~~Svět je tvým hřištěm~~

~~Parkour(z franc. "le parkour", zkratka PK, neboli l’art du déplacement umění pohybu) je druh pohybu francouzského původu, jejímž základem je schopnost dostat se z bodu A do bodu B efektivně, s co nejmenší spotřebou energie, za použití vlastního těla a to prostřednictvím akrobatických prvků, salt, přeskoků apod. Pomáhá v překonávání libovolných překážek v okolním prostředí – od větví přes kameny a skály až po zábradlí a betonové zdi, taky však traceur může navštěvovat tělocvičny (gymy) ve kterých si může nebezpečnější triky vyzkoušet a naučit se je Parkour je revoluční především v tom, že jej můžete dělat kdekoliv, jak ve městě, tak na venkově. Mužprovozující parkour je traceur, žena pak traceurka~~

~~Definován byl francouzem Davidem Bellem, parkour se zaměřuje na trénink účinných pohybů a rozvoj těla a mysli, aby se člověk ve všech situacích (a především kritických) uměl pohybovat klidně a sebejistě.~~

~~Sport?~~

~~Parkour je fyzická aktivita, které lze jen těžko přiřadit kategorii. Není to extrémní sport, ale spíše umění nebo disciplína. Podle Davida Bella je fyzická část parkouru založená na překonávání všech překážek, které se v cestě vyskytnou, jako kdyby šlo o stav ohrožení – chcete se pohybovat takovým způsobem, za použití jakéhokoliv pohybu, který vám pomůže dostat se od/k někomu/něčemu. Kvůli své složitosti určení a zařazení se často poznamenává, že parkour má svou vlastní kategorii – parkour e parkour~~

~~Důležitou charakteristikou parkouru je efektivita. Traceur se nesnaží pohybovat jen nejrychleji jak dokáže, ale také s co nejmenší spotřebou energie a nejpřímější možnou cestou.~~

**~~Vybavení~~**

~~Lidé věnující se parkouru obvykle utratí za parkour jen málo peněz a obvykle trénují v jednoduchém, lehkém, sportovním oblečení.~~

~~Vybavení se v podstatě skládá jen z:~~

* ~~Pohodlné sportovní (nejčastěji běžecké) obuvi, která je lehká, s dobrou přilnavostí, oporou nohy a tlumením dopadů. Občas se využívají gelové vložky~~

~~Protože je parkour spřízněn s~~[~~Přirozenou metodou~~](https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=P%C5%99irozen%C3%A1_metoda&action=edit&redlink=1)~~, traceuři někdy trénují bosí, aby se uměli pohybovat efektivně nezávisle na vybavení. David Belle k tomu dodal: „holé nohy jsou nejlepšími botami!“~~

**~~Techniky~~**

~~V parkouru je méně předtvořených technik, než například v gymnastice, parkour není složen ze seznamu přesně daných pohybů. Každá překážka, se kterou se traceur setká, představuje unikátní výzvu k překonání efektivním způsobem, v závislosti na stavbě těla, rychlosti, úhlu náběhu, tvaru překážky, kondici a zkušenosti traceura. Parkour se zabývá tréninkem těla a mysli za účelem zlepšení schopnosti reagovat na překážku technikou, která zaručeně funguje.~~

~~Absorpce a přesouvání energie je důležitým faktorem – provedení parakotoulu snižuje náraz na nohy a páteř a dovoluje traceurovi skoky z výšek, které jsou například gymnastikou či akrobacií považovány za příliš velké.~~

~~Nejdůležitější je ovládnout skok a dopad. Parakotoul, používaný pro zmírnění dopadu a přenos pohybové energie vpřed, je často zdůrazňován jako naprosto nejdůležitější technika. Především nezkušení traceuři se potýkají s kloubními problémy kvůli skokům z velkých výšek a špatným dopadům a parakotoulům.~~

**~~Pakrour v Česku~~**

~~Parkour se do Česka dostal zhruba v roce~~[~~2003~~](https://cs.wikipedia.org/wiki/2003)~~. Vznikly dvě první skupiny, pražská Lezz Kref a zlínská Streaks. Především kvůli své osamocenosti a neexistenci dostatečné základny ve světě tyto skupiny postupně zanikly.~~

~~Mezi léty 2004 a~~[~~2005~~](https://cs.wikipedia.org/wiki/2005)~~přišla velká vlna zájmu o parkour, největší podíl na tom měla videa Davida Bella, šířící se po internetu. V té době vznikly dnes známé skupiny Real Motion či 1Bcrew, většina skupin ovšem brzy zanikla. Přesto právě lidé, kteří začali parkour praktikovat v této době, dnes tvoří základnu českého parkouru.~~

~~V roce~~[~~2005~~](https://cs.wikipedia.org/wiki/2005)~~se konal 1. český parkourový jam,šlo vlastně o setkání českých traceurů a freerunnerů (tehdy se v Česku ještě příliš neoddělovaly pojmy~~[~~free running~~](https://cs.wikipedia.org/wiki/Free_running)~~a parkour). Dohromady se sešlo až 30 lidí z celé republiky.~~

~~V~~[~~květnu~~](https://cs.wikipedia.org/wiki/Kv%C4%9Bten)[~~2006~~](https://cs.wikipedia.org/wiki/2006)~~se české komunitě představuje portál Parkour.cz, který od zanikajících Streaks přebírá skupina Toshiro. Portál se postupně snaží sdružovat a informovat parkourovou komunitu v Česku a zároveň ji rozvíjet.~~

~~Davida Bella měla komunita přivítat v~~[~~červnu~~](https://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cervenec)[~~2007~~](https://cs.wikipedia.org/wiki/2007)~~v~~[~~Ostravě~~](https://cs.wikipedia.org/wiki/Ostrava)~~, na prvním velkém, českém, vedeném tréninku [Parkour Meeting Ostrava](https://www.youtube.com/watch?v=Z9gtX70Ysvg&t=5s) bohužel se z osobních důvodů na poslední chvíli nedostavil.~~

**~~Parkour a Free running~~**

~~Výrazy parkour a free running (freerun) měly původně identický význam, ale později se od sebe oddělily, a rozdíl je často opomíjen. Poté, co se David Belle a~~[~~Sébastien Foucan~~](https://cs.wikipedia.org/wiki/S%C3%A9bastien_Foucan)~~rozdělili, free running se rozvinul v umění, které se zaměřuje mnohem víc na estetičnost pohybu než na efektivitu. Zatímco traceuři a traceurky trénují, aby uměli překonávat překážky rychleji a efektivněji, freerunneři trénují a aplikují pohyby, které jsou estetické a někdy nemají s překonáním překážky ani nic společného. Dva odlišné filosofické přístupy jsou shrnuty následujícími citáty: zkušený free runner Jerome Bon Aoues vysvětluje v dokumentu Jump London:~~

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ~~„Nejdůležitějším elementem je harmonie mezi tebou a překážkou; pohyb musí být elegantní“.~~ |  |

~~Sébastien Foucan, který se také věnouval parkouru o free runningu říká: „Je to jiná cesta ‚dělání‘ parkouru.“~~

~~Free running (angl. "volný běh") je umění pohybu, akrobatická sportovní disciplína, jejíchž hlavním cílem je hladce a plynule překonat překážku, a to pomocí různých pohybů jako valuty, skoky a jiné akrobatické pohyby, vytvářející atleticky a esteticky vypadající způsob pohybu. Na rozdíl od parkouru jsou povoleny akrobatické pohyby a skoky, přičemž freerunning je více zaměřen na estetiku a krásu pohybu.~~

**~~Filosofie~~**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **~~„~~** | ~~Našim cílem je ukázat naše umění světu a naučit lidi chápat, co je to pohyb.~~ | **~~“~~** |
| ~~— David Belle, BBC News.~~ | |  |

~~Většinou se příliš neví, že toto je jedna z důležitých částí parkouru. Podle Yamakasi jde o nedílnou součást umění.~~

~~Dalším aspektem filosofie je svoboda. Často je opakováno, že parkouru se může věnovat kdokoliv, kdykoliv, kdekoliv na světě. Svoboda je chápána jako možnost dostat se tam, kam jiní nemohou, způsobem vyjádřeným výše (bezpečně, rychle, plynule). Châu Belle-Dinh uvádí víc než jen pouhou jednoduchou definici:~~

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **~~„~~** | ~~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.~~ | **~~“~~** |
|  | |  |

~~Je to stejně tak učení se fyzickému umění a ovládnutí pohybu, jako schopnost překonat obavy a bolesti a aplikovat to v životě, protože k zvládnutí parkouru je třeba i ovládání mysli.~~

### ~~Bez rivality~~

~~Akce odstartovala 1. května 2007 na portále Parkour.net a jejím cílem bylo zachovat filosofii parkouru – proti soutěžím a rivalitě.~~

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **~~„~~** | ~~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 | |  |
| ~~Parkour je nesoutěžní sport. Při tréninku se člověk snaží překonat sám sebe, ovládnout strach a neustále se zlepšovat. Nejde o soupeření s ostatními.~~  ~~Parkour je nesoutěžní sport. Při tréninku se snažíme překonat sami sebe, svůj strach a své nedostatky a neustále se zlepšovat, nikoliv soupeřit s ostatními. Parkour není sportem extrémním, jak je občas prezentován v médiích. Extrémní je pouze v případě, že hazardujete se svým životem a děláte něco, co neumíte a nechápete.~~  **~~Freerun~~**  ~~Freerun je fyzická aktivita, která bývá obyčejně provozována v obydlených oblastech plných nejrůznějších překážek k provádění akrobatických prvků. Freerunneři při pohybu v prostředí používají vaulty(přeskoky), kotouly, salta, skoky a jiné akrobatické prvky, vytvářejíce při tom atraktivní způsob pohybu. Vlastní název free running byl poprvé použit během natáčení snímku Jump London jako pokus o překlad francouzského termínu parkour do angličtiny. Ale. Parkour a free running jsou dvě odlišné věci; tyto rozdíly bývají díky podobnému způsobu pohybu bez povšimnutí. Parkour je zaměřen pouze na efektivnost pohybu, zatímco freerunning nabízí naprostou volnost pohybu a zahrnuje množství akrobatických a z hlediska efektivnosti pohybu zcela zbytečných prvků. Zakladatel Sébastien Foucan definuje freerun jako cestu rozvoje sebe sama vlastní cestou. Sébastien Foucan shrnul cíle freerunningu jako užití okolí pro vlastní rozvoj, nikdy nesetrvávat dlouho na jednom místě, postupovat vpřed a činit tak pro potěšení vlastní i přihlížejících.~~  ~~Historie freerunu je až do roku 2006 naprosto shodná s parkourem. Jediné rozdíly byly ve filosofii, názorech na akrobacii a komerci.~~  ~~Filosofie freerunu~~  ~~Ačkoli freerun a parkour mají mnoho společného, mají základní rozdíly ve filosofii a zaměření. Zatímco parkour si klade za cíl zjisk dovedností rychle se dostat do jinak nepřístupné oblasti či místa, úniku z tohoto místa, setřesení pronásledovatelů atd. Což znamená v podstatě překonávat překážky s maximální efektivností. Avšak freerunning dává prostor pro vlastní tvořivost, výběr cesty i způsobu provedení. Freerunning bývá často pochopen jako čisté zaměření na podobu a čistotu provedení určitých prvků. Jednotlivé prvky freerunningu se jen těžko definují, většina freerunnerů užívá kombinaci pouličního trickingu, parkouru, akrobacie a sportovní gymnastiky. „V okamžiku, kdy se Freeruner dotkne země, bude traceur už dávno pryč.“~~  ~~Tricking~~  ~~Tréninková disciplína, při níž se kombinují kopy s salty a vruty, stejně jako spousta tanečních triků z breakdance. Tito lidé, kteří se doslova vznášejí nad zemí, se označují jednoduše „trickers“~~  ~~Mnoho technik vychází ze základních gymnastických prvků a bojových kopů, zejména pak taekwondo.~~  ~~Tricking je vykonáván převážně na rovných plochách nebo v tělocvičnách s odpruženou podlahou. Tricking vyžaduje velkou dávkou energie síly a přesnosti. Není to ani zdaleka jednoduchý sport. Mistři ve svém oboru dokážou nepředstavitelné, například trojté salto vzad s výkopem až ke stropu~~ | |  |

**~~HISTORIE~~**

~~Parkour nebo také Le Parkour je umění pohybu. Je to disciplína francouzského původu. Parkour se inspiroval mnohými zdroji, především „~~[**~~Přirozenou metodou~~**](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=P%C5%99irozen%C3%A1_metoda&action=edit&redlink=1)**~~“ Georgese Héberta~~**~~, která vznikla na počátku dvacátého století.~~

~~George Hébert, francouzský důstojník, sloužil před první světovou válkou ve městě St. Pierre na ostrově Martinique. V roce 1902 město postihla sopečné erupce. Hébert zkoordinoval útěk a zachránil okolo 700 lidí. Tato zkušenost vedla k myšlence, jak člověka vycvičit natolik, aby zvládal podobné stresové situace zcela sám. Od něj také pochází motto: "Etre fort pour etre utile" - "Be strong to be useful." - Buď silný abys mohl být užitečný (Ne ovšem pouze ve smyslu fyzické síly, ale i duševní).~~

~~Poté Hébert cestoval po světě, až se dostal do Afriky. Kde se věnoval pozorováním domorodců a jejich přirozeným, mrštným a rychlým způsobům pohybu. Po všech nově nabitých zkušenostech Hébert začal vytvářet systém fyzického tréninku založený na pohybu v přírodním prostředí, za využití základních možností pohybu člověka: chůze, běh, skok a šplh.~~

~~Během první a druhé světové války se Hébertův způsob tréninku dále rozšiřoval a postupem času se stal základní součástí výcviku francouzské milice-parcours du combattant, což doslovně znamená cesta bojovníka. Parcours du combattant je určitý typ vojenské překážkové trati.~~

~~Během války v Indočíně se ukázala opravdová síla tohoto tréninku. Během pochodu k městu Da Lat došlo k útoku vietnamských partyzánů na jednu nedalekou vesnici. Po rychlé pacifikaci sebrali vojáci matkám jejich syny. Mezi nimi byl i mladý Raymond Belle. Raymond byl poslán na převýchovu do vojenské školy nejprve ve Francouzské Indočíně, později ve Francii, kde se učil parcours du combattant . Díky jeho atletickým schopnostem se stal armádním mistrem ve šplhu a byl přirazen k elitní jednotce. Později se stal hasičem a dodnes se jeho techniky používají i v praxi. V roce 1973 se mu narodil syn David Belle.~~

~~Díky otci byl odmala pohyb Davidovi bližší než ostatním v jeho okolí. David se věnoval bojovým uměním a gymnastice a díky povědomí o překážkových tratích a Přirozené metodě začal přemýšlet, jak tyto dovednosti využít i v reálném životě.~~

~~Do té doby se pro netradiční způsoby pohybu používala označení "l'art du déplacement" (umění přemístění) a "le parcours". Po přestěhování do Lisses v roce 1987 (předměstí Paříže) pokračoval ve své cestě. Zde se k němu přidala skupina lidí, která s ním trénovala, rozvíjela schopnosti a definice. V roce 1997 tak vznikla skupina Yamakasi. V roce 1998 pak David Belle a jeho přítel Hubert Koundé definovali samotný název disciplíny "parkour“.~~

~~V září 2003 byl ve Velké Británii odvysílán pořad Jump London se Sébastienem Foucanem, který odstartoval rychlé šíření parkouru po celé zemi. Zároveň však vzniká nový proud a posléze oddělující se disciplína zvaná Free running. 21. července 2004 byl založen Parkour.net, jehož fórum se brzy stalo virtuálním domovem nejzkušenějších a nejrespektovanějších traceurů a traceurek světa. V roce 2005 založil David Belle asociaci PAWA (PArkour Worldwide Association – Světová parkourová asociace), která mu měla pomoci šířit správnou myšlenku parkouru dále. Organizace brzy přestala plnit svoji funkci a David ji v roce 2006 opustil, protože nesouhlasil s komerčním užitím parkouru!~~

~~Strong man, strong spirit’~~

~~- Yann Hnautra|~~

**~~„ Pohyb z bodu A do bodu B co nejrychleji“~~**

~~Často se říká, že opravdová zhouba všech traceurů, je déšť. Většina, zvláště pak začátečníci, při pohledu na temná mračna, nebo studený vítr odejde domů a smíří se s dalším dnem bez tréninku.~~

~~Klíčem je zbavit se představy dobrého a špatného počasí. Neexistuje nic jako dobré a špatné počasí. Existuje pouze počasí! Opravdu přizpůsobivý člověk ho vnímá, jakoby viděl jiný typ překážky nebo jen jako nový a neozkoušený terén. Ve zkratce můžeme říct, že traceur to vnímá spíš jako výzvu než překážku. Žáci jsou omezeni na ty části, které jsou pěkné a příjemné, jen na hezké počasí. Mistr však ví, že musí zůstat soustředěný a trénovat, ať se děje, co se děje. Pravý mistr zachová klid, ať čelí jakémukoli počasí.~~

~~The floor is lava, horse~~

~~Pakour teams – tempest, storror, farang, french freerun family, gazilian urban project, 3run, jiyo,storm, ashigaru, american parkour, jestion~~

~~Art of motion~~

~~Parkour filmy a knihy (ani ve snu, Tary: příběh parkouristy~~

~~Parkour rekordy~~