojicích – dvojice stojí proti sobě a pohybuje se stranou, jeden různě zrychluje, zpomaluje, zastavuje, druhý ho kopíruje
- chůze s vyhazováním míče
- slalom s míčem u nohy

## 2. rozcvičení

### a) kloubní pohyblivost a flexibilita

- kroužení rameny a HKK
- pohyby hlavou
- izometrická kontrakce proti odporu
- kroužení pánví
- kroužení DKK ve všech kloubech - v pozici ve stoji na 1 DK
- stoj rozkročný, střídavě přenášet váhu stranou na jednu pokrčenou DK a pak na druhou
- lehké komíhání 1 DK vpřed a vzad s oporou u žebřin (stojí bokem)
- stoj rozkročný čelem k žebřinám, rovný předklon a chytit se rukama žebřiny, paže napjaté, páteř v protažení, možné mírně pružit v ramenních kloubech
- stoj zády k žebřinám – vzpažit, chytit se žebřin a mírně prohnout hrudník dopředu
- protažení prsních svalů – stoj bokem k žebřinám, chytit se 1 HK a otáčet trup od žebřin
- úklon u žebřin

### b) tonizace

- opora zády o stěnu, podřep a výdrž (DKK)
- kliky o stěnu
- přeručkovat žebřiny stranou
- výpony na špičky na žebřinách a pomalu spouštět patu dolů do mírného protažení

### c) pohybové stereotypy

- přetočení z lehu na zádech na bok
- zvednutí z lehu do šikmého sedu
- ze sedu do vzporu klečmo
- vykročení do pozice „rytíře“
- z rytíře do stoje

### d) balanční cvičení

- stoj na 1 DK
- výpony na špičky
- stoj na obou DKK se zavřenýma očima
- bosu – stoj bez opory, stoj na 1 DK, přejít několik bosu za sebou s možností opory (např. u žebřin)

- kladinka

(Pavel Kolář 2021)

### 4.1.3 Hlavní část

#### 4.1.3.1 Precis a reverse

Úvodní hodina, během které se seznamujeme s našimi účastníky, zjišťujeme jejich dovednosti a zdravotní stav. Součástí rozcvičení jsou tedy i seznamovací hry, následně se zahřejeme, rozhýbeme, jak popisují v rozcvičení, a začínáme výuku. Jako úplně první prvek, kterým chci výuku začít je precis/precision jump, nebo také skok přesný. Jedná se o nejzákladnější parkourový prvek, kterým obvykle začínáme i většinu dětských kurzů. V klasickém parkourovém provedení se cvičenec snožmo odrazí z mírného podřepu, za švihů rukou, skokem překoná určitou vzdálenost, a dopadá opět do podřepu s nohama u sebe, obvykle na hranu zídky, chodníku, zábradlí a podobně. Další často používanou verzí je takzvaný running precis, kdy se cvičenec odrazí z jedné nohy, druhou švihá dopředu směrem k cíli, následně nohy spojuje a dopadá již stejně jako v klasické verzi snožmo, na obě nohy zároveň. Asi by Vás překvapilo, kdybych stejnou formou tuto techniku vyučoval i u skupinky seniorů. Samozřejmě tomu tak není, tato technika, stejně jako i všechny následující je upravená/modifikovaná tak, aby umožňovala trénink, nácvik podobné pohybové dovednosti a prožití parkourového pocitu i starší věkové kategorii.

Nejprve v rámci zjišťování fyzických i pohybových dovedností cvičenců rozhodím po ploše zhruba 20 metrů jednotlivé dílky tatami, a následně cvičencům zadám, aby se vlastními silami dostali na druhou stranu bez doteku/šlápnutí na koberec. Při plnění tohoto úkolu pozoruji, jakým způsobem se cvičenci hýbají, jak rychle, zda správně používají ruce, zda jsou schopni skoků, kam se jim při dopadu vychylují kolena, jestli jsou narovnaní, nebo v předklonu. Podle jejich dovedností následně jednotlivé díly dám dál či blíže. A pokračuji samotnou výukou již modifikovaného running precisu...Jak už jsem zmiňoval v bližší specifikaci omezení spojených s vyšším

věkem, je pro nás důležité vyvarovat se větších dopadů, v začátcích ideálně omezit co nejvíce. Na základě tohoto předpokladu tedy vypadá i modifikace running precisu. Začnu tím, že jednotlivé dílky tatami dám blíže k sobě, aby bylo možné mezi nimi volně přecházet, bez potřeby skákat. Následně vysvětlím techniku, cvičenci vždy udělají krok na hranu dílku před sebou, poté přidají druhou nohu k té první a s nohama u sebe vykonají mírný podřep, ve snaze na tatami udržet rovnováhu. Bohužel jsem zatím nepřišel na způsob, jak seniorům více přiblížit i klasický precisu, bez nutnosti dopadu. Pokud ovšem vidím, že cvičenci tuto techniku zvládají bez problémů a sami občas místo pouhého kroku na další dílek přeskočí, pak je určitě možné jim vzdálenost mezi dílky prodloužit a blíže jim vysvětlit originální techniku precisu a running precisu. Co se častých chyb týče, účastníci mají tendenci nechávat nohy natažené, čili dopadají na napnuté nohy. Málokdy si také pomáhají rukama tak jak by měli, často je nechávají u těla. A nakonec často došlapují na celá chodidla, místo na první polovinu, jak by měli.

A) Příprava na výkrok pravou nohou, cvičenec zvedá pravou nohu a ruce jsou v zapažení připraveny ke švih.



*Obrázek 1: Precis A*

B) Provedení prvku, pravá noha volně natažená směrem k překážce, paže dokončují švih.



*Obrázek 2: Precis B*

B) Dokončení prvku, dokrok, chodidla jsou u sebe kolena jsou mírně pokrčená a směřují vpřed, záda jsou rovná a paže dokončili švih a pomáhají v udržení rovnováhy.



*Obrázek 3: Precis C*

Jelikož tento prvek pochopí cvičenci obvykle poměrně rychle, v první hodině zařazují už i první přeskok. Název původní parkourové techniky, je v tomto případě reverse.

Jedná se o pokročilejší elegantní způsob překonání překážky, kdy se po rozběhu natáčím pravým bokem k překážce, následně se odrážím z pravé nohy a pokládám pravou ruku na překážku, přičemž zároveň zvedám nohu levou, po odrazu krčím nohy a otáčím se o 360° kolem své osy, až do dopadu, kdy dopadám nejprve na levou a

následně na pravou nohu. Při modifikaci opět přirozeně nedopadáme ani nevkládám veškerou důvěru do opory jedné ruky, vzhledem k rychlosti přeskoku. Začátek modifikované techniky je nicméně velmi podobný originálu. K překážce se natočíme pravým bokem, pokládáme na ní pravou ruku a za pomoci odrazu především pravé nohy si na překážku sedáme, a to zády ke směru pohybu. Následně pokládáme na překážku i druhou ruku, a otáčíme se o 180°, poté se odrážíme rukama od překážky a oběma nohama dopadáme na zem a pokračujeme v chůzi vpřed. Důraz zde klademe především na rovná záda, je zbytečné a bez užitku zde být shrbený. Mezi časté chyby patří záměna s technikou zvanou Lazy, kdy místo aby se z bližší nohy účastníci odráželi, tak jí švihají vzhůru. Dále je pro účastníky náročné správné pokládání rukou na překážku. Ač se to zdá možná triviální, mnoho lidí zde dělá chyby. Mezi nejčastější patří umístění kloubů, či hřbetu ruky na překážku, nebo také opora o pouhé konečky prstů nebo o prsty zaťaté v pěst. Tyto chyby jsou snad ještě o něco závažnější právě u naší cílové skupiny, jelikož zejména u seniorů už začínáme řešit křehkost kostí a kloubů. Správný způsob je tedy samozřejmě umístění celé dlaně ideálně s prsty od sebe na překážku. Takový způsob nám dodá tu nejlepší možnou oporu, bez rizik zranění.

(PK Move 2020)

A) Příprava na provedení prvku, pravá paže ve vzpažení či upažení, zde se techniky různí, obojí je však správně, boky se dotáčí do stran, při došlapu bude už cvičenec směřovat pravým bokem k překážce.



Obrázek 4: Reverse A

B) Cvičenec je už kompletně natočený bokem k překážce, o kterou se opírá pravou dlaní.



*Obrázek 5: Reverse B*

C) Zvedá se levé koleno, cvičenec nasedá hýžděmi na překážku, k opoře se přidává i druhá paže a následně se za pomoci paží cvičenec přetáčí na druhou stranu překážky.



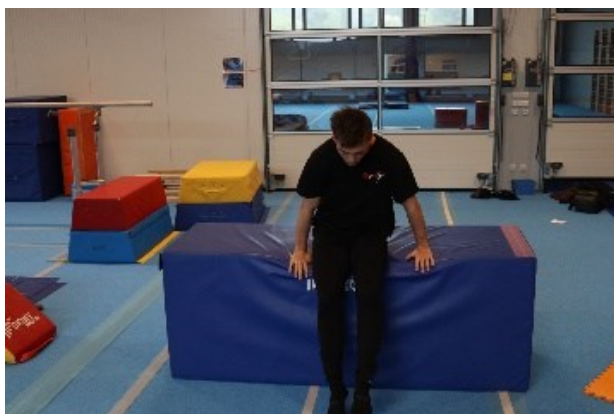
*Obrázek 6: Reverse C*

D) Po dokončení otočky se cvičenec odráží oběma rukama od překážky, a sesedá z ní.



*Obrázek 7: Reverse D*

E) Dokončení prvku, odstrčení od překážky a pokračování ve směru chůze.



*Obrázek 8: Reverse E*

#### 4.1.3.2 Pádové techniky1 (pád vzad)

V hlavní části druhé lekce se věnujeme především pádovým technikám a principu bezpečného pádu. Pády u seniorů stále představují jeden z nejčastějších důvodů

zranění. A příčin proč, je jistě mnoho, nicméně tím viditelnějším jsou fyziologické změny v těle seniorů, jako je například řídnutí kostí-osteoporóza. Další častou příčinou, možná lehce podceňovanou je zhoršená prostorová orientace a špatná koordinace pohybu. A nakonec nepřipravenost na pád, nevědomost a neschopnost na něj správně zareagovat.

(Fórum i 60 2020)

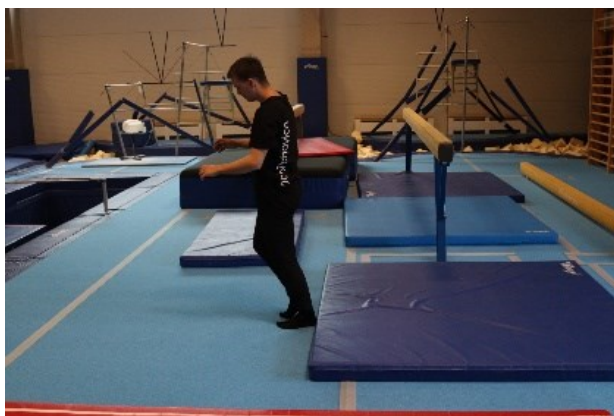
S prvním bodem toho bohužel nejsme moc schopni udělat, ale další dvě položky lze do určité míry správným tréninkem redukovat. Před samotným nácvikem technik je nutné účastníkům vysvětlit nejčastější zranění přímo v důsledku pádů a nejčastější chyby. Velmi často před sebe lidé dávají ruce v snaze zbrzdit pád, což většinou ústní ve zlomená či naražená zápěstí a podobně. V případě pádu je naším nejdůležitějším úkolem chránit si hlavu a snažit se celé tělo jaksí zaoblit zbavit veškerých hran. Jelikož právě v důsledku tvrdého nárazu vzniká většina pádových úrazů, je cílem naší snahy pokračovat v pohybu a zároveň jej plynule zpomalit. První z důležitých prvků je tedy přitisknout si bradu na hrud' kvůli ochraně hlavy. Tento princip už si také můžeme vyzkoušet přímo s účastníky, a to jednoduchou kolébkou v sedě, kde kladu důraz zejména na kulatá záda a hlavu v hlubokém předklonu. Předklonu hlavy lze poměrně úspěšně dosáhnout vložím míčku, či jiné pomůcky mezi bradu a klíční kost. S tím, že míček nesmí vypadnout. Dalším prvkem nácviku pak bude kolébka ze dřepu do žíněnky. Při následujícím prvku cílíme zejména na reakční čas, správnost reakce a přizpůsobení se situaci. Cvičenec je připraven ve dřepu s kulatými zády, hlavou v předklonu a předloktími před hlavou, načež jej trenér nebo další cvičenec mírně strčí do ramen a cvičící vykoná opět kolébku. Hlavním rozdílem oproti kolébce samotné je zde generátor pohybu, kterým zde už není cvičenec samotný, ale vnější vliv...podobně jako pak ve skutečné pádové situaci. Mezi krokem je situace podobná, ovšem místo dřepu, který může být náročný na kolena lez zařadit sednutí si na překážku a opět pád do měkké žíněnky za pomoci kolíčky. Následujícím krokem ke zvládnutí samotného pádu je poté podobná tréninková situace opět se strčením do ramen, tentokrát ovšem ne zde dřepu ani sedu, ale ze stoje, kdy cvičenec musí co nejrychleji snížit své těžiště, jelikož právě výška je zde pro nás tím největším nepřítelem a opět provést kolébku. Právě kolébka je zde pro nás způsobem, jak pád zmírnit, není to pád samotný ale ono prudké zastavení, které působí zranění. Čili když



provedeme kolíbkou, pohyb pokračuje a vrací se zase zpět, bez většího nárazu, který by působil zranění.

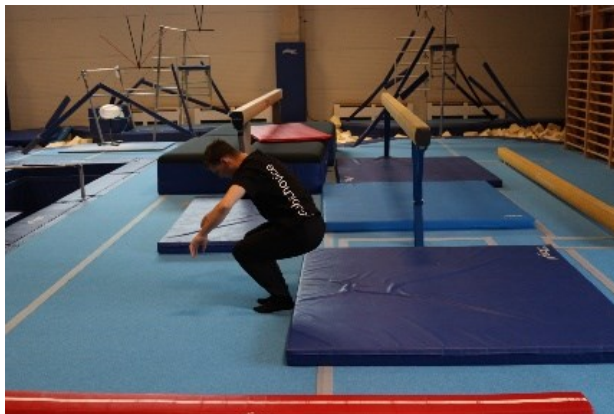
Mezi nejčastější chyby zde patří záklon hlavy a neschopnost udržet bradu na hrudi, z čehož potom vzniká mnoho úrazů v důsledku nárazu hlavou o zem. Dále také kulatá záda dělají potíže. Jsou to však chyby, které lze pravidelným nácvikem poměrně snadno odstranit.

A) Příprava na provedení prvku, cvičenec je ve stoji spojném a začíná mírně krčit kolena a kulatit záda.



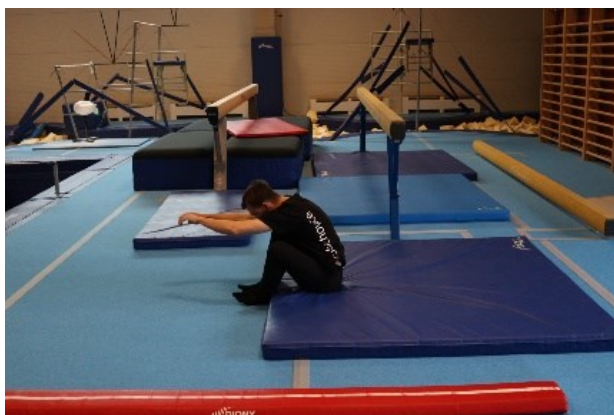
*Obrázek 9: Pád vzad A*

B) Cvičenec přechází do hlubokého dřepu na celých chodidlech, brada se předkloní až k hrudi a záda se zakulatí.



Obrázek 10: Pád vzad B

- C) Cvičenec přechází ze dřepu do sedu, brada by měla být stále přilepena na hrudi, záda zakulacená.



Obrázek 11: Pád vzad C

- D) Poslední fáze prvku je kolébka samotná, kdy jsou kulatá záda a hlava v předklonu naprosto klíčovými pro správné provedení, zároveň nohy jsou zde mírně pokrčené a zvednuté pro dodání momenta a pokračování pohybu, po zhoupnutí až k hlavě se pohyb vrací zpět až do dřepu, tuto část však není nutné se seniory dělat, stačí nám kolébka ze dřepu a následné zvednutí se opět na nohy, tak jak je jim to pohodlné.



Obrázek 12: Pád vzad D

#### 4.1.3.3 Pádové techniky 2(pád vpřed)

V této lekci navazuji na úvod do pádových technik v lekci minulé. A rovnou odpovím na otázku, kterou si možné kladete, a totiž proč nevyžívám v lekcích pádové techniky převzaté z juda. Musím říct, že mě to napadlo a některé prvky se těm používaným v judu určitě podobají. Nicméně jsem se rozhodl se jimi neinspirovat zcela, jelikož judisté si ve všech pádech výrazně pomáhají tzv. odplácnutím...kdy udeří dlaní a předloktím do země v době dopadu, čímž zpracují energii pádu. Tato technika je jistě efektivní a účinná, nicméně vzhledem ke křehkosti a řídnutí kostí, které se u seniorů často objevují by prudký náraz, byť i jen lehce nedokonalou technikou nemusel dopadnout dobře.

(MUDr. Miroslav Sinkule 2022)

Proto jsem se rozhodl, že pro naše účely bude lepší stáhnout pokrčené ruce před hlavu a využít je jako další ochranu.

Ale zpět k naší lekci. V té minulé jsme se naučili absolutní základy a principy pádových technik a zaměřili jsem se především na situaci, kdy padáme směrem vzad. V lekci třetí se zaměříme na pád vpřed. Jak už jsme si řekli minule, je pro nás důležité vyvarovat se tvrdým nárazům, chceme pohyb zpomalit, ale plynule a postupně...k tomu nám při pádech vzad skvěle posloužila kolébka. Při pádech vpřed budeme

postupovat podle stejných principů. A navzdory směru pádu se chceme opět dostat na záda, kde bude technika již v podstatě stejná. Pro nácvik pádu si opět připravíme velké měkké žíněčky a přistoupíme k nácviku samotnému. Je vhodné už jen z psychologických důvodů a předcházení strachu začít v kleče přímo na žíněnce, kdy se mírně předkloníme abychom uvedli pád do pohybu a následně se rotací ramen přetočíme a padáme na záda, kdy už zkušeně vykonáváme osvědčenou kolébku. Finální fází nácviku je pak situace, kdy pozici těla zvýšíme do stoje, vykročíme směrem k žíněnce, nakloníme tělo ve směru pádu, krčíme kolena abychom snížili výšku a stejným způsobem jako minule opět vykonáme rotaci a následnou kolébku. Pro zjednodušení a snížení faktoru strachu je možné navýšit počet žíněnek, čímž se sníží délka pádu.

Tento pádový princip je pro nás stěžejní zejména abychom předešli klasickému umístění natažených paží před sebe a následným úrazům. Přetočení vzad a následný pád po pokrčených kolenou do kulatých zad a kolébky nám umožňuje zajistit v pádu relativní bezpečí. Samozřejmě záleží na prostředí, kde se pád stane, nelze předejít všemu. Ovšem pravidelným tréninkem a automatizací těchto principů lze mnohá rizika značně minimalizovat.

Chyby jsou zde velmi podobné jako při první lekci zaměřené na pády. A tedy rovná, nezakulacená záda, záklon hlavy, a dále také pokládání rukou pod sebe. Často se také cvičencům nepodařilo uskutečnit otočku o celých 180°, ale došli jsme k závěru že se nejedná zcela o chybu. Technika pak sice nevypadá natolik precizně, ale na efektivitě obrát o pouhých 90° neubere. Pro nás je důležité, aby si cvičenci chránili důležité orgány, a aby dokázali pád co nejvíce změkčit a zpomalit, což se daří i tímto způsobem.

A) Příprava na provedení prvku, za chůze, pravá paže začíná švih směrem uhlopříčně dolů.



*Obrázek 13: Pád vpřed A*

- B) Po švihnutí paží přechází celé tělo do rotace přes pravou nohu, od boků až po ramena, paže jsou pokrčené a drží se u těla, nohy přechází do podřepu.



*Obrázek 14: Pád vpřed B*

- C) Po dokončení rotace přechází cvičenec do sedu a pokračuje do klasické kolébky s bradou na hrudi a kulatými zády.



Obrázek 15: Pád vpřed C

D) I zde, stejně jako u kolébky by měl cvičenec mít mírně pokrčená zvednutá kolena a paže mírně pokrčené a před tělem.



Obrázek 16: Pád vpřed D

#### 4.1.3.4 Underbar

Jedná se o lehce pokročilejší parkourový přeskok, využívaný na místech s lešením zábradlím, či jinou formou hrazdy, pod kterou je překážka, kterou chceme překonat. Cvičící se chytne hrazdy oběma rukama, a švihne dominantní nohou směrem vpřed. Následně se pažemi přitáhne k hrazdě, tělo vykoná kyvadlovitý pohyb, kdy jsou nohy pokrčené. Poté nohy vykopnou vpřed a cvičící se rukama odráží od hrazdy, pohybem zahazujícím hrazdu za sebe. Tento prvek lze připodobnit ke gymnastickému podmetu.

Modifikace pro naše potřeby nám pohyb opět značně zjednodušuje. Nejprve umístíme pod hrazdu nízkou překážku, a účastníci se seznamují s hrazdou, kdy se jí chytnou a překážku překračují, zatímco se hrazdy drží. Důležitá je zde výška hrazdy, která by na začátku měla být zhruba v úrovni ramen. Také klademe důraz na mírný záklon při "průlezu" otvorem mezi hrazdou a překážkou, jelikož nechceme, aby účastníci otvorem probíhali hlavou napřed a hrazdou za sebou. První by měly být zcela jistě nohy. Při vysvětlování pomáhá připodobnění, či asociace, že proskakují oknem, které tedy potřebují nejprve rozrazit nohama. Poté co první úkon cvičenci bez problémů zvládnou, začínám překážku postupně zvyšovat. Až se dostanu do fáze, kdy překážka dosahuje úrovně pasu cvičenců. Pro zjednodušení, především pro kolena, která zde musí zvládnout poměrně velký krok na překážku, mohu umístit pomocnou nižší překážku před a za tu hlavní, a vytvořím tak schůdky, které nebudou pro cvičence už tak náročné překonat.

Někdo bude překážku i po výrazném zvýšení překonávat krokem, jiní si naopak mohou na překážku po výlezu sednout. Ani jedno nepovažuji za špatný postup, každý má přece jen lehce odlišné fyziologické parametry a předpoklady se kterými musí pracovat, naopak účastníky podporuji, aby si hledali právě pro ně tu nejschůdnější cestu. A pouze dohlížím, aby to byl postup zdravý a bezpečný. Velký důraz musíme klást na velmi postupné a přiměřené zvyšování obtížnosti. Určitě není mým cílem, aby se cvičenci hned poté co předvedu parkourovou techniku na ukázkou, ji snažili zopakovat stejně. Snažím se u cvičenců klást důraz na postupnost, správné provedení modifikované techniky a také sledování vlastního těla a vnímání svých schopností a limitů.

Mezi časté chyby zde patří už řečené prostrkávání jako první hlavy a ne nohou, dále také zbytečná uspěchanost a přílišná intenzita hned na začátku, je důležité absolvovat jednotlivé kroky postupně a s rozumem.

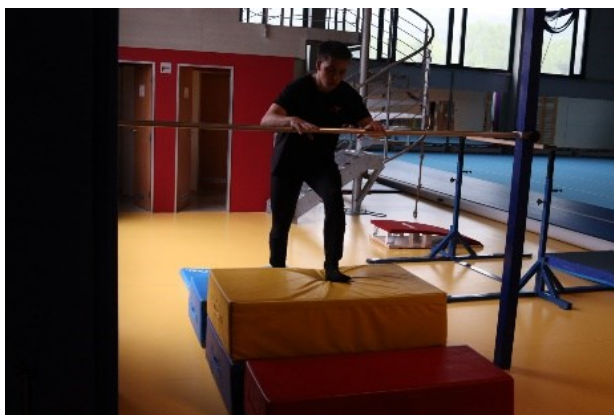
- A) Cvičenec vykročí na první připravený schůdek, ruce má připravené uchopit hrazdu, zrak je upřený ve směru chůze.





*Obrázek 17: Underbar A*

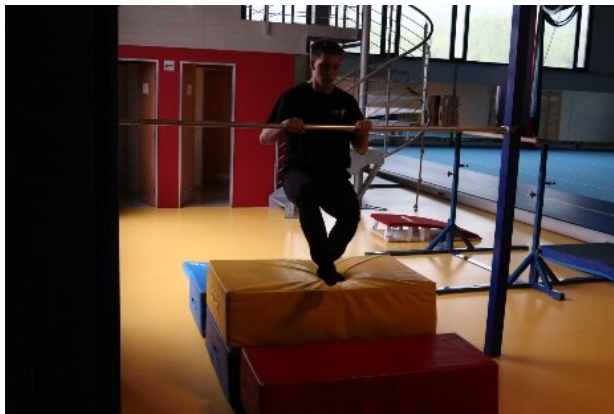
- B) Cvičenec uchopí hrazdu, paže jsou mírně prokrčené, zároveň je první noha umístěna na nejvyšší bod překážky a druhá je připravena vykonat krok přes.



*Obrázek 18: Underbar B*

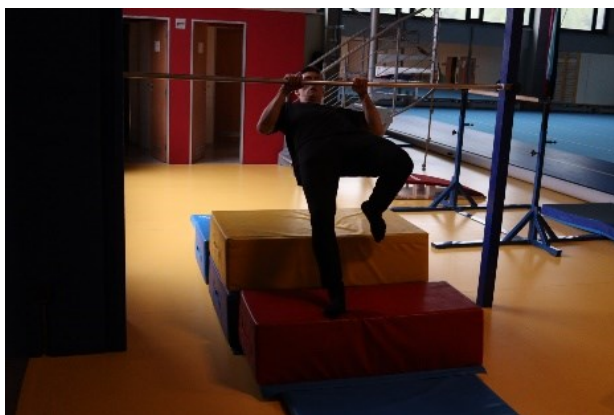
- C) Cvičenec se zde zavěsí na hrazdu, paže už jsou zcela pokrčené, nohy vykonávají krok přes nejvyšší překážku, v případě potřeby je možné hrazdu zvýšit a nechat cvičence ať se hrazdy pouze přidržují a tím celý prvek ještě zjednoduší.





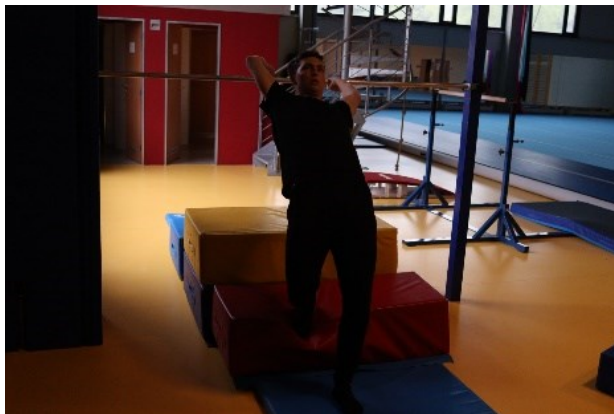
*Obrázek 19: Underbar C*

D) Cvičenec dokončuje překročení překážky, paže jsou stále pokrčené, zde je důležitý zejména pevný úchop hrazdy.



*Obrázek 20: Underbar D*

E) Dokončení kroku a fáze zahození hrazdy za sebe, kdy cvičenec dokončuje prvek a pokračuje ve směru chůze.



*Obrázek 21: Underbar E*

#### 4.1.3.5 Speedstep

Tento přeskok se považuje za jeden prvních vyučovaných a prezentovaných začátečnickům, nejedná se o těžkou techniku a zároveň se řadí mezi praktické a často používané. Nejprve opět popíši samotnou originální techniku, a poté Vám představím modifikaci. Doslovný překlad anglického názvu techniky by byl "rychlý krok". A tak tomu skoro i je. Parkourista mající před sebou zídku, či jinou podobnou překážku se odrazí z levé nohy, pravou pokládá na zídku, zároveň se o ní opře levou rukou. Tímto způsobem nám mezi pravou nohou a levou rukou vzniká prostor, tzv. okno, kterým parkourista prostrčí levou nohu, na kterou také dopadá a zároveň se od překážky odráží rukou i nohou, které tvořily okénko. Na tuto techniku se pak v parkourové metodice navazuje pokročilejším prvkem, kterým je Speed. Kdy je princip velmi podobný, pouze se vynechá onen krok na překážce, a místo abych se nohou odrazil od překážky, pouze vykopnu stranou. Tento prvek už ovšem v našem kurzu nevyučujeme, jelikož je zde přílišný tlak na oporovou paži. Což je stejný faktor, který nám dělal největší problémy při tvorbě modifikace. Stále se však jedná o prvek, u kterého byla modifikace natolik mírná, že je zde podobnost s originálním prvkem stále jasně viditelná. Jak jsem již naznačil, největší kámen úrazu je zde váha celého těla a tlak, který je vyvíjen na oporovou paži. Tento problém jsme vyřešili vytvořením překážek dvou namísto jedné. Jedna je určena pro oporu ruky a druhá pro krok nohou.

Klíčové je zde značné snížení překážky určené pro nohu. Čímž se nám samozřejmě sníží i tlak vyvíjený na ruku. Aby si cvičenci zvykli na konkrétní pohyb, začínáme s oporou pro nohu vysokou pouhých cca třicet centimetrů, opora pro ruku zůstane stejná pro celý nácvik, a to ve výši pasu. Překážky jsou zhruba půl metru od sebe, aby účastníci nemuseli zvedat a prostrkovat nohu a stačilo jim nohu protáhnout mezerou mezi překážkami. Toto usnadnění jsme zařadili zejména pro omezenou hybnost a rozsah kyčlí. Ovšem pokud vidíme, že s tím někdo ze cvičenců nemá problém, určitě není třeba jim v tomto provedení bránit. Dalším krokem k provedení hotového prvku je přirozeně zvyšování opory pro nohu, která se může dostat až do téměř stejné výšky jako je opora pro ruku. Tím spíše za předpokladu, že nám stále zůstává mezera mezi oběma překážkami. V případě, že mohou cvičenci nohu prostrčit mezerou mezi překážkami, nedělá jim nejmenší problém jejich stejná výška. Ovšem měli jsme i pár účastníků, kteří po dostatečném nácviku dokázali provést samotnou originální techniku speedstepu. Opět zdůrazním, že nepovažuji za správné, klást účastníkům limity, kam až se v tréninku mohou posunout a které prvky cvičit a které ne. Samozřejmě až na limity zdravotní a limity z hlediska bezpečnosti. Mým úkolem je cvičencům poskytnout bezpečné a vstřícné zázemí, kde se mohou posouvat až na hranici svých limitů. Určovat hranice a limity pro všechny stejné by z mého pohledu určitě nebylo vhodné, jelikož je má každý někde jinde.

Chyby zde účastníci zas tolik nedělali, nicméně jednou z těch které se přece jen objevili bylo doskakování na obě nohy, kdy nedokončí průchod nohou až na zem, ale odrazí se od překážky dříve a dopadají na nohy obě. Možná si řeknete, že to není chyba natolik závažná, a z estetického důvodu by na tom skutečně asi tolik nesešlo, nicméně problém zde vidíme zejména v intenzitě dopadu. Pokud účastník dokončí průchod nohou a došlápne nejprve na jednu, pak se odrazí od překážky a přidá druhou, není náraz o mnoho větší než u běžné chůze. Kdežto pokud se od překážky odrazí dříve a dopadne na nohy obě, náraz je zde citelně větší, a právě tvrdých dopadů bychom se v kurzu rádi vyvarovali.

A) Cvičenec vykračuje směrem k překážce zvedá levou nohu a umísťuje ji na překážku.



*Obrázek 22: Speedstep nízká překážka A*

B) Cvičenec umístil nohu na oporu, zároveň pokládá dlaň na oporu pro paži.



*Obrázek 23: Nízká překážka B*

C) Cvičenec má nyní již plnou oporu na dvou místech a to v pravé dlani a levém chodidle, zatímco pravá noha prochází "oknem" prostorem mezi oběma oporami.



Obrázek 24: Speedstep nízká překážka C

D) Pravá noha zde již zcela prošla oknem a cvičenec došlapuje na zem.



Obrázek 25: Speedstep nízká překážka D

E) Po došlápnutí se cvičenec současně odráží od obou oporových bodů a pokračuje ve směru chůze.



*Obrázek 26: Speedstep nízká překážka E*

### Vyšší opora na nohu

Provedení je zde stejné, jako u nižší opory, liší se pouze potřebná energie a výše opory pro dolní končetinu.



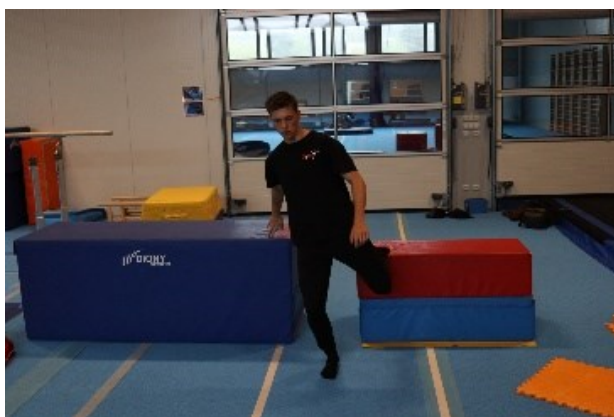
*Obrázek 27: Speedstep vyšší překážka A*



*Obrázek 28: Speedstep vyšší překážka B*



*Obrázek 29: Speedstep vyšší překážka C*





*Obrázek 30: Speedstep vyšší překážka D*

### Originální parkourové provedení

Provedení je zde stejné, jako u nižší opory, liší se pouze potřebná energie a výše opory pro dolní končetinu.



*Obrázek 31: Speedstep nejvyšší překážka A*



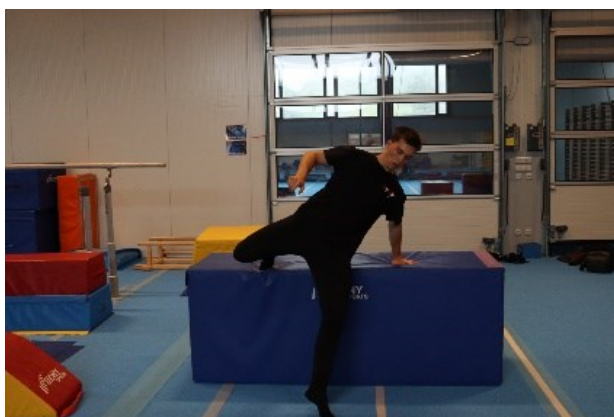
*Obrázek 32: Speedstep nejvyšší překážka B*



Obrázek č. 32: Speedstep nejvyšší překážka B



*Obrázek 33: Speedstep nejvyšší překážka C*



*Obrázek 34: Speedstep nejvyšší překážka D*

#### 4.1.3.6 Lazy

Jeden z nejelegantnějších a nejplynulejších parkourových přeskoků. Pro provedení potřebujeme zejména švih a důležitá je pro nás opět opora nejprve jedné a na konci přeskočků obou rukou. Parkourista se postaví k překážce pravým bokem a položí pravou ruku dlaní na překážku. Následně volně švihne pravou nohou, tedy nohou bližší překážce vpřed a levou nohou se odrazí. Ve chvíli, kdy jsou obě nohy nad překážkou, přidává druhou ruku, a za pomoci obou se pak odráží od překážky a dopadá buďto na jednu či obě nohy, podle potřeby dalšího návazného pohybu. Pro seniory by nám zde nejvíce vadila prudkost pohybu, tlak na oporovou ruku a velký rozsah v kyčelním kloubu švihové nohy. Při modifikaci si opět prvek lehce zjednodušíme. Cvičenec se podobně jako u originálu postaví bokem k překážce, která může být v úrovni pasu či nižší, ale příliš výš by být neměla. Opře se bližší rukou o překážku, volně rozhybe, mírně rozkývá, rozšvihá nohu a následně ji přenesse na překážku, tak, že je na ní noha celou plochou od hýždí až po paty. V tuto chvíli buďto cvičenci pomůže trenér, nebo další cvičenec a umožní dát i zbývající odrazovou nohu na překážku. Když je účastník na překážce oběma nohama v pozici sedu s nataženýma nohama, přecházíme ke druhé části, která se již výrazně podobá modifikovanému reversu, kdy se opře oběma rukama o překážku, otočím se ve směru přeskočků, odstrčím od překážky a dopadám na obě nohy. Dalším krokem ke zvládnutí našeho prvku bude už odraz a švih dost silný a důrazný na to, aby se na překážku dostali nohy obě. Pro některé účastníky bude tato část možná příliš náročná, nicméně dá se snadno zjednodušit snížením překážky. Ale po technické stránce kupodivu mnoho problémů nedělal, účastníci všechny části nácviku pochopili poměrně rychle a snadno. Jedinou chybou, která se objevovala u mnoha prvků opakovaně bylo nesprávné pokládání rukou na překážku, místo celé dlaně s roztaženými prsty účastníci na překážku dávají klouby, ruku sevřenou v pěst apod.

- A) Příprava na provedení prvku, cvičenec je natočený bokem k překážce, dlaně bližší ruky je položena na překážce a bližší noha je v zanožení připravená ke švihů.



Obrázek 35: Lazy A

- B) Bližší noha zde volně švihla směrem vzhůru, cvičenec je narovnaný a stále má oporu v pravé ruce.



Obrázek 36: Lazy B

- C) Cvičenec už dokončil švih a umístil pravou nohu na překážku, zároveň se odráží z levé nohy.



*Obrázek 37: Lazy C*

D) Obě nohy jsou nyní u sebe a natažené, cvičenec je v pozici sedu na překážce.



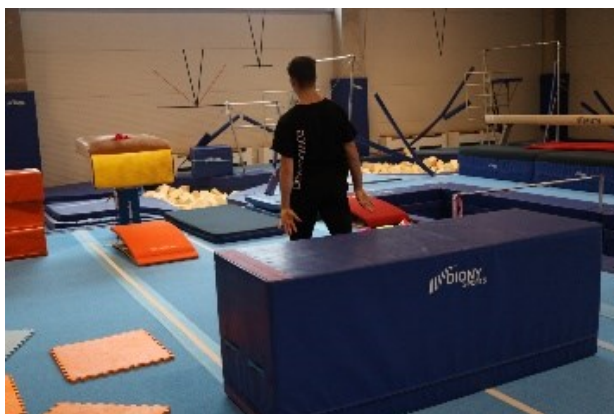
*Obrázek 38: Lazy D*

E) Cvičenec nyní dokončil obrat a přidává k opoře pravé ruky i ruku druhou a připravuje se k odstrčení od překážky.



Obrázek 39: Lazy E

- F) Dokončení prvku, cvičenec se odrazil ze sedu od překážky, dokročil na nohy a pokračuje ve směru chůze.



Obrázek 40: Lazy F

#### 4.1.3.7 Barell roll

Tato technika je jak přeskok samotný, tak nácvik na jiný prvek, konkrétně salto do strany. Zde nebylo nutné přistoupit téměř k žádné modifikaci, pouze snížení překážky

a celkové zpomalení pohybu. Pro nácvik tohoto prvku je vhodná překážka v úrovni pasu a může být mírně širší než obvykle, ideálně zhruba metr. Cvičenec si pro rozběh nechá dva kroky, a už při prvním se natáčí noha lehce do strany, a při druhém je celé tělo natočeno bokem k překážce. Následně zvedá cvičenec ruku nahoru a mírným švihem směrem ke stehnu pokládá rameno na překážku a zároveň se odráží nohama.

Následuje přechod na záda, kdy je cvičenec v jedné ose s překážkou a kolena má přitažená k ramenům. Je možné zde účastníky instruovat, aby se tzv. balili, tedy si chytli kolena, ale není to nezbytně nutné. Za vhodné bych to považoval spíše u svěřence, který má ambice posunout se až k saltu do strany, v takovém případě bych vnímal Barell roll jako průpravný cvik pro salto a balení bych zde doporučil, jelikož výrazně zrychlí rotaci salta a ovlivní jeho vzhled a efektnost. Pokud ovšem trénujeme

Barell pouze pro Barell samotný, pak zde balení nutné není. Vadit mi to určitě nebude, ale bohatě mi postačí, budou-li mít účastníci ruce u těla. Po fázi na zádech na překážce nám chybí už pouze finální překulení a dopad, který je na obě nohy.

Pokud jsou účastníci příliš šikovní a prvek je pro ně moc jednoduchý, dá se poměrně snadno ztížit či zpestřit. K tomu používám především různé variace a obměny. Variací

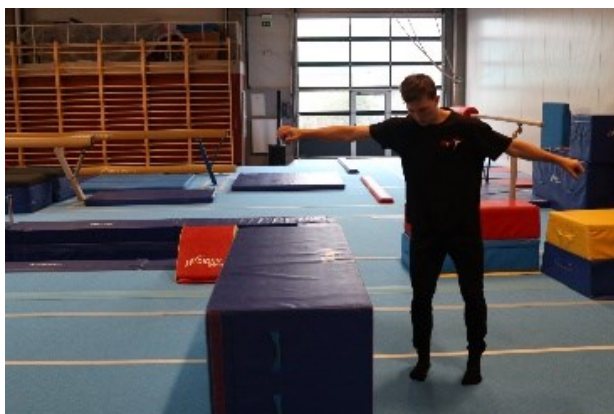
Barell rollu je mnoho, ale ty základní jsou s nataženými nohama u sebe, od sebe, zabalený. Můžeme také střídat strany a zkusit si i tu horší, nedominantní. Dále je možné hrát si s rychlostí, můžeme zkusit co nejpomaleji, jindy zase co nejrychleji. Co se chyb týče, účastníci si často pletli tento prvek s reversem, jelikož začátek je velmi podobný, zejména v rámci nároku. Ale Reverse točíme přes hýždě, kdežto Barell se provádí přes záda. Jako pomůcka se mi osvědčilo klást důraz na směr kam se dívám na začátku a na konci prvku, mělo by se jednat o stejný směr. Například zeď, zrcadlo, či něco jiného, podle čeho poznají, zda rotují rovnoměrně a stejným směrem. Občas se také stávalo, že neudrželi hlavu v předklonu, nebo neměli dostatečně zakulacená záda.

- A) Cvičenec již dokončil nárok, má tedy nohy u sebe, je natočený bokem k překážce a paže bližší překážce vykonává pohyb vzhůru v přípravě na švih.



Obrázek 41: Barell roll A

B) Pravá paže cvičence je nyní natažená a směřuje švihem ke stehnům, zároveň těžiště je nyní blíže překážce.



Obrázek 42: Barell roll B

C) Cvičenec ve švih směrem ke stehnům pokračuje a nyní švih dokončil, a odráží se z nohou, přičemž se levá noha zvedá a záda směřují na překážku.





Obrázek 43: Barell roll C

- D) Cvičenec dokončil odraz a je nyní v pozici na zádech na překážce, kdy má zároveň mírně pokrčené dolní končetiny.



Obrázek 44: Barell roll D

- E) Cvičenec pokračuje v rotaci ne nepodobné válení sudů, pouze s pokrčenými dolními končetinami (je možné se zabalit... chytit si kolena dlaněmi, ale není nutné).





Obrázek 45: Barell roll E

- F) Dokončení rotace, posledním kontaktem s překážkou je levé rameno, zároveň cvičenec již dopadá levou nohou na zem.



Obrázek 46: Barell roll F

- G) Dokončení prvku, dokročení i na druhou dolní končetinu, můžeme si všimnout, že celý prvek se provádí v jedné linii a cvičencovy chodidla směřují stejným směrem po dokončení prvku jako na jeho začátku.



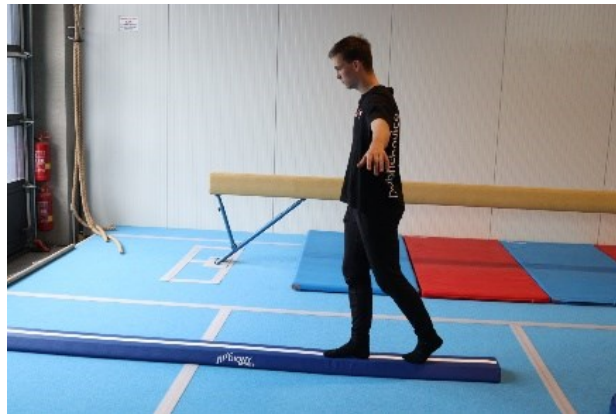
Obrázek 47: Barell roll G

#### 4.1.3.8 Balance, opakování, reflexe, motivace

Osmá lekce je pro nás i lekcí poslední. Posledním snad ne přímo prvkem, ale spíše oblastí či dovedností, kterou budeme v rámci lekcí procvičovat je Balance, jinými slovy rozvoj rovnováhy. V parkouru, můžete balance vidět často v extrémní podobně ve vysokých výškách, na úzkých římsách, mostech, zábradlích atd. U seniorů nám však jde spíše o celkový rozvoj vnímání svého těla v prostoru, rozpoznání a přizpůsobení se různým povrchům. Na to používáme především nízké kladiny různých šířek, procházení a poznání co nejvíce povrchů, které gymnastická hala nabízí. Jedná se například o žíněčky a duchny různé tloušťky a tvrdosti, dále owerbaly a různé masážní podložky, po kterých nechám cvičence projít. Během chůze po kladině dbám a to, aby se cvičenci jistili navzájem, dále aby umísťovali jednu nohu před druhou, měli mírně pokrčená kolena a ruce v upažení. Což je také správná poloha při balančních cvičeních. Nepouštím se s účastníky do náročnějších technik, než je klasická chůze po kladině, maximálně mohu vyzkoušet i pozpátku, jelikož ztráta či zhoršení rovnováhy je jedním z průvodních jevů stáří a ač se snažíme nácvikem ztrátu zpomalit, musíme být velmi opatrní. Obsahem poslední hodiny je také opakování, které je tedy nepřímo obsahem lekce každé, kdy opakuji vždy prvky z lekce minulé, nicméně poslední hodina je výjimečná tím, že se snažím zrekapitulovat v krátkosti vše, co se účastníci za celý kurz naučili. Zároveň by se také

mělo jednat o hodinu mírně odlehčenou, a pracovně nazvanou "hrací". Ač se tedy snažíme si hrát každou lekci, a to především v rámci rozcvičení, v rámci poslední hodiny si vyzkoušíme například překonání molitanové jámy, sešplhání a následný výlez z tzv. medvědí pasti... jáma s hrazdou pro trénink veletočů. A v rámci rozvoje rovnováhy také povrchy jako je fast track, tumble track, air track. Na samotný závěr hodiny samozřejmě po protažení, patří také reflexe, kdy necháme účastníky hodnotit jejich vlastní pokrok a posun, zážitky a celkové pocity z kurzu. A na konec objektivní zhodnocení kurzu samotného, co by šlo zlepšit, změnit a jak, co vyhovovalo atd. Na úplném konci se snažím účastníky (tak jako ostatně v rámci celého kurzu) motivovat a povzbudit k vlastnímu pohybu, ať už formou vedeného kurzu, či vlastní iniciativou. Nakonec to je přece jen nejdůležitější cíl, pomoci seniorům najít zdravé sebevědomí, lásku a radost z pohybu a chuť jej opět aktivně provozovat. Pokud se tohoto dosáhne alespoň u jednoho u účastníků, pak jsme splnili náš cíl.

A) Vidíme že cvičenec má upaženo, kolena mírně pokrčená, zrakem směřuje vpřed.



Obrázek 48: Balance A

#### 4.1.4 Protážení

- protážení bedrokyčlostehenního svalu – u žebřin - výkrok pravou/levou, přední DK pokrčená v kolenu, podsadit pánev, trup napřímený, zlehka se přidržovat rukama žebřin - protážení v oblasti třísla
- protážení zadní strany DKK (hemstringy) - stoj proti žebřině, jednu DK zvednout a položit nataženou na žebřinu (do výše dle individuálních možností), předklon trupu k této natažené DK, nestáčet ramena
- celková relaxace + protážení páteře + aktivizace hlubokého stabilizačního systému - leh na zádech, obě DKK ve zvednuté poloze pravých úhlů (kyčle, kolena) a položené/opřené o zvýšenou podložku, např. jeden díl bedny, balon, válec apod. Zaměřit se na protážení páteře, zasunutí brady (v případě velkého záklonu podložit hlavu), kontakt oblasti lopatek s podložkou, oporu o oblast kříže. Střídatavě je možné nadlehčovat jednu DK a zase pokládat, držet stále trup v kontaktu s podložkou.
- "opičák" - stoj, DKK na šířku kyčlí, pokrčená kolena, mírně podsadit pánev, pomalu se předklánět - rolovat od hlavy postupně dolů pouze v páteři, ne přes kyčelní klouby, uvolnit paže, ramena, výdrž, prodýchat, uvědomit si protážení svalů podél páteře.

(Pavel Kolář 2009)

#### 4.1.5 Hry

##### 4.1.5.1 Proč hry zařazujeme

Někdo by si možná pomyslel, že zařazovat hry do kurzů pro seniory je zbytečné. Někdo jiný, že to cvičenci neocení, nebo že to budou považovat dokonce za dětinské. I my jsme často váhali se zařazením podobných aktivit do našich kurzů, a to právě ze zmíněných důvodů. Nicméně jsem velmi rád, že jsme takový pochybnostem nakonec nepodlehli. Neboť dnes mohu šťastně říci, že se žádná z mých obav nepotvrdila. Právě naopak, naši účastníci na hry odpovídali ještě daleko pozitivněji, než bych si dovolil vůbec doufat. Musím uvést, že nebyla vůbec výjimkou situace, kdy jsme hrou naše účastníky zaujali daleko lépe, než se nám to dařilo s dětmi. Na hry se těšili, snadno je pochopili, a svých úloh se zhostili s nadšením a soutěživostí, která mě nikdy nepřestala udivovat. Doufám tedy, že jsem tímto nadobro rozbil vaše pochybnosti, nyní už však k samotným důvodům, proč hry zařazovat. V našich kurzech hru zařazujeme zejména v závěrečné fázi rozcvičení, v souladu s principem, že intenzita

rozevření by měla postupně gradovat. Čili právě to je pro nás jedna z funkcí hry...zahřátí a příprava těla na výkon v hlavní části. Další neméně důležitou složkou je pak určitě motivace, spolu s jakousi snahou účastníkům zlepšit náladu a přirozeně je tedy namotivovat a pozitivně naladit na další tréninkovou aktivitu. Psychika i ve sportu a pohybu hraje nemalou roli, a bylo by hloupé vynechat možnost přístup účastníků pozitivně ovlivnit před nácvikem důležitých technik.

#### 4.1.4.2 Piškvorky

Ovšem ne ty papíře, jedná se o hru často používanou na atletice či jiných sportech, a to nejčastěji právě na zahřátí. Je třeba připravit hřiště, mně se tak nejlépe dařilo prostřednictvím krátkých lan, ze kterých utvořím kostičkovanou plochu. Dále dostane každý tým 3kužely (kloboučky/míčky atd dle možností) A každý tým má svou barvu. Týmy se postaví proti sobě a mezi nimi je zmíněné hřiště, ke kterému má každý tým cca 10 metrů. Na startovní povel 1. hráči z obou týmů vyběhnou, a umístí svůj kužel. Aby mohl vyběhnout další musí si vracející se hráč s přibíhajícím plácnout. Cílem je vytvořit souvislou řadu z kuželů své barvy dříve, než soupeř. Platí zde tedy stejný princip, jako u skutečných piškvorek.

#### 4.1.4.3 Dobble

Dobble je desková hra založená na postřehu a rozlišovacích schopnostech, kterou jsme si uzpůsobili pro potřeby zahřátí a pohybového tréninku. Jedná se o sadu karet, s různými obrázky (např. sluníčko, sněhulák, mrkev, zebra atd.), přičemž každá z karet má s jakoukoliv další společný pouze jediný obrázek, který se pokaždé liší. Cílem v původní verzi této hry je tedy, přijít na to, který obrázek je společný na vaší kartě, a té, která se právě hraje, a říci jej nahlas. V naší upravené verzi bude princip podobný jako v našich piškvorkách. Každý člen týmu má jednu až dvě karty, podle toho, kolik kol chceme hrát. Týmy se postaví proti sobě na vzdálenost cca 20 metrů a uprostřed mezi nimi stojí trenér s kartou, na povel 1. hráči z obou týmů vybíhají a stejně jako v originále se snaží najít stejný obrázek na své kartě a kartě hrací, ve chvíli, kdy jej najdou, musí jej pojmenovat, kartu položí na blok/překážku u trenéra a běží zpět ke svému týmu, kde plácnutím předávají štafetu a vybíhá další hráč. Cílem je zbavit se všech karet v týmu dříve, než soupeř. Je možné hru upravit i tak, aby se dala

zařadit až do hlavní části tréninku parkouru, jako procvičení a prověření schopností a prvků nabitých nácvikem. A to naprosto jednoduše přidáním překážek do drah obou týmů.

#### 4.1.4.4 Jedničky a dvojky

Rozdělíme cvičence do dvou týmů a postavíme proti sobě, zhruba na vzdálenost 2 metrů, přičemž každý má proti sobě jednoho soupeře. Před začátkem hry je důležité se ujistit, že v okolí nejsou žádné předměty, o které by se hráči mohli případně zranit, jedná se totiž o hru poměrně intenzivní. Poté, co jsme se přesvědčili o bezpečnosti hracího pole, můžeme začít. Jedna lajna/řada cvičenců jsou jedničky, druzí jsou dvojky. Trenér vyvolává jednotlivé části těla, kterých se musí účastníci sami na sobě plácnout, například kolena, brada, tváře, nos atd. mezi tím může říct buďto jedničky, nebo dvojky. Podle toho, které číslo řekl, ten tým utíká a druhý se jej snaží chytit. Není účelem, aby hráči utíkali nějak daleko, jedná se spíše o hru na reakci, přičemž tým, který nebyl řečen, se snaží dotknout hráč druhého týmu, který stojí proti němu.

#### 4.1.4.5 Ocásky

Někdy také veverky, zde jsou pravidla jednoduchá, vytvoříme hřiště z delšího lana, samozřejmě záleží na počtu hráčů. Našich účastníků bylo 11, takže jsme hřiště vytvořili zhruba o průměru 10 metrů. Následně hráčům rozdáme švihadla, kratší provazy, či šátky, podle možností, které umístí vzadu za kalhoty, tak aby alespoň 30 cm bylo vidět. Cílem hry je vyřadit co nejvíce hráčů a sám co nejdéle přežít. Přičemž život/ocásek zde znázorňuje právě švihadlo či šátek, a jeho vytrhnutí, vytažení pak jeho ztrátu. Není povoleno si ocásek držet, nebo si lehat, sedat a podobně. Ocásek, který jsme soupeři vytrhli mu zase vracíme. Je možné hrát buďto na vítěze, kdy se poražený již do hry nevrací a zvítězí poslední hráč ve hřišti. Druhou variantu, kterou jsme využívali častěji je pak možnost hrát na určitý čas, kdy si hráči, kteří o ocásek přišli, udělají tři dřepy (či jiný trest podle uvážení) a vrací se do hry. Tato verze nám vyhovovala více, jelikož nám umožnila zapojení všech účastníků v podstatě po celou dobu hry.

#### 4.1.4.6 Pohromy

Hra, kterou budou mnozí možná znát, jako hru používanou na vycházkách v přírodě. My jsme si ji však opět upravili pro tréninkové potřeby. Máme znovu dvě možnosti, jak hru použít, které využíváme podle připravenosti a schopností cvičenců. Pro 1. verzi jsou stěžejní jednotlivé dílky tatami, které jsme měli k dispozici. Tyto dílky zhruba o rozměrech metru čtverečního volně rozmístíme po hrací ploše (příčemž u nás je hrací plochou gymnastický koberec) tak, aby bylo možné z jednoho na druhý bez problémů přeskročit, popřípadě lehce doskočit, ideální je, pokud máme dílky různých barev. Pokud mám hřiště připraveno, vyzvu hráče, aby se rozmístili na jednotlivé dílky/puzzles. Následně hra spočívá v jednotlivých pokynech trenéra, které musí účastníci plnit, aniž by se dotkli koberce (až na jeden pokyn, který vysvětlím) Ale teď už k pokynům samotným... 1. pokynem je barva, za našich okolností buďto oranžová či modrá, zkrátka barva dílků. Podle toho, kterou barvu zmíním, na tu se musí hráči co nejrychleji dostat. Dále máme povel koberec, což znamená, že musí urychleně seskočit z dílků na koberec. Dalším pokynem je pak jméno hráče, hráče, jehož jméno vyslovím se musí všichni dotknout. Posledním pokynem je pak číslo, podle toho, jaké číslo řeknu, v tolika osobách se musí hráči chytit za ruce, přičemž stále mimo koberec, pouze na tatami. U všech pokynů platí, že ten, kdo pokyn splní jako poslední musí například obejít blízkou překážku, udělat si tři podřepy atd. V náročnější verzi bych pak pouze přidal překážky, různé bloky bedny, žíněnky a také pokyny. Povel z první verze by zůstaly, pouze by se přidala povodeň... kdy musí vylézt na jakoukoliv překážku, než napočítám do určitého čísla. Například bych řekl 6 a počítal do šesti atd. Stejný princip pak i funguje u povelu s názvem sokolí oko, kdy se musí schovat, než napočítám do určitého čísla. V kurzech parkouru třetího věku jsme používali spíše verzi 1., tedy lehčí, ale věřím, že časem se dopracujeme i k verzi pokročilejší.

#### 4.1.4.7 Kuba říká

Jedná se o českou verzi populární hry s anglickým názvem Simon says. Hráči se postaví tak, aby měli dostatek místa kolem sebe a mohli trenéra bez problémů vidět, ale především slyšet. Následující princip se může vzdáleně podobat našim Jedničkám a dvojčkám. Lektor zde říká jednotlivé povel, například ruce nahoru, vyskoč, plácni si se sousedem, sedni si, zahraj si kámen nůžky papír atd. To mi samo o sobě nebylo nic těžkého, ovšem háček spočívá v tom, že povel platí pouze pokud lektor pře pokynem řekne: Kuba říká. Pokud tato věta nezazní,

pokyn neplatí a hráči jej nesmí splnit. Kdo tak přesto učiní, čeká jej sladká odměna v podobě podřepů apod.

#### 4.1.4.8 Fotbalová

Tato hra se přirozeně inspiruje fotbalem, ovšem nemáme branky, ani neházíme auty. Každý z hráčů má svůj míč, který si drží u nohy a volně se pohybuje ve vyznačeném prostoru.

Naším cílem je zde co nejdéle přežít, tedy uchránit svůj míč a zároveň ukopnout míč ostatním hráčům. Je zde důležité zdůraznit, že jde pouze o hru a není třeba do míče kopat větší silou, a to v našem případě obzvlášť, jelikož hrajeme s molitanovými míči. Za vhodné také považuji při rozcvičení dát důraz na dolní končetiny, zejména kotníky a kolena, a na závěr rozcvičení přímo před hrou se nám osvědčilo zařadit slalom s míčem u nohy pro větší sžití s míčem před hrou samotnou.



## 5 Závěr

V rámci této bakalářské práce jsme si nejprve shrnuli a dovysvětlili veškeré okolnosti důležité pro pochopení a porozumění parkouru, stručně se podívali na jeho historii a srovnání s blízkými sporty. Také jsme si přiblížili filozofii parkouru, která může být pro mnohé neznámou. Poté už jsme se dostali přímo k parkouru pro seniory, ukázali si jeho počátky a princip, a navázali jeho metodikou.

Hlavním cílem této práce bylo představit koncept parkouru pro seniory a vytvořit kvalitní metodiku, dle které lze kurz kdykoliv zopakovat, a i nadále se jím inspirovat při tvorbě kurzů pro starší občany. Věřím, že tyto cíle se mi podařilo splnit a výsledná metodika bude i pro příští trenéry a lektory užitečným nástrojem.

Nyní se však nabízí otázka, kam bychom chtěli směřovat dále, zda je kurz již dostatečně naplněný prvky, či kam se dále posouvat.

Jednou z věcí, kterou bych rád do budoucna změnil je určitě délka kurzu. Na základě odpovědí účastníků, zda jim délka vyhovuje, nebo by byli rádi za lekci o půlhodiny delší, se většina vyjádřila jasně pro delší lekci. A já jim musím dát za pravdu, v dosavadních kurzech jsme měli velký problém dodržet časový limit, a často jsme pak prodloužili hlavní část na úkor protažení a relaxace, což určitě není ideální ani metodicky správné.

Další položkou je pak rozsah kurzu. Současný obsah kurzu vždy ideálně vycházel právě na 8 lekcí a konal se dvakrát ročně. Se současnými podněty, které nám zkušenosti ze tří uplynulých běhů dodaly, stejně tak jako spolupráce a konzultace se zkušenějšími kolegy z Brna, mohu říci, že je v našich silách vytvořit kvalitní kurz minimálně na celé pololetí, jehož náplň pak bude přirozeně daleko obsáhlejší a já věřím, že i hodnotnější, oproti kurzu současnému.

Jedním z aspektů, které by pak nový kurz měl je také odlišný pohled na hry. Hry jsou důležitou součástí našeho kurzu a troufám si tvrdit, že i jedním z důvodů, proč naše účastníků kurz baví, a určitě je chceme zařazovat. Nicméně jsme lehce narazily na problém, týkající se bezpečnosti her. Jelikož valná většina našich her je jasně zaměřená na výhru ať už osobní, či mezi týmy. A i když se to možná nezdá, tak i

senioři dokáží být velmi soutěživí a často se pak intenzita her vyžene daleko za bezpečnou úroveň.

Proto bychom do příštího kurzu rádi zařadili spíše hry kooperační, kde mají hráči za úkol spolupracovat jako jeden tým, mající společný cíl. Tímto způsobem hra stále zůstane součástí kurzu a zároveň kooperativní hry mohou výrazně přispět ke vzájemným vztahům mezi účastníky a celkové atmosféře kurzu.

Dále bychom také rádi lépe pracovali se strachem účastníků a posouvali jejich hranice tak, aby komfortní prostor v oblasti pohybu byl co možná nejširší. Jako nejefektivnější se nám nabízí práce s výškou překážek. Princip je takový, že začínáme jednoduché prvky, jako je food placement například precis, s praktikujeme je zatím v naprosto bezpečném prostředí, jako jsou jednotlivé dílky tatami položené na zemi. Jakmile vidíme, že účastníci tento prvek bezpečně ovládají, pomůcky, na kterých trénují zvyšujeme, stačí mírně, třeba jen o 30 centimetrů. I takhle nepatrné zvýšení ale působí na psychiku parkouristy a i to je něco, na co si musí zvyknout. A přesně tímto jemným opatrným tempem se můžeme dopracovat až do situace, kdy nám senioři cvičí ve výrazně vyšších podmínkách, než jsme začínali. Samozřejmě je zde nutné zdůraznit bezpečnost, vzájemné jištění seniorů, nebo jištění za pomoci lektora. A stejný princip se dá samozřejmě uplatnit nejen na prvky jako je precis, ale také přeskoky a podobně. Tím že bezpečným způsobem rozšiřujeme komfortní prostor seniorů je o něco lépe připravujeme na skutečné rizikové situace a prostředí. Další položkou, kterou bychom rádi posunuli na lepší úroveň je určitě metodika vyučovaných prvků. Pro efektivní a úspěšné naučení a zautomatizování cviků by bylo vhodné postupovat opravdu od těch nejjednodušších až triviálních nácviků až po ty náročnější až k cílovému prvku samotnému. Současná metodika je sice pro potřeby kurzu o osmi lekcích dostačující, ale ani v nejmenším dokonalá. A ne všem prvkům předchází dostatek průpravných cvičení, tak aby poté nácvik prvku samotného byl už téměř jednoduchý a především bezpečný.

Další, na čem bychom určitě chtěli zapracovat je využití překážek a vybavení, které máme k dispozici. Možnosti, které nabízí gymnastická hala přece jen nejsou zanedbatelné, a já jsem se dlouho nechal omezovat tím, že naše vybavení není předně zaměřené na parkour. A přitom z pomůcek, které můžeme využít se dá postavit nekonečné množství různých překážek, konstrukcí a pohybových situací, které lze v rámci tréninku zdolávat. Považuji tedy za důležité, nenechat se omezit a zastrašit

zaměřením haly a s kreativitou a chutí se pustit do vytváření možností a variant, které naši účastníci dosud neměli šanci zkusit překonat.

Dalším aspektem změn, které by budoucí kurz měl obsahovat, je odlišný přístup k tvorbě metodiky a náplně kurzu. Uplynulé kurzy byly naplněny konkrétními parkourovými prvky, které byly upraveny na míru naší věkové skupině.

Nicméně parkour není jen o konkrétních technikách, ale o pohybu samotném, o schopnosti překážky s grácií a elegancí překonávat, o sebevědomí a jistotě v pohybu a o radosti z něj.

V budoucím kurzu bych tedy chtěl vytvářet co nejvíce různých prostředí a verzí překážek a zahrnovat i věci, které k parkouru patří, ale nemají žádný odborný název, jako jsou různé výlezy, slezy schodů, kaskád atd. Dále budu usilovat o více kreativní zadání překonání jednotlivých tras a překážek, budu více míchat jednotlivé techniky a usilovat zejména o plynulost, návaznost a jednoduchost pohybu.

Snad poslední, co budeme na kurzu měnit je větší důraz na občasné zmínění a připomenutí historie a filozofie parkouru. Nemusí se jednat o náročné a zdlouhavé vyprávění, ale o pár zajímavostí, či klíčových momentů vývoje parkouru a osobností, které jej tvarovali. Jedním z důvodů, proč chceme tento aspekt zahrnout je zájem účastníků, kteří se nás sami ptali na parkourovou historii. Dále je pak důležité si uvědomit, že historie a filozofie parkouru je něco, co k němu neodmyslitelně patří a dá se říci, že jej i odlišuje od ostatních sportů. Pokud chceme, aby to tak i zůstalo a aby si parkour udržel svou image a komunitu, je na místě jeho praktikanty všech věkových skupin pravidelně, poutavě a s elánem vzdělávat.

## Seznam použitých zdrojů

1. Angel, Julie, Breaking the Jump: The Secret Story of Parkour's High-flying Rebellion. Arum Press, 2016. ISBN 978-1781315545 [citováno 2024-02-20]
2. Bojovky.cz, kurzy bojových sportů. Online. Dostupné z: <https://bojovky.info/georges-hebert-vizionar-telesne-vychovy-1/>. [citováno 2024-02-20]
3. Česká asociace parkouru. Online. Dostupné z: <https://www.capk.cz/o-parkouru/>. [citováno 2024-02-20]
4. Český parkour blog. Online. Dostupné z: <https://improve-yourself.cz/galerie-2/>. [citováno 2024-02-20]
5. David Belle, Parkour, Intervista. 2009. ISBN 978-2-35756-025-3. [citováno 2024-02-20]
6. Green, Thomas A., Svinth, Joseph R. Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation, ABC-CLIO, 2010. ISBN 9781598842432. [citováno 2024-02-20]
7. i60. Online. Dostupné z: <https://www.i60.cz/clanek/detail/25701/cesti-seniorinesportuji-nad-55-let-se-pravidelne-hybe-jen-kazdy-paty>. [citováno 2024-02-20]
8. Lubo parkour, kurzy parkouru. Online. Dostupné z: <https://luboparkour.eu/o-parkouru/>. [citováno 2024-02-20]
9. Masarykova Univerzita, bakalářská práce, Kučera Jan. Online. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/wd4fc/Bakalarska\\_prace\\_-\\_Parkour\\_jako\\_zivotni\\_cesta\\_-\\_Kucera\\_Jan\\_360312.pdf](https://is.muni.cz/th/wd4fc/Bakalarska_prace_-_Parkour_jako_zivotni_cesta_-_Kucera_Jan_360312.pdf). [citováno 2024-02-20]
10. Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií. Online. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/aktuality/parkour-koncept-pro-zdrave-starnuti>. [citováno 2024-02-20]
11. Mezinárodní federace parkouru a freerunningu. Online. Dostupné z: <https://wfpf.com/history-parkour/>. [citováno 2024-02-20]
12. Nemocnice na Františku. Online. Dostupné z: <https://www.nnfp.cz/2022/12/15/urazy-u-senioru/>. [citováno 2024-02-20]
13. Pavel Kolář, Posilování stresem, EUROMEDIA GROUP, 2021. ISBN: 978-80-242-7465-2 [citováno 2024-02-20]
14. Pavel Kolář, REHABILITACE V KLINICKÉ PRAXI, Galén, 2009. ISBN: 978-80-7262-657-1 [citováno 2024-02-20]
15. Parkour blog. Online. Dostupné z: <https://parkourblog.cz/o-parkouru/filozofie-parkouru/>. [citováno 2024-02-20]
16. Parkour net, Online. Dostupné z: <https://web.archive.org/web/20070713221039/http://parkour.net/forum/index.php?showtopic=9539>. [citováno 2024-02-20]
17. PK Move, PK Silver Forever Your Parkour Toolkit, Lulu Publishing Services, 2020. ISBN: 978-1-7169-5290-6 [citováno 2024-02-20]
18. PK move. Online. Dostupné z: <https://www.pkmmove.org/pk-silver/>. [citováno 2024-02-20]
19. Solly, Meilan, "A History of Gymnastics, From Ancient Greece to Tokyo 2020". Magazine Smithsonian, 2024. [citováno 2024-02-20]

## Seznam obrázků

(vlastní zpracování)

Obrázek 1: Precis A.....	27
Obrázek 2: Precis B.....	28
Obrázek 3: Precis C.....	28
Obrázek 4: Reverse A.....	29
Obrázek 5: Reverse B.....	30
Obrázek 6: Reverse C.....	30
Obrázek 7: Reverse D.....	31
Obrázek 8: Reverse E.....	31
Obrázek 9: Pád vzad A.....	33
Obrázek 10: Pád vzad B.....	34
Obrázek 11: Pád vzad C.....	34
Obrázek 12: Pád vzad D.....	35
Obrázek 13: Pád vpřed A.....	37
Obrázek 14: Pád vpřed B.....	37
Obrázek 15: Pád vpřed C.....	38
Obrázek 16: Pád vpřed D.....	38
Obrázek 17: Underbar A.....	40
Obrázek 18: Underbar B.....	40
Obrázek 19: Underbar C.....	41
Obrázek 20: Underbar D.....	41
Obrázek 21: Underbar E.....	42
Obrázek 22: Speedstep nízká překážka A.....	44
Obrázek 23: Nízká překážka B.....	44
Obrázek 24: Speedstep nízká překážka C.....	45
Obrázek 25: Speedstep nízká překážka D.....	45
Obrázek 26: Speedstep nízká překážka E.....	46
Obrázek 27: Speedstep vyšší překážka A.....	46
Obrázek 28: Speedstep vyšší překážka B.....	47
Obrázek 29: Speedstep vyšší překážka C.....	47
Obrázek 30: Speedstep vyšší překážka D.....	48

Obrázek 31: Speedstep nejvyšší překážka A.....	48
Obrázek 32: Speedstep nejvyšší překážka B.....	48
Obrázek 33: Speedstep nejvyšší překážka C.....	49
Obrázek 34: Speedstep nejvyšší překážka D.....	49
Obrázek 35: Lazy A.....	51
Obrázek 36: Lazy B.....	51
Obrázek 37: Lazy C.....	52
Obrázek 38: Lazy D.....	52
Obrázek 39: Lazy E.....	53
Obrázek 40: Lazy F.....	53
Obrázek 41: Barell roll A.....	55
Obrázek 42: Barell roll B.....	55
Obrázek 43: Barell roll C.....	56
Obrázek 44: Barell roll D.....	56
Obrázek 45: Barell roll E.....	57
Obrázek 46: Barell roll F.....	57
Obrázek 47: Barell roll G.....	58
Obrázek 48: Balance A.....	59