

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Prvky parkouru ve výuce TV na ZŠ

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Petr Boleček

Učitelství pro základní školy, obor Učitelství tělesné výchovy pro základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

Plzeň 2018

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 15. dubna 2018

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Za odbornou pomoc při zpracování předkládané práce chci na tomto místě poděkovat vedoucímu mé práce, panu Mgr. Luboši Charvátovi. Také bych rád poděkoval vedení 10. ZŠ v Plzni, které mi umožnilo realizovat můj výzkum na této škole.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SLOVNÍČEK POJMŮ	2
ÚVOD	3
1 PARKOUR A JEHO HISTORIE	4
2 PARKOUR V SOUČASNOSTI	9
2.1 PARKOUR VE SVĚTĚ	9
2.2 PARKOUR V ČESKÉ REPUBLICE	11
3 STRUKTURA PARKOURU A JEHO SLOŽKY	15
3.1 POHYB	15
3.2 FILOZOFIE	17
3.3 FLOW	18
3.4 VLIV PARKOURU NA SEBEHODNOCENÍ	19
3.5 PARKOUR VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ	20
4 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	24
4.1 CÍL PRÁCE	24
4.2 ÚKOLY PRÁCE	24
5 NÁVRH PRAKTICKÝCH CVIČENÍ	25
5.1 TWO-HAND VAULT	26
5.2 STEP VAULT/SPEED VAULT	27
5.3 REVERSE VAULT	28
5.4 SHOULDER VAULT	29
5.5 KONG VAULT	30
6 METODIKA	33
7 VÝSLEDKY A DISKUZE	34
ZÁVĚR	52
RESUMÉ	54
SEZNAM LITERATURY	55
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	57
PŘÍLOHY	I

SLOVNÍČEK POJMŮ

Capoeira - Brazilské bojové umění, které kombinuje boj a tanec

Flow - stav mysli, plné soustředění se na daný okamžik, v parkouru pak plynulé napojování za sebou

Freerunner - alternativní výraz pro vyznavače freerunningu/parkouru

Freerunning - název pro dříve separovanou odnož parkouru, která klade důraz na estetiku a svobodu vyjádření skrze pohyb, začleňují se také různé akrobatické prvky

Mushin - stav „ne-myšlení“, jde o stav mysli typický pro bojová umění, kdy je bojovník „tady a teď“

Ninjové - legendární japonští bojovníci známí pro svoji obratnost a mistrovství v bojových uměních

Parcour du combatant - francouzský výraz pro vojenskou překážkou dráhu

Parkour/Le parkour – předmět mé diplomové práce, fyzická disciplína, umění pohybu, kombinace gymnastiky, atletiky a horolezectví prováděná nejčastěji v městské zástavbě, původem z Francie

Pk roll – alternativně také roll, parakotoul, parkour roll apod., technika zvládnutí dopadu nebo pádu používaná mimo parkouru i v mnoha bojových uměních

Traceur/Traceurka – muž nebo žena zabývající se parkourem

Vault – obecný název pro techniky sloužící k překonání překážky

Úvod

V posledních letech se dostává na výsluní zájmu veřejnosti zdravý životní styl. Lidé se více zajímají o to, co jedí, jak se pohybovat apod. Bohužel se zároveň zvětšuje propast mezi těmi, co sport a pohybovou aktivitu obecně považují za neoddělitelnou součást života a těmi, kteří takovýto návyk naprosto postrádají a vlivem mnoha faktorů, jako například monotónnosti pracovního procesu, levného, ale nezdravého jídla a velké dostupnosti pasivního druhu zábavy (sledování televize či obrazovky počítače) se jejich pohybová aktivita blíží nule. Tento fenomén se bohužel týká i dětí. Navíc nejde jen o zdraví fyzické, ale i psychické a sociální, pocit štěstí a vnitřního naplnění. Pro svou práci jsem si proto vybral parkour, francouzské umění pohybu a možnosti jeho zařazení do školní tělesné výchovy. Ten umožňuje zatraktivnit hodiny tělesné výchovy i pro žáky, kteří jsou v současné době spíše pasivní a přivést ji ke zdravému životnímu stylu.

Přestože prapůvodní kořeny parkouru sahají až do počátků historie lidstva jako takového, považují ho za velmi aktuální disciplínu, která rozvíjí kromě fyzických dovedností a schopností také sebedůvěru, schopnost adaptace, socializace, disciplínu a pokoru. Cílem této práce je představit parkour jako nástroj pedagogického působení, který je velmi dobře aplikovatelný v podmínkách základní školy a potvrdit domněnku a možném vysokém motivačním potenciálu této disciplíny v rámci vedení žáků k vyšší pohybové aktivitě.

První část této práce se zabývá parkourem obecně, jeho moderní historií, osobnostmi jeho zakladatelů a jeho využitím v současnosti.

Druhá část pak pojednává o jednotlivých základních technikách, metodice a způsobu nácviku.

Třetí a poslední část zpracovává výzkum uskutečněný na oslovené základní škole a sleduje zpětnou vazbu, především od žáků. Okrajově též zmíním vlastní zkušenosti s využitím parkouru a příbuzných sportů jako pedagogického prostředku pro rozvoj a práci s dětmi.

Základní metodou pro zpracování této diplomové práce byla metoda studia a teoretická analýza, která spočívá ve vyhledávání, studiu, analýze a vyhodnocení dostupné, z velké části populárně-naučné, literatury, především pak internetových pramenů a článků, které se dotýkají zkoumané problematiky. Cizojazyčné výrazy jsou uvedeny ve slovníčku pojmů.

1 PARKOUR A JEHO HISTORIE

Parkour, jako fyzická disciplína, reálně existuje už od dob, kdy se pravěký lovec pohyboval divočinou ve snaze ulovit si večeři. Jeho psychický aspekt, ve smyslu překonávat překážky, je s námi snad ještě déle. Od počátku věků je veškerý život nucen bojovat o existenci ve světě plném překážek.

V moderním pojetí je parkour pohybová disciplína původem z Francie. Za jeho zakladatele se považuje David Belle a první parkourová skupina s názvem Yamakasi. Velmi významným je také další její člen, Sébastien Foucan.

Definice existuje mnoho, ale žádná, která by dokázala parkour vystihnout v celé jeho hloubce a na všech rovinách. Pro každého *traceura* nebo *traceurku*¹ znamená parkour něco trochu jiného. Jde o kombinaci atletiky, gymnastiky, lezení, akrobacie, bojových umění apod. Původním cílem je dostat ze z bodu A do bodu B co nejpřímější, nejrychlejší a nejbezpečnější cestou. Později se k tomuto přidává důraz na estetičnost, na kterou se zaměřuje odnož parkouru zvaná *freerunning*².

Ve své nynější podobě se parkour pro pozorovatele jeví jako velmi efektní disciplína, kdy se cvičenec pohybuje téměř bez viditelné námahy prostředím, včetně pohybu ve velkých výškách, doskoků na velmi malá místa a atraktivních akrobatických prvků.

Záměrně označuji parkour jako fyzickou disciplínu a ne jako sport. Ve většině sportů jde primárně o porážku soupeře, v parkouru jde o to, porazit sám sebe. Stejně je to například v tradičních bojových uměních. Do násilného fyzického střetu se mnoho lidí dostane pouze několikrát za život (minimálně v našich podmínkách a v případě, že nejsou profesionály), ale sama sebe je třeba přemoci každé ráno, při vstávání z postele.

Parkour má s bojovými uměními společného ale více. Ať už jde o tvrdost tréninku nebo o důraz na kromě fyzického aspektu i na psychický rozvoj a filozofii, bez kterých by parkour nebyl víc než shlukem pohybů. Známý herec a jeden z nejkompexnějších bojovníků v historii, Bruce Lee říkával svým studentům, aby byli jako voda. Voda nemá formu, je beztvářá, měkká, teče a proudí. Když ji nalijeme do hrnku, stane se hrnkem. Když ji

¹ muž nebo žena zabývající se parkourem

² název pro dříve separovanou odnož parkouru, která klade důraz na estetiku a svobodu vyjádření skrze pohyb, začleňují se také různé akrobatické prvky

nalijeme do konvice, stane se konvicí. Přesto dokáže rozdrtit kámen. Parkour je také takový.

Jedním z hesel parkouru je „buď silný, abys byl užitečný“. Toto motto se poprvé objevilo, když v roce 1905 francouzský námořní důstojník Georges Hébert uveřejnil svou knihu *La Methode Naturelle*, tedy Přírozená metoda, z jejíchž myšlenek začala čerpat francouzská armáda při přípravě svých vojáků. Tato zdánlivě jednoduchá, avšak vpravdě hluboká zásada, může být sama o sobě pedagogickým prostředkem. Spatřuji zde překvapivou paralelu s populární komiksovou postavou Spider–manem, v jehož příbězích se opakovaně objevuje významově podobná replika: „Velká moc přináší velkou odpovědnost.“

Základem parkouru je adaptace. Jde o adaptaci jak těla, tak mysli na různé druhy překážek jako zdi, schody, zábradlí, ale i stromy, skály či volný prostor. Adaptovat se je třeba i na různé druhy povrchů. Něco je kluzké, něco zase hrubé, suché, hladké, mokré atd. Proto se parkour trénuje za deště i za sněhu. V reálné krizové situaci si člověk nevybere okolní podmínky, proto parkourista musí být připraven na cokoliv.

Historie

Jak jsem již uvedl, parkour provází lidstvo téměř od úplného počátku. Parkour v dnešní podobě začal vznikat díky rodině Bellových a skupině Yamakasi. Na počátku však stál francouzský voják Georges Herbert. Ten si při svých misích v Africe, a později v Karibiku uvědomil, jak jsou na tom zdejší domorodci fyzicky dobře ve srovnání s ním a jeho trénovanými kolegy. Bylo to dáno faktem, že místní lidé nepotřebovali trénovat, v klasickém slova smyslu. Oni žili tak, že jejich každodenní život byl tréninkem sám o sobě. Chodili často bosí, když se někam potřebovali přesunout, tak tam běželi, šplhali apod. Tento způsob života připravil jejich těla na extrémní fyzickou námahu, která ostatně byla jejich denním chlebem. Podobný fenomén lze vysledovat téměř ve všech zemích, převážně rozvojových, kde jsou lidé nuceni manuálně pracovat a žít tzv. „po staru“. Naše technické vymoženosti jsou pro nás na jednu stranu skvělé a věci nám ulehčují, ale právě díky tomu mají devastující účinek na naše těla i mysli (viz. Civilizační choroby). Ve 40 letech 20. století byl otec Davida Bella, Ryamond Bell vojákem v Indočíně. Tam si uvědomoval důležitost rychlého, efektivního a bezpečného způsobu pohybu na nepřátelském území. Vycházel proto z Hébertovy Přírozené metody a hodně se zabýval

vojenskou překážkovou dráhou – *parcour du combatant*³. Jeho syn David Belle a jeho přátelé pak tyto metody rozvíjeli a vytvořili parkour v podobě, jak ho známe dnes. Název parkour pak vznikl tak, že z francouzského výrazu „*parcour du combatant*“ bylo odstraněno ono „*du combatant*“, protože už se nejednalo o boj a písmeno „*c*“ ve slově „*parcour*“ bylo nahrazeno písmenem „*k*“, které mělo symbolizovat tvrdost tréninku. Díky filmům, především pak *Yamakasi* (2001) a *Okrsek 13* (2004) se parkour začal šířit do povědomí veřejnosti i filmových studií. Zdaleka nejznámějším snímkem kde se parkour objevil, byl pak film ze série o Jamesi Bondovi – *Casino Royale* (2006). Další vývoj parkouru je pak velmi úzce spjat s rozvojem internetu a portálu *youtube.com*. V dnešní době se jedná o naprostý fenomén, který se velmi rychle šíří ať už prostřednictvím filmů, seriálů, počítačových her, tak i díky samotným komunitám lidí, kteří se parkouru aktivně věnují.

David Belle

David Belle se narodil 29. dubna roku 1973 v Seine-Maritime v Normandii. Jeho otec Raymond Belle, dědeček Gilbert Kitten i bratr Jeff byli zkušenými členy francouzského požárního sboru. Do 14 let žil David v rodné obci Fécamp, později se stěhuje s rodinou do Les Sables d'Ollone. Zde inspirován otcem a dědečkem rozvíjí svoji touhu po rychlém a dynamickém pohybu. Exceluje v horolezectví, bojových uměních a gymnastice. V roce 1988 se poté rodina Bellových stěhuje do Lisses na předměstí Paříže, které je dnes



Obr. 1 - David Belle

uznáváno jako parkourová Mekka a vyhledáváno mnoha traceury (traceur – člověk, který praktikuje parkour). Zde si najde přátele, kteří vynikají podobnou chutí k pohybu. Po škole si každý den hrají na *ninjas*⁴. Dětské hry dostávají stále konkrétnější podobu a začíná se vyvíjet ucelený systém tréninku. David později nastupuje do povinné vojenské služby. Krátce poté získává Certifikát Francouzského národního červeného kříže a také Certifikát vedoucího gymnastiky UFOLEP. Poté narukuje k námořní pěchotě ve Vannes, kde se stává

³ francouzský výraz pro vojenskou překážkovou dráhu

⁴ legendární japonští bojovníci známí pro svoji obratnost a mistrovství v bojových uměních

držitelem mnoha ocenění za gymnastiku a provazolezení. Po opuštění armády pracuje jako skladník, hlídač, prodavač nábytku apod. Zároveň ale stále trénuje a s přáteli Sébastienem Foucanem, Yannem Hnautrou, Frédérickem Hrautrou, Davidem Malgognem a Kazumou zakládá skupinu Yamakasi. Skupina se dostává do hledáčku veřejnosti a nevídané akrobatické kousky začínají přitahovat převážně sportovní firmy, které mají zájem na obsazení členů do reklamních spotů apod. Vznikají bohužel také první neshody ohledně směřování a komercializace parkouru. David tak ze skupiny odchází a vydává se na sólovou dráhu.

V roce 1997 chce filmový tým Stade 2 natočit filmovou sérii o Davidovi s názvem The Speed-air man, Catman a Les Traceurs. Poslední výraz, traceur, později přechází do parkurové terminologie a označuje člověka, který trénuje parkour. David rozvíjí své herecké schopnosti účinkováním v nejrůznějších reklamách a spotech a propagačních videích, např. pro Tinu Turner. Největší průlom pak přichází v roce 2004, kdy David spolu s hercem a kaskadérem Cyrilem Raffaelim natočí film Okrsek 13, který se velmi významně podílel na rozšíření parkouru do povědomí lidí na celém světě.⁵

Sébastien Foucan

Sébastien Foucan se narodil 24. 5. 1974 v Paříži. V mládí, které strávil v Lisses na předměstí Paříže, on a jeho přátelé trávili celé dny hrou na ninjy, legendární japonské bojovníky. Spolu s dalším ze zakladatelů parkouru, s Davidem Bellem dokázali pomocí rozvíjení dětských her do plnohodnotné tréninkové metody položit základy současného životního stylu velkého počtu vyznavačů. Novou disciplínu nazvali Le parkour. Sébastien svůj trénink inspiroval bojovníkem Bruceem Lee. Uvědomoval si, že nová disciplína má filozofický přesah a viděl spojitost s bojovými uměními. Začal trénink více strukturovat a pojmenovávat základní techniky. Spolu s ostatními členy skupiny Yamakasi začali natáčet reklamní spoty a poté i



Obr. 2 - Sébastien Foucan

⁵ David Belle. ČSFD.cz [online]. [cit. 2018-02-22]. Dostupné z: <https://www.csfd.cz/tvurce/17808-david-belle/>

filmy. Spolu s prvním společným filmem, Yamakasi (Akční/Drama, Francie, 2001), představili parkour široké veřejnosti. Následovaly dokumenty Jump London (Velká Británie, 2003) a Jump Britain (Velká Británie, 2005), které inspirovaly početnou skupinu lidí, zprvu především ze Západní Evropy. Masivním průlomem pak byl film ze série o agentovy britské tajné služby, Jamesi Bondovi s podtitulem Casino Royale (Akční/Krimi, USA, 2006).

Kvůli názorovým rozepřím odešel Sébastien ze skupiny Yamakasi a definoval svou odnož parkouru, kterou pojmenoval anglickým názvem freerunning, tedy volný běh. Do konceptu účelného a efektivního pohybu prostředím začlenil akrobatické prvky, salta, přemety a celkově snahu o estetiku a vyjádření sebe sama prostřednictvím pohybu.⁶

⁶ Sébastien Foucan. Parkourpedia.com [online]. [cit. 2018-02-22]. Dostupné z: <https://parkourpedia.com/about/who-is-who/sebastien-foucan/>

2 PARKOUR V SOUČASNOSTI

V současnosti můžeme pozorovat velkou komercializaci parkouru. Je to dáno dle mého názoru několika faktory.

Prvním z nich je jeho nesporná divácká atraktivita. Kombinace akrobacie, lezení a atletiky přitahuje mnoho pozornosti nejen laických diváků ale i marketingových oddělení nejrůznějších komerčních uskupení, počínaje firmami vyrábějícími sportovní náčiní, přes mobilní operátory a konče firmami, které se realizují v módním průmyslu.

Druhým faktorem je pak jeho masivní zapojení do filmového a herního průmyslu. Parkour se tak objevuje jak v hollywoodských trhácích, o kterých již byla řeč, tak v herních titulech, které si získávají v novém tisíciletí stále větší a větší popularitu. Na tomto poli je přelomová především herní série Assassin's Creed od studia Ubisoft. Podle ní byl také natočen film s názvem Assassin's Creed (2016). Příběh her i filmu popisuje zápolení dvou soupeřících frakcí a to sice Templářů a Asasinů napříč historií a dovedně kombinuje historická fakta s fantazijními prvky. Hlavní hrdina využívá parkour k pohybu městem a plnění různých úkolů. Lze zde spatřovat silnou paralelu s japonskými bojovníky ninja. Obliba těchto i jiných kulturních fenoménů způsobila masivní rozvoj a popularizaci parkouru napříč mladými generacemi v mnoha zemích po celém světě.

Veskrze pozitivním efektem zmíněné komercializace je pak vznik mnohých parkurových skupin a obecně jeho široké využití v nabídkách volnočasových center jakožto smysluplný způsob trávení volného času nejen pro mladou generaci.

2.1 PARKOUR VE SVĚTĚ

Ve světě, především v západní civilizaci, je vývoj parkouru o krok napřed. V této podkapitole uvedu několik parkurových skupin a projektů, které měly a mají velký vliv na popularizaci parkouru ve světě.

Team Farang

Tento mezinárodní tým je velmi známý svou youtube tvorbou a v posledních letech i oděvní značkou. Při tvorbě svých videí často členové týmu kombinují cestovatelské zážitky a kreativní přístup k prostředí. Na svých webových stránkách o sobě říkají:

Na začátku, během porodních bolestí nového umění, bylo *freerunnerů*⁷ pouze málo a byli daleko od sebe, roztroušeni mezi zeměmi a kontinenty. Aby se spojili se sobě podobnými, začali filmovat sami sebe a sdílet tyto videa online. A my jsme byli hladoví po inspiraci, sledovali jsme každou minutu záznamu nových triků a stylů, kterou jsme byli schopni najít.

Nebylo pro nás ale přijatelné být pouze pasivními konzumenty této rozvíjející se kultury vyjádření skrze pohyb. Věděli jsme, že musíme cestovat velkou dálku, abychom našli ostatní lidi s podobným smýšlením, jako jsme měli my. Svět je obrovské hřiště, kde je něco možné objevovat a znovuobjevovat každý den. Ve světě, o kterém jsme si mysleli, že zde nelze nic objevit, jsme našli nové světy na našich vlastních dvorcích a periferiích měst.

Takto vzniknul tým Farang. Byli jsme skupina přátel z různých koutů země, kteří se sešli, aby společně cestovali, objevovali a tvořili. Velmi často jsme našli sami sebe v situaci, kdy jsme spali s desítkami zahraničních přátel rameno na rameni na podlaze jednoho nějakého bytu v cizí zemi, netrpělivě očekávající, jaká dobrodružství nám svět přinese.

Cestujeme, trénujeme, natáčíme a sdílíme všechno, co děláme s celosvětovou komunitou. Ne jen triky, ale životní styl, který obnáší to, být freerunerem.

To znamená být jedním z nás. Slovo „farang“ znamená cizinec. Mít mysl cizince znamená vidět svět novými očima. Být mimo normu znamená šanci žít život kreativně a dělat co milujete. Život je příliš cenný na to, abychom trávili čas s věcmi, ke kterým necítíme vášeň. My chceme využít náš čas, abychom prožili to, co nám může nabídnout životní styl parkouru.

Vzali jsme hodnoty, které jsme si osvojili při tréninku parkouru a aplikovali je do svých životů, od tvorby videí až po módu.⁸

Parkour Generations

Akademie Parkour Generations se stala největším tréninkovým zařízením pro parkour a freerunning na světě a je modelem pro výuku parkouru celosvětově. Na začátku roku 2006 Westminsterská rada využila služby dvou instruktorů parkouru, Froncoise „Forresta“ Mahopa a Dana Edwardese z Parkour Generations aby disciplíny vyučovali na několika

⁷ alternativní výraz pro vyznavače freerunu/parkouru

⁸ Our Story | Farang Clothing. *Teamfarang.com* [online]. [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <https://teamfarang.com/pages/about-us>

městských školách a v komunitních sportovních centrech. Průkopnický projekt měl obrovský úspěch a místní zastupitelské úřady po celé zemi mají nyní velký zájem o to, co začalo ve Westminsteru. V roce 2008 Parkour Generations a zakladatelé skupiny Yamakasi spolupracovali, aby vytvořili A.D.A.P.T Qualification programme pro lidi, kteří chtějí být oficiálně uznáni jako trenéři parkouru. Dnes je tento program jediným mezinárodně uznávaným osvědčením na světě, které vyhovuje jak evropským, tak americkým standardům a bylo akreditováno Americkou Radou pro Cvičení (ACE). V roce 2016 byl parkour plně a oficiálně uznán jako sport ve Velké Británii. Vyvrcholením práce Parkour Generations je pak program Parkour pro školy (Parkour for Schools Programme), který nyní funguje vedle Spojeného království také v USA, Brazílii a v dalších zemích.⁹

2.2 PARKOUR V ČESKÉ REPUBLICCE

Do České Republiky parkour začal pronikat okolo roku 2006, kdy vznikla webová stránka parkour.cz a přidružené diskusní fórum kde si rozvíjející se komunita nadšenců sdělovala poznatky z oblasti tréninku, stravy apod. Na začátku se trénovalo stylem pokus-omyl, který byl často bolestivým a nepřilíš efektivním způsobem jak se zlepšovat. Postupně se začaly organizovat první jamy, tedy srazy nadšenců. Ty se časem posuly z městské na celorepublikovou a později i mezinárodní úroveň a z původního počtu cca 20 účastníků, kteří se takovýchto setkání zúčastnili, jsou dnes stovky cvičenců.

Vývoj v České Republice následuje s určitým zpožděním světový trend. I zde se objevilo několik týmů i jednotlivců, kteří, zejména díky portálu youtube, rozšířili povědomí o parkouru mezi širokou veřejnost. Mnoho z nich si pak začalo vlastní oděvní značku a také podnikat v rámci parkouru. V současné době parkour proniká i do školního prostředí, prozatím formou volnočasových aktivit, kroužků apod.

In Motion

Původní pražská skupina vznikla v roce 2008. V průběhu několika let začali členové natáčet reklamní spoty a objevovat se v televizních pořadech. Za všechny je možno uvést TV Nova – Mr. GS (2010), Nike Freerun Promo a Prima Cool – Manzone (2012), Česko-Slovensko má talent (2013) nebo reklamní spot společnosti Eurolines (2015).

⁹ Parkour history. *Parkourgenerations.com* [online]. [cit. 2018-04-10]. Dostupné z: <http://parkourgenerations.com/parkour-history/>

V průběhu let se tým přesunul od živých vystoupení spíše na pole výuky parkouru. Otevřená první In Motion Academy v Praze bylo přelomové pro český parkour. Vzniklo tak místo, které bylo pro parkour přímo navržené a kde bylo možno trénovat na světové úrovni. Zajímavostí je, že na první In Motion Academy v Praze se složili nadšení parkouristé ze všech koutů republiky pomocí portálu startovač.cz. Postupně vznikla oděvní značka a přidalo se otevření i parkourové haly v Brně a v Plzni, kde vyučuje i autor této práce.¹⁰

Projekt Plzeň bez Překážek

V Plzni na začátku roku 2015 odstartoval projekt, který je zaměřený na parkour s názvem Plzeň bez Překážek. Cílem tohoto projektu je pomocí parkouru dát dětem a mladým lidem ze sociálně slabšího prostředí smysluplné využití volného času a usměrnit jejich energii správným směrem. Předvést jim, že i v městském prostředí je možno využít čas účelně, ke zdokonalení sebe sama, bez drahého vybavení a pomůcek. Pomoci najít cestu k lepší integraci do většinové společnosti a naučit je sebeovládání a disciplíně, při současném zachování jejich temperamentu. Projekt pořádá nízkoprahový klub Ponton o. s. ve spolupráci s plzeňskou akrobatickou a parkourovou skupinou Team Overfly.

Úspěch projektu vyústil v roce 2016 v postavení venkovního parkourového hřiště, které je nyní jeho účastníkům k dispozici pod Saským mostem v Plzni. Toto bylo spolufinancováno jak příslušnými orgány města Plzně, tak i nadačním fondem Albert. Tento projekt byl zvolen zákazníky řetězce Albert mezi konkurenčními projekty v hlasování na prodejnách.

V roce 2018 projekt úspěšně pokračuje ve spolupráci s nadačním fondem Albert a tréninky probíhají kromě venkovního hřiště také v gymnastické hale Sokol 1 Plzeň.

Street Battle Jam

Klub Ponton dále již po několikáté pořádá v letošním roce událost s názvem Street Battle Jam. Jedná se o kulturně-umělecký projekt zaměřený na kulturu pouličního tance a pohybu. Na této akci se vyskytuje mimo workshopů různých tanečních stylů i workshop a ukázka parkouru. Stěžejní částí programu je pak amatérská soutěž tanečníků, kteří se mezi sebou utkávají v různých tanečních stylech jako pop-in nebo break dance. Tato akce je určena pro děti a mládež od 8 do 20 let. V rámci spolupráce na projektu jsou zapojeny i

¹⁰ *In Motion Reference* [online]. [cit. 2018-04-06]. Dostupné z: <http://inmotionteam.cz/reference/>

další subjekty a nízkoprahové kluby z Klatov, Rokycan, Dobřan, Chebu, Domažlic a ze Stříbra. Jako porota zde figurují zkušení tanečníci a vzniká tak možnost setkávání amatérů s profesionály a mladistvých ze sociálně vyloučených lokalit s představiteli většinové společnosti. V roce 2017 se uskutečnil v pořadí již 6. ročník v prostorách DEPO 2015 v Plzni. V porotě zasedl také výherce z minulého ročníku. Na projektu se podílejí pracovníci NZDM Pixla, NZDM Bedna, terénního programu COM.PASS a spolupracovala na něm organizace Slovo 21, která hledá způsoby integrace Romů do majoritní společnosti.¹¹

Taras Povoroznyk

Tento parkourista a youtuber má velkou zásluhu na popularizaci parkouru především v mladší věkové skupině, cca 7 – 15 let. Jeho osobitý styl natáčení videí mu přinesl více než půl milionu odběratelů na platformě pro sdílení videí youtube.com. Následuje citace z oficiálních stránek tohoto atleta.

„Mé jméno je Taras Povoroznyk, lidi mě znají pod přezdívkou Tary. Je mi 24 let a jsem původem z Ukrajiny, kde jsem žil devět let. V současné době se naplno věnuji svému podnikání a jsem pánem svého času. Natáčím aktivně videa na portál YouTube, řídím tři své firmy - Enjoy the Movement, Tary Camp a Tary Workshopy.

Už od raného dětství jsem obdivoval akční filmy, kde se objevovaly prvky parkouru. Později ve 12 letech jsem narazil na parkurový film Yamakasi, okamžitě jsem chtěl "Být svobodný a volně se pohybovat", začal jsem šplhat na zdi a skákat z nich. Až v dubnu roku 2008 jsem se dostal k parkouru a od té doby se v tréninku posouvám dál.

Od roku 2011 patřím do akrobatické skupiny Urban Sense. Tým vznikl hlavně kvůli různým komerčním zakázkám a prezentaci parkouru veřejnosti. Jako tým jsme se účastnili, soutěže Česko Slovensko Má Talent 2012 a získali sponzoring od značek Adidas Originals a HTC One.

Od roku 2012 natáčím různá zábavná či poučná videa na můj YouTube kanál a již jsem přesáhl hranici 400.000 odběratelů. Prostřednictvím těchto videí také motivuji děti a mladistvé k pohybu, za což jsem neskutečně moc rád. Seznámil jsem celou Českou republiku a Slovensko s nejlepším „sportem“ a tím je parkour.

¹¹ O projektu - Ponton. *Ponton.cz* [online]. 2018 [cit. 2018-04-12]. Dostupné z: <http://ponton.cz/projekty/street-battle-jam/o-projektu/>

V současné době žiji v Říčanech, kde také trénuji. Jako organizátor za sebou mám nespočet úspěšných akcí, přes 120 Tary Parkour Workshopů, 10 nočních akcí s názvem Enjoy the Night, 7 turnusů Tary Campu a tří-letou zkušenost s trénováním dětí na Tary Parkour Kroužku. Mám také velké zkušenosti s natáčením ve filmech jako dublér či kaskadér a také reklam pro různé značky a firmy.

Do budoucna bych byl rád, kdyby veřejnost více pochopila, o čem je toto umění pohybu, kterému se teď věnuje velká masa mládeže v Česku i na Slovenku.“¹²

¹² O mně | Tary.cz. *Tary.cz* [online]. [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <https://www.tary.cz/o-mne/>

3 STRUKTURA PARKOURU A JEHO SLOŽKY

Následující část pojednává o důležitých složkách parkouru. Kromě pohybu se jedná i o filozofii, *flow*¹³ a způsob osobnostního rozvoje. Jde o komplexní disciplínu, jejíž praktikování má evidentně velký vliv na úroveň kvality života, jak ze subjektivního, tak z obecného pohledu.

3.1 POHYB

Pohyb je esencí parkouru. Jedná se o pohyb účelný, efektivní, bezpečný a rychlý. V odnoži parkouru zvané freerunning se k těmto aspektům přidává ještě efektnost, kreativita a důraz na estetično. Většina pohybů vychází z přirozených lokomocí lidského těla jako je běh, skok, šplh, válení se apod. Parkour tak v sobě propojuje prvky atletiky, gymnastiky, akrobacie, bojových umění, lezení a mnoha dalších sportů a disciplín.

Dále je typická velmi výrazná inspirace přírodou a přirozeným pohybem zvířat, např. koček a opic. Některé techniky, jako je Cat Balance (kočičí rovnováha) nebo Kong vault (opičí přeskok) k nim přímo odkazují ve svém názvu.

Na rozdíl od klasických sportů však nezná omezení, co se týče techniky, jejího přesného provedení apod. Některé základní techniky jsou pochopitelně vyzkoušené a existuje provedení, které je optimální pro většinu populace, ale v parkouru není nic striktní. Každý má možnost si techniky přizpůsobit a najít si styl odpovídající tělesné konstituci, motorické úrovni či silným a slabým stránkám těla nebo osobnosti. Základní pohybové vzorce jako různé druhy přeskoků, dopad, odraz a další vnímám jako písmena, které pak člověku umožňují tvořit vlastní slova a věty. U žádného pohybu není dané, že toto parkour je a tohle už není. Parkour je kterýkoliv pohyb, který je v dané situaci a pro daného člověka nejlepší a nejefektivnější a je přitom nedůležité z jakého zdroje či z jakého sportu vychází.

Většina sportovních disciplín v minulosti sloužila jako příprava člověka na vojenský konflikt a prokazovala fyzickou zdatnost a schopnost sportovce bojovat, viz Antické olympijské hry. V dnešním sportu je podle mého názoru částečně díky velké míře specializace tato komplexnost upozaděna. Existuje hodně sportovních odvětví, kde si cvičenec osvojuje pouze velmi úzký okruh pohybových dovedností. Příkladem budiž

¹³ stav mysli, plné soustředění se na daný okamžik, v parkouru pak plynulé napojování prvků za sebou

kulturistika. Jistě, v určité formě může být dobrým doplňkem k mnoha pohybovým aktivitám, ale o komplexním rozvoji schopností a úrovně motorických dovedností, zvláště při specializaci pouze na ní, se zde nedá mluvit.

Velmi se mi líbí myšlenky člověka jménem Ido Portal. Tento učitel pohybu pochází z Izraele a za svůj život se věnoval mnoha věcem – józe, bojovému uměním, gymnastice, *capoeiře*¹⁴, balancování na ruce, atletice, novému cirkusu a dalším. Nyní objíždí svět a pořádá semináře o pohybu. Rozděluje učení se nového pohybu do 3 fází, které v podstatě odpovídají prvním třem úrovním našeho rozdělení motorického učení – generalizace, diferenciaci a automatizaci. Používá přitom termíny „zóna 1, 2 a 3“. Tvrdí, že když dáte dvou lidem 3 míčky a stejný čas na to, aby se s nimi naučili žonglovat, a ten jeden to zvládne a druhý ne, je v podstatě jedno jestli se to druhý naučil, ale trénink a úsilí, které tomu věnují, vede u obou dvou k velkému rozvoji nejen těla, ale hlavně nových synapsí uvnitř mozku. Je to z důvodu, že se nachází v zóně 1 (ergo obdobě naší generalizace) a zde je stupeň a míra rozvoje největší, protože je třeba se nejvíce na činnost soustředit a pohybové vzorce se teprve tvoří. Čili staré známé rčení o tom, že cesta je cílem. Ale většina dnešního fitness světa se nachází v zóně 3 (tedy automatizaci) a opakují se stále stejné pohyby (bicepsový zdvih, mrtvý tah apod.), které jsou cvičenci schopni vykonat správně téměř od počátku tréninku, pouze přidávají zátěž. Takovýto způsob tréninku je v porovnání s ostatními téměř ztrátou času a rozvoj mozku a vznik nových propojení je naprosto minimální.

Tanečníci moderního tance jsou schopni se naučit stovky nových pohybů za měsíc. Kolik jsme se naučili nových pohybů za poslední měsíc my? To je otázka na kterou si podle mě musí každý, dokonce i sportující a aktivní jedinec odpovědět sám. Pokud je odpověď málo nebo nula, je řešením vystoupit ze své komfortní zóny a začít trénovat věci, které člověk vůbec neumí, ne pouze opakovat zažité dokola a dokola. Tento přístup je parkouru velmi blízký.

Dalším rozdílem od sportů je nezávislost na povrchu. Gymnasté, ačkoliv předvádějí úžasné výkony, jsou závislí na tělocvičně a jejím vybavení (žíněnky, duchny, nářadí...). Praktikant parkouru by se měl zvládat účelně pohybovat na všech možných površích, jako je tráva, beton, parkety, ale i např. led a za každého počasí – déšť, sníh, slunce. K tomu vedou

¹⁴ Capoeira – brazilské bojové umění, které kombinuje boj a tanec

specifické formy tréninku, ať je to trénink precizních dopadů a tlumení nárazu pomocí různých technik nebo tréninku, který probíhá právě v těchto ztížených klimatických podmínkách. Nachází zde uplatnění lidové pořekadlo – těžko na cvičišti, lehký na bojišti. Parkour je součástí života a neměl by být praktikován na uzavřených sportovních kláních kdesi na stadionu, ale každý den a v každé situaci.

3.2 FILOZOFIE

V parkurové komunitě převažuje názor, že by bez filozofického přesahu byl parkour jen sledem pohybů beze smyslu. Jedná se tak o životní styl, který spojuje vyznavače ze všech koutů planety. Často kladu svým žákům otázku – Myslíte si, že člověk, který je upoután na invalidní vozík může být parkouristou? Kromě značně kreativních odpovědí, jak by to fyzicky možné bylo, je cílem uvědomění si, že parkour není jen o pohybech, ale hlavně o překonávání překážek a řešení problémů. Mimo těch zřejmých jako zdi, stromy a zábradlí, také problémy a situace, kterým každý člověk musí ve svém životě čelit.

Podle Edwardese (2009), jednoho ze zakládajících členů projektu Parkour Generations, je parkour cestou života stejně jako způsobem přesunu. Je to cesta myšlení, umění pohybu a kontroly své psychiky. Parkour je cestou bez cesty, metodou, která nemá přesné metody a je tak na jedinci samotném, aby našel svou vlastní cestu. Pro mnoho lidí je parkour zosobněním a ukázkou síly a všestrannosti lidského ducha. Funguje jako zrcadlo, které odhaluje naše strachy, sebou nastavené limity a špatně nastavené myšlenkové procesy. Je metodou, která umožňuje překonat všechny tyto věci a je vpravdě daleko více o ovládnutí sebe sama než o překonání několika vysokých zdí. Nejdůležitější atribut, který je třeba rozvíjet je tak něco, co může být popsáno jako „duch“. To pro parkouristu znamená sílu charakteru, vnitřní oddanost sebe-rozvoji za každých okolností a je založeno na následujících principech: sebekontrola, soustředění, odhodlání, kontrola strachu, pokora, pomoc ostatním, znalost vlastních limitů, neustálé testování sebe sama. Váš duch je vaším přístupem k parkouru a je cestou i cílem tréninku. Toto umění pohybu je pro ty, kteří se mu oddají, cestou jak posílit svého ducha skrze mistrovství v ovládnutí těla.

Vaše každodenní okolí poskytuje nejlepší tréninkové prostředí a tak s novým pohledem, který vám parkour poskytuje, jste schopni vidět a cítit hlubší význam harmonie s vaším světem, která vám připomíná prostou radost z toho, být naživu.¹⁵

3.3 FLOW

Flow je jedním ze stavebních kamenů parkouru. Atleti to nazývají „zónou“, Maslow to nazývá „špičkovou zkušeností“, v japonských bojových uměních se zase používá výraz „*mushin*¹⁶“, tedy stav „ne-myšlení“. V parkouru je tento stav nazýván výrazem „flow“, tedy tok, plynutí. Bez ohledu na jméno je tento zvláštní stav soustředěného vědomí, kdy jsme plně ponořeni do činnosti, stavem kdy podáváme nejlepší výkony. Jde pravděpodobně o stav, kdy jsme v určitém smyslu nejvíce sami sebou, jak jsme toho jen schopni.

Profesionální sportovci tvrdě trénují, vyznavači adrenalinových sportů zase riskují život nebo své končetiny aby dosáhli tohoto stavu, ale pro velkou většinu populace je stav flow velmi vzácný. Zvlášť v dnešní době, kdy moderní technologie umožňují, že odpojení se od přítomného okamžiku je tak snadné. Pro mnoho lidí je složité dosáhnout tohoto stavu. Přesto jsme ho snad nikdy nepotřebovali zažívat více než dnes.

Nejsou to jen sportovci nebo praktikanti bojových umění., ale také vědci, umělci, autoři, architekti. Nejlepší výsledky v jakémkoliv oboru lidské činnosti jsou zpravidla produkovány odborníky během prožívání stavu flow. Jak řekl F. S. Fitzgerald: „Být génius znamená schopnost realizovat to, co je v mysli.“ Neexistuje žádná jiná definice. Být géniem – to je čistá flow v akci.

Čistě fyzicky flow v parkouru znamená nepřerušovaný „tok“ cvičence přes překážky. Stejně jako voda teče přes kameny, vždy se přizpůsobí, nikdy však nezastaví. Navazuje se jeden pohyb za druhým, ať je to běh, skok, *vault*¹⁷ (viz kapitola Návrh praktických cvičení) nebo cokoli jiného. Taková je vnější podoba flow u člověka, který se volně pohybuje prostředím.

¹⁵ Philosophy and physicality. EDWARDES, Dan. *THE PARKOUR & FREERUNNING HANDBOOK*. London: Virgin, 2009, s. 143. ISBN 9780753519684

¹⁶ stav „ne-myšlení“, jde o stav mysli typický pro bojová umění, kdy je bojovník „tady a teď“

¹⁷ obecný název pro techniky sloužící k překonání překážky

V psychické rovině se jedná o stav mysli, která během pohybu prostředím pružně reaguje na přicházející podněty a nezabývá se přítomností ani minulostí. Neplánuje, jak překážky zdolá, prostě to udělá.

Stále více a více reagujeme na nekonečné množství zanedbatelných požadavků naší doby, což znamená, že se ve skutečnosti stáváme méně produktivními, méně kreativními, méně schopnými plánovat a méně aktivními. Výsledek: jsme méně účinní právě v tom, v čem chceme být efektivní.

Odpověď na tento problém je jednoduchá, vyžaduje jen práci a trochu disciplíny. Jedná se o to, aby si člověk našel čas na flow. Pravidelná doba ve stavu proudění brání rozptýlení moderního věku, přivádí nás zpátky do našeho centra, objasňuje náš účel a připomíná nám, proč jsme na prvním místě. Jsme pravděpodobně nejvíce sami sebou, když si hrajeme. Hra je skvělý způsob, jak se dostat do stavu proudění, tedy flow. Ale jak často si v dnešní době vlastně hrajeme? To je otázka k zamyšlení.¹⁸

3.4 VLIV PARKOURU NA SEBEHODNOCENÍ

Mít kladný vztah k sobě samému je jedním ze základních předpokladů šťastného života. Hlavní účel sebehodnocení spočívá v hodnocení své vlastní činnosti a svých vlastností či schopností. Promítají se do něj také představy o tom, jak o subjektu smýšlejí druzí a podílí se na utváření sebepojetí, které je podle Nakonečného těžištěm egocentrického duševního života. Funkce sebehodnocení spočívá v tom, že udržuje pozitivní povědomí sebe sama a snaží se ho udržet, obnovit případně rozšířit. Existuje několik zdrojů, z nichž sebehodnocení vychází. Prvním je vnímání vlastních schopností a úspěchů. Druhým je reflexe okolí na subjekt sebehodnocení, tedy sociální zpětné vazby. J. Crockerová a C. T. Wolfeová (2001) sestavily seznam podmínek pozitivního sebehodnocení. Jedná se o rodinnou podporu („Když jsou na mně rodiče hrdí, zvyšuje to mé sebevědomí“). Dále pak uznání druhými („Když si mě budou cenit druzí, pravděpodobně mám nějakou hodnotu“). Tyto dva aspekty (rodina a sociální okolí) v parkouru nahrazuje skupina, která povzbuzuje své členy. Vytváří tak základ pozitivního sebehodnocení. Jako další podmínky jsou uvedeny soutěžení („Být lepší než ostatní mi dává pocit sebevědomí“) a úspěch obecně. V bojových uměních a v parkouru je cílem překonat sám sebe. Pokud na této cestě

¹⁸ Finding Flow: Parkour, Risk and Optimal Experience | Dan Edwardes. *Danedwardes.com* [online]. 2015 [cit. 2018-04-18]. Dostupné z: <https://danedwardes.com/2015/01/10/flow-hacking-through-movement/>

překonám i ostatní, je to pouze vedlejší efekt. Přesto přátelské soutěžení v rámci parkouru nabízí možnost stanout na pomyslných stupních vítězů a zároveň vyzorovat slabé a silné stránky, své i „soupeřovy“. Parkour tak učí přijmout porážku a vyvodit z ní zkušenost, ale nabízí i možnost překonání soupeře a přináší tak pocit uspokojení, což má za následek vyšší míru sebehodnocení. Mezi další faktory, které sebehodnocení výrazně ovlivňují, patří také vzezření. Tomu velmi prospívá fyzické cvičení a náročnost tréninku. Důležitá je také hodnotová orientace ve smyslu „Pokud nejsem dobrým člověkem, jak bych si mohl vážit sám sebe“. Mnoho parkouristů se věnuje práci s dětmi, účastní se mnoha dobročinných akcí a všeobecně se snaží prospívat svému okolí. Díky síle a fyzické zdatnosti jsou také schopni pomoci potřebným, starým lidem, dětem apod. I to má velký efekt na sebevědomí a uvědomění si vlastní hodnoty.¹⁹

3.5 PARKOUR VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

Podle Rochhausena (2011) je prakticky nemožné trénovat parkour s žáky škol venku a to kvůli povaze prostředí a chybějícím bezpečnostním prvkům. Měkký dopad je možný pouze na některých místech a chyba ve venkovním prostředí mívá často velmi bolestivé důsledky.

Přesto je však velmi dobře možné naučit žáky základní parkourové techniky ve sportovních halách a ve školních tělocvičnách, které jsou vybaveny dostatečným množstvím gymnastického nářadí a záchranných prvků včetně žíněnek, dopadových žíněnek, lékárníček apod. Traceuři sami si uvědomují výhody trénování v halách a gymnastických tělocvičnách, k tréninku obtížnějších pohybů v bezpečných podmínkách, které později provádějí ve venkovním prostředí.

Ani pohyby samotné, ani způsob jakým jsou prováděny, nejsou úplně nové ve sportovním tréninku. Druh nestandardní a nesoutěžní gymnastiky byl vytvořen v 80. letech 20. století. V té se používaly nejrůznější kombinace nářadí a netradiční sekvence prvků. Klád se také důraz na eleganci a kreativitu. Mnoho základních parkourových technik je obtížností srovnatelných se základy gymnastiky, pokud nejsou dokonce jednodušší. Hodně technik je založeno na základních gymnastických dovednostech a dává tedy smysl, že si parkour a freerun v současnosti hledají svoji cestu do školního prostředí. Parkour díky tomu nabízí

¹⁹ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.

způsob jak rozšířit repertoár školní gymnastiky a přivést k tomuto umění další nadšené vyznavače.

Integrace parkouru do školní tělesné výchovy má však jeden zásadní problém. Pokud je parkour nesoutěžní disciplínou. Jak je tedy možné kvantitativně hodnotit žákův postup? Tento aspekt vyžaduje náležitou pozornost, zvláště během úvodní fáze začleňování parkouru do výuky.

I když jedním z cílů parkourového tréninku je provést určité pohyby, v rámci určitého času a výkonu, původní princip stále může být aplikován zapojením nehodnocených prvků do výuky. Samotná podstata této aktivity tak může být možností přehodnotit obecné uvažování o výuce sportů obecně. Toto je zajímavá myšlenka pro učitele tělesné výchovy, který by se mohl, pokud by chtěl, úplně vzdát hodnocení v parkurových aktivitách. Toto se jeví pouze logické, uvážíme-li, že žáci se budou automaticky cítit motivováni samotnou podstatou aktivity. Přesto by představení nějakého druhu hodnotícího systému mohlo přinést i určité výhody. I když si toho nemusí být nutně vědomi, je pravděpodobné, že žáci začnou dělat svá vlastní srovnávání, jak si budou uvědomovat výši svých dovedností a zároveň budou pozorovat ostatní. Nakonec je na učiteli aby rozhodl, jak bude v této záležitosti postupovat, ale měla by tomu předcházet konzultace se třídou. Bude to také záležet na povaze třídy jako takové.²⁰

Bezpečnost

Riziko, které potenciálně hrozí při tréninku parkouru je srovnatelné s cvičením klasické gymnastiky. Při provedení určitých bezpečnostních opatření je považováno za malé. Obvyklá kritika parkouru se zaměřuje na možné poškození především kolenních kloubů. Z tohoto důvodu je na místě velmi brzy začlenit do tréninku *pk roll*²¹, který umožní absorpci dopadové energie. Také je nutné se vyhnout skokům z velkých výšek obecně. V prvních letech tréninku cvičenec neskáče z větší výšky, než je jeho vlastní výška. Tyto argumenty jsou také konfrontovány tvrzením, že z podobných výšek se doskakuje při seskoku z kruhů nebo z hrazdy ve sportovní gymnastice.

²⁰ Introduction: Parkour sports in school gymnastics. ROCHHAUSEN, Sasha. *Teaching PARKOUR SPORTS in School Gymnastics: A Practical Handbook of Parkour & Freerunning Instruction for Indoor Gymnastics Classes with Children and Teenagers*. Germany: Books on Demand GmbH, Norderstedt, 2011, s. 12-13. ISBN 978-3-8423-7564-2.

²¹ alternativně také roll, parakotoul, parkour roll apod., technika zvládnutí dopadu nebo pádu používaná mimo parkouru i v mnoha bojových uměních

Žáci by si měli osvojit správné pohybové návyky pod bezpečným dohledem a s případnou pomocí a záchranou.²²

V podmínkách školní tělocvičny lze využít prvky pasivní záchrany jako žíněnky a dopadové žíněnky v kombinaci se švédskými bednami a dalším gymnastickým nářadím. Je také třeba dbát na dostatečný prostor pro dané prvky a dobré organizační zajištění hodiny.

Žákům je třeba důkladně vysvětlit, proč je zcela zásadní respektovat pokyny vyučujícího. V případě, že to neudělají, hrozí jim zranění. Je také třeba sledovat jejich fyziologické reakce na zátěž. Při zvýšené únavě stoupá riziko chyb a zranění.

V žácích je také vhodné pěstovat cit pro vlastní schopnosti. Při tréninku parkouru je časem třeba naučit se pracovat se strachem a poznat, kdy je strach oprávněný a slouží jako obranný mechanismus těla před poškozením, a kdy je na druhé straně strach pouze překážkou, kterou je třeba překonat. Cvičenec tedy má všechny potřebné schopnosti a dovednosti k provedení prvku, což záleží jak na individuálním posouzení jak jeho samého, tak i učitele.

5 pravidel bezpečnosti v parkouru

- **Nesnažit se o velké skoky příliš brzy:** Tělu trvá nějaký čas, než si zvykne na zátěž a požadavky, které jsou na něj kladené. Čas také zabere kvalitní zvládnutí základních prvků a potřebné zvýšení koordinačních schopností.

- **Připravit nejprve své tělo:** Je velmi důležité nejprve rozvinout nezbytné svalové skupiny, např. deltové svaly, bicepsy, tricepsy, přímý sval břišní, hluboký stabilizační systém, hýžděové svaly, kvadricepsy, lýtkové svaly apod. Díky své komplexnosti trénink parkouru procvičuje téměř všechny svalové skupiny.

- **Trénovat na úrovni země:** Většina tréninku by měla probíhat na zemi, kde se většinou nachází i nejčlenitější terén. Je vhodné pouze zvolna zvyšovat případnou výšku, ve které se pohybujeme, nebo ze které seskakujeme, tak jak roste důvěra a cit pro vlastní schopnosti.

²² Teaching Methodology: Parkour sports in school gymnastics. ROCHHAUSEN, Sasha. *Teaching PARKOUR SPORTS in School Gymnastics: A Practical Handbook of Parkour & Freerunning Instruction for Indoor Gymnastics Classes with Children and Teenagers*. Germany: Books on Demand GmbH, Norderstedt, 2011, s. 30. ISBN 978-3-8423-7564-2.

- **Zkontrolovat místo tréninku:** Je třeba se ujistit, že všechny povrchy a objekty po kterých se pohybujeme, jsou pevné, nepoškozené a nabízejí dobrý úchop pro prvek, který chceme vykonat.

- **Vyhledat rady zkušenějších:** Doporučuje se najít si kvalifikovaného instruktora nebo zkušeného praktikanta, který může být velmi nápomocný v začátcích. To umožňuje vyhnout se mnoha zbytečným chybám, předejít zraněním a udělat trénink efektivnější.²³

²³ Safety. EDWARDES, Dan. *THE PARKOUR & FREERUNNING HANDBOOK*. London: Virgin, 2009, s. 35. ISBN 9780753519684

4 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

4.1 CÍL PRÁCE

Cílem této práce je prozkoumat možnosti zapojení parkouru do výuky školní tělesné výchovy a zjistit úroveň motivace žáků 2. stupně základní školy pro tuto disciplínu. Také představit parkour, jeho historii a současnost především pedagogické veřejnosti jako možný pedagogický nástroj s velkým potenciálem, zvláště ve vztahu k dnešní mládeži.

4.2 ÚKOLY PRÁCE

Prvním úkolem je vypracovat návrh praktických cvičení, který bude obsahovat parkourové prvky, jež je možné zapojit do výuky tělesné výchovy.

Dalším úkolem je vytvořit dotazník – anketu, pro žáky 2. stupně základní školy. Jejím cílem je zjistit dosavadní sportovní aktivitu dětí a jejich zájem o případné zapojení parkouru do výuky. Bude vytvořen rovněž odlišný dotazník s cílem získat zpětnou vazbu od pedagogických pracovníků hospitujících během výukové jednotky.

Dále následuje samotná intervence do výuky TV na oslovené základní škole. Ta bude probíhat v rámci ukázkové hodiny parkouru, na jejímž konci žáci vyplní dotazník s cílem získat od nich zpětnou vazbu.

Posledním úkolem je pak zpracovat výsledky samotného anketního šetření.

5 NÁVRH PRAKTICKÝCH CVIČENÍ

V této kapitole bych rád uvedl některé tipy na praktická cvičení, které je možno zapojit do hodin tělesné výchovy. Jedná se o několik základních technik. Je to Two-hand vault, Step vault, z něho vycházející Speed vault, dále Reverse vault, Shoulder vault a Kong vault.

Vaulty

Jedná se o techniky charakteristické pro parkour. Jako vaulty jsou označovány techniky, které umožňují rychle a bezpečně překonat překážky až do výše hrudníku bez ztráty rytmu pohybu. Vaulty využívají při pohybu přes překážky oporu jedné nebo obou rukou pro získání kontroly a zvětšení odrazové síly. Běžnými překážkami, na kterých se dají tyto prvky provádět, jsou nižší zdi, zábradlí, stoly – cokoliv dost nízkého na to, aby to bylo možno překonat čistým a nepřerušným pohybem. Existuje několik obecných pravidel pro tento typ technik.

Přiblížení se – Udržíme hybnost, během přiblížení se k překážce, posledních pár kroků by mělo být lehkých a dynamických, abychom si zachovali rychlost při pohybu přes překážku.

Odraz – Neodrážíme se příliš blízko překážky – pokud to uděláme, budeme nuceni odrazit se směrem nahoru více než dopředu, což zpomalí provedení celého vaultu. Procvičujeme naskakování na překážku z větší dálky a najdeme způsob jak se přes ni přenést s co nejmenší námahou.

Umístění rukou – Ujistíme se, že ruce jsou umístěny na překážce, zatímco se pohybujeme přes ni. Pokud překonáváme zeď nebo zábradlí, zaměříme se na pevný úchop pro zachování stability během pohybu.

Doskok – Snažíme se dopadat na jednu nohu (tzv. split-foed), abychom mohli ihned přejít do běhu a plynule tak pokračovat v pohybu vpřed.

Opakování – Nejlepší způsob jak se zlepšit ve vaultech je najít si překážku, kterou dokážeme překonat bez přílišného úsilí a opakovat základní techniku, tak často, jak je jen možné. Tím se pohyb stane pro tělo přirozeným a energetické ztráty při pohybu přes překážku tak budou minimální. Klíčem ke zdolání překážek rychle a plynule je dobré

přiblížení a doskok. Pokud toto zkombinujeme s dobrou technikou přeskočení, brzy se budeme pohybovat prostředím s velkou lehkostí²⁴

5.1 TWO-HAND VAULT

Je považován za základní techniku vaultů spolu se Step vaultem. Jedná se o jeden z nejbezpečnějších prvků, protože po většinu doby trvání vaultu dochází ke kontaktu obou paží s překážkou, což přináší vysokou míru kontroly.

Přiblížení a odraz – Přibližujeme se k překážce stejně dlouhými kroky. Odrážíme se z obou nohou najednou, ty jsou umístěny buď sounož anebo je jedna z nich mírně předsunutá. Obě dlaně umístíme na překážku a nohy po odrazu ze špiček vytahujeme buď na jednu, nebo na druhou stranu přes překážku

Překonání – Princip překonání překážky je velmi podobný překonání gymnastického koně. Dochází k přenosu váhy na jednu paži a k přerušení kontaktu druhé paže s překážkou. Ve vzniklém prostoru přenášíme nohy na opačnou stranu. Poté přenášíme váhu zpět na obě paže pro zachování maximální stability.

Doskok – Před došlapem tlačíme pánev dopředu. V základní verzi je možné doskakovat na obě nohy současně. Hned jak máme prvek alespoň částečně zažitý, je vhodné nohy před dopadem rozpojit a došlapovat na zem přes špičku jedné nohy kvůli zachování plynulosti pohybu a možnostem navázání dalších prvků.

Nejčastější chyby:

- Dohmat paží na překážku v nestejnou dobu.



Obr. 3 - Two hand vault

²⁴ Vaults (passement). EDWARDES, Dan. *THE PARKOUR & FREERUNNING HANDBOOK*. London: Virgin, 2009, s. 50. ISBN 9780753519684

5.2 STEP VAULT/SPEED VAULT

Step vault je jeden z nejjednodušších vaultů, co se týká požadované úrovně motorických dovedností i schopností. Jedná se také o velmi bezpečný způsob překonání překážky díky dvěma opěrným bodům, které má tělo vůči překážce. Zvládnutí této techniky je velmi důležitou součástí základních pohybových dovedností. Speed vault je pak jeho variací. Jedná se o nejrychlejší vault vůbec. Díky optimální trajektorii pohybu dochází k minimálním ztrátám hybnosti. Od Step vaultu se liší pouze v tom, že nedochází ke kontaktu švihové nohy s překážkou. Nohy se i tak vymění, ve vzduchu, během dohmatu opěrné ruky na překážku a dopad probíhá na odrazovou nohu stejně jako při Step vaultu.

Přiblížení – Přibližujeme se k překážce stejně dlouhými kroky (skoky v případě běhu). Neváháme a nezpomalujeme. Je třeba být uvolněný.

Odras – Během přiblížení, dochází k odrazu z jedné nohy a dlaň opěrné paže pokládáme na překážku. U švihové nohy dochází k flexi v kyčelním kloubu a částečně i v kolenním. Chodidlo švihové nohy pokládáme na překážku také (př.: odraz z pravé nohy, pravá dlaň a levé chodidlo položíme na překážku). U Speed vaultu chodidlo nepokládáme na překážku nýbrž „opřeme o vzduch“. Středová osa těla je ve vodorovné poloze vůči překážce.

Překonání – Udržujeme moment pohybu. Vzniklým „okýnkem“ mezi opěrnou paží a švihovou nohou na vrchu překážky (je třeba mezi nimi mít optimální vzdálenost, viz foto) protahujeme odrazovou nohu. Ta je poté trčena směrem k zemi. U Speed vaultu během dohmatu paží na překážku, vyměníme pozici obou nohou a ty udělají tzv. „nůžky“. Odrazová noha se tak dostane před švihovou nohu. Při správném provedení a načasování v rámci zbytku techniky nám tento úkon pomůže zachovat maximální možnou rychlost.

Doskok – Dopadáme vždy na jednu nohu, na špičku chodidla pro změkčení dopadu. Dopad na jednu nohu je velmi důležitý pro zachování plynulosti pohybu. Pokračujeme v běhu směrem od překážky stejnou rychlostí, jakou bylo provedeno přiblížení.

Chyby:

- Neopření se o celou dlaň, ale například pouze podpora prstů – hrozí nebezpečí zlomení.
- Cvičenec se zastavuje před překážkou a přeruší pohyb. Toto je pochopitelně možno ignorovat při prvních pokusech, v první fázi motorického učení, ale později je třeba provádět pohyb při udržení konstantní rychlosti.

- Na zem dopadají obě nohy současně. Nejen, že tímto způsobem ztrácí technika plynulost a rychlost, ale klesá také možnost kontroly. Pokud cvičenec bude doskakovat mimo školní prostředí za překážku, u které neví co je na druhé straně (což by se stávat nemělo, je třeba zdůraznit potřebu kontroly okolního terénu), při protažení pouze jedné nohy je možné pohyb zastavit v polovině a vrátit se zpět v případě, že terén není vhodný k dopadu (např. velká hloubka apod.). Při skoku oběma nohama současně toto možné není.

- U Speed vaultu je pak ještě chybou nedosažení vodorovné polohy středové osy těla vůči překážce. To snižuje rychlost a efektivitu celého prvku.



Obr. 4 - Step vault



Obr. 5 - Speed vault

5.3 REVERSE VAULT

Jedná se o prvek typický pro parkour, při kterém cvičenec překonává překážku s rotací o 360° . V plném provedení se provádí bez opory pánve, pouze za pomoci paží, jde tedy o formu přeskočení. Pro trénink žáků na základních školách je vhodné použít méně obtížnou verzi s oporou pánve o překážku, určitý druh převalu. To dá žákům dostatečný motorický základ pro pozdější trénink složitější verze. Tento prvek je poměrně náročný z hlediska úrovně motorických dovedností a orientace během letové fáze, proto vyžaduje důkladný trénink v základní verzi, kterou uvádím i zde.

Přiblížení – Během přibližování k překážce je třeba zahájit rotaci na vybranou stranu. Odrazová noha došlapuje velmi blízko překážky a paže na té samé straně provádí dohmat na překážku. Na překážku tak naskakujeme částečně bokem, částečně hýžděmi.

Odraz – Téměř ihned po odrazu dochází ke kontaktu pánve s překážkou a přidává se i do této doby volná paže a je proveden dohmat na opačnou stranu překážky.

Překonání – Během překonání překážky obě paže zajišťují stabilitu a kontrolu pomocí pevného úchopu. Dochází k flexi v kyčelním a kolením kloubu.

Doskok – Probíhá přes špičku švihové nohy. Pohled směřuje ve směru původního pohybu a poloha hlavy tak pomáhá určit směr pro plynulé navázání do běhu.

Chyby:

- Příliš mnoho energie při odrazu mající za následek posunutí těžiště, tedy pánve za překážku a následně k pádu.
- Příliš málo energie při odrazu, která nestačí na to, aby bylo těžiště vyzvednuto na úroveň vrchu překážky.



Obr. 6 - Reverse vault

5.4 SHOULDER VAULT

Je to užitečná a bezpečná technika převalu přes překážku s oporou zad.

Přiblížení a odraz – Přiblížíme se k překážce krátkým rozběhem. Dochází k předklonu do téměř vodorovné roviny, jedno rameno se přiblíží k překážce a paže prudce švihne směrem k zemi. Dochází také k flexi v loketních kloubech a k odrazu nohy na té samé straně, jako rameno švihové paže. Švihová noha zároveň dynamicky unožuje povýš.

Překonání překážky – Umístíme oblast lopatek do středu překážky. Dolní končetiny opisují jedna po druhé švihový oblouk započatý švihovou nohou, až na opačnou stranu překážky. Dolní končetiny vůči trupu ostrý úhel, minimálně však 90°.

Doskok – Dopadáme přes špičku na jednu nohu, poté na druhou do mírného stoje rozkročného. Dopadáme bokem k překážce a ihned po dopadu měníme směr pohybu a přecházíme do plynulého běhu původním směrem.

Chyby:

- Nenatažení nohou (při použití tohoto prvku pro nácvik salta stranou (side flip) jsou naopak nohy skrčené na hrudníku)
- Netrefení se lopatkami na překážku. Buď je odraz příliš slabý, nebo příliš silný. V obou případech končí pádem.
- Nedostatečná flexe v kyčelním kloubu během překonávání překážky. Dochází k narušení trajektorie pohybu a jeho zdržení nebo dokonce přerušení.²⁵



Obr. 7 - Shoulder vault

5.5 KONG VAULT

Tato parkourová technika je již na první pohled velmi podobná gymnastické skrčce. Výrazný rozdíl v provedení spočívá ve způsobu odrazu. Ten je zpravidla prováděn z jedné nohy a dopad je také veden pouze na jednu nohu. To slouží k plynulému provázání techniky do běhu nebo možných kombinací, jako například *kong to precision*²⁶. Techniku lze také připodobnit ke skočení plavecké šipky přes překážku. Tento prvek je variabilní a

²⁵ Sample Lessons: Obstacle roll. ROCHHAUSEN, Sasha. *Teaching PARKOUR SPORTS in School Gymnastics: A Practical Handbook of Parkour & Freerunning Instruction for Indoor Gymnastics Classes with Children and Teenagers*. Germany: Books on Demand GmbH, Norderstedt, 2011, s. 108. ISBN 978-3-8423-7564-2.

²⁶ jedná se o kombinaci dvou parkourových technik - Kong vault + precision jump, tedy dopad je veden souměrně do malého prostoru, např. zídka nebo zábradlí

Ize ho využít v mnoha situacích, např. průskok šířkově limitovaným prostorem nebo k přeskoku přes úzkou překážku i přes velmi širokou, až několik metrů. Odrazy ani dopady sounož však nejsou v parkouru nijak limitovány, ačkoliv nejsou příliš vhodné pro zapojení do flow, skrčka je tedy ideálním průpravným cvikem pro tuto techniku. Tento prvek je poměrně obtížný na koordinační schopnosti, dynamickou sílu i úroveň motorických dovedností. V rámci metodické řady před plným provedením zařadíme pouze výskok sounož na překážku daným způsobem.

Přiblížení – Při rozběhu volíme dlouhé, lehké kroky. Před došlapem na odrazovou nohu přeneseme paže do zapažení a provedeme předklon.

Odraz – Odraz je veden z odrazové nohy. Současně probíhá prudké předpažení až vzpažení (podle šířky překážky) spodním obloukem a švihové zanožení druhou nohou. To umožní elevaci těžiště nad překážku.

Překonání – Paže jsou trčeny k předpokládanému místu kontaktu s překážkou. V okamžiku kdy k tomu dochází, skrčujeme přednožmo nohy podsebe.

Doskok – Dopad je v ideálním případě veden na opačnou než odrazovou nohu. Cílem této techniky je co nejvíce zachovat rytmus běhu a střídání nohou. V základní verzi techniky dopad plynule navazuje do běhu konstantní rychlostí

Chyby:

- Málo dynamické zanožení a díky tomu nedostatečná výška těžiště.
- Dlouhá doba kontaktu dlaní s překážkou, hrozí pád na obličej.
- Pokládání dlaní na překážku v jinou dobu či nestejná doba kontaktu s překážkou



Obr. 8 - Kong vault

Parkour roll

Jde sice o základní, ale poměrně komplexní techniku známou také z bojových umění a úpolových sportů. Zde je nicméně často dopadištěm žíněnka či jiná měkká plocha. V parkouru je tento prvek určen k tlumení dopadových sil, které působí na lidské tělo po seskoku z výšky a je třeba žákům věnovat dostatek času na jeho nácvik. Mezi předpoklady pro tuto techniku patří dobré zvládnutí kotoulu vpřed.

Dobré zvládnutí prvku usnadní také vyvinuté svalstvo zad, které funguje jako polštář mezi kostrou a zemí.

Pro parkour je nezbytné zařadit do výuky také ostatní pády do všech stran. Žákům je třeba často připomínat několik pravidel:

- brada na prsou (především při pádu vzad z důvodu zamezení kontaktu týla a země, platí ale obecně)
- kulatá záda (pro plynulý pohyb po podložce)
- sbalení (dobré zabalení po celou dobu prvku)
- ticho (čím tišší prvek je, tím lépe, možno zapojit soutěž o nejtišší parkour roll)

Metodika nácviku tohoto prvku je k dispozici v materiálech o úpolových sportech.

6 METODIKA

Abych zjistil, jaká reakce a úroveň motivace žáků na prvky parkouru ve výuce tělesné výchovy, provedl jsem přímou intervenci do výuky na 10. základní škole v Plzni. Zde jsem v rámci své praxe odučil během období 12. 2. 2018 až 10. 3. 2018 mimo jiné také ukázkovou hodinu tělesné výchovy zaměřenou na tuto disciplínu (viz obrazová příloha č.1).

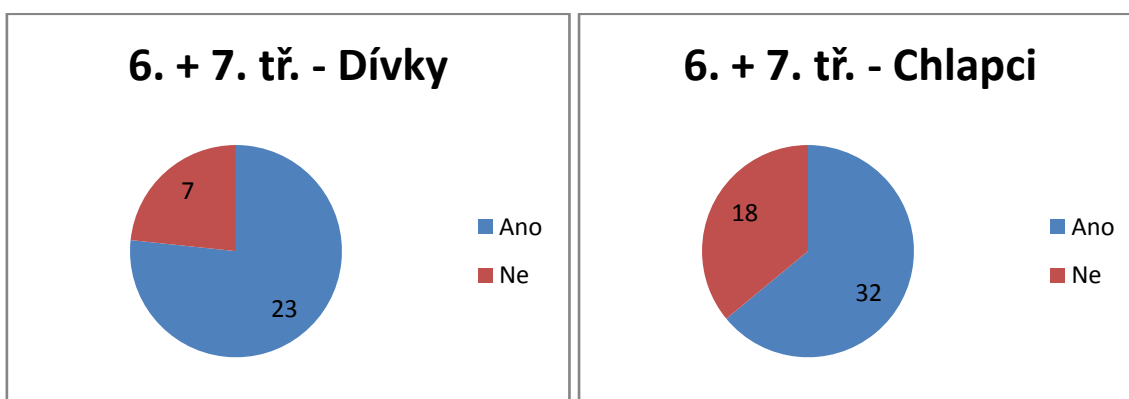
Pracoval jsem s žáky 2. stupně, zvlášť dívky a zvlášť chlapci. Výukovou jednotku jsem otestoval ve všech ročnících, tedy v 6., 7., 8. i 9. třídách. Na konci výukové jednotky jsem nechal žáky vyplnit dotazník - anketu (viz obrazová příloha č.2) s cílem získat zpětnou vazbu na hodinu a přehled o jejich zkušenostech se sportem jako takovým. Dotazník obsahoval otázky uzavřené i otevřené. V každé třídě se této hodiny zúčastnil jiný počet žáků a dohromady se mi podařilo získat data od 152 respondentů. Ty jsem pak vyhodnocoval v rámci 4 skupin podle věku a pohlaví a také jako celek.

Vytvořil jsem rovněž odlišnou verzi otázek pro pedagogické pracovníky, kteří zastřešovali mou průběžnou praxi (viz obrazová příloha č.3).

7 VÝSLEDKY A DISKUZE

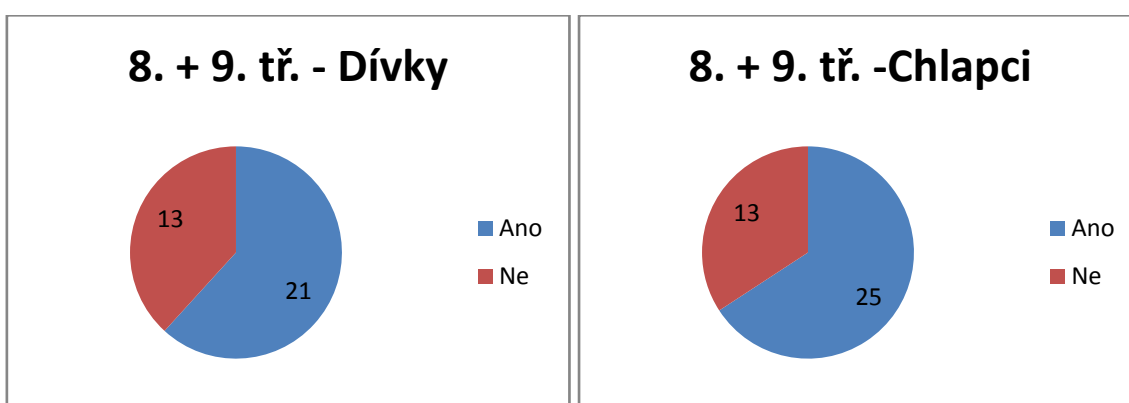
Výsledky jsou zpracovány ve formě grafů v případě uzavřených otázek. Ty jsou buď výšečové v případě odpovědí ano/ne nebo sloupcové v případě odpovědí s více možnostmi. Odpovědi žáků na každou otázku zvlášť jsou porovnávány jak z hlediska pohlaví, tak z hlediska navštěvovaného ročníku. V grafu celku jsou pak vždy znázorněny odpovědi všech žáků na danou otázku. Pod grafy je připojeno písemné vyhodnocení výsledků a diskuze. Otevřené otázky jsou kvůli rozdílné výpovědní hodnotě odpovědí zpracovány pouze pomocí textu. Z různorodých odpovědí jsou vybrány ty, které jsou podnětné a oceňují či kritizují určité prvky nebo demonstrují zajímavá fakta.

Výsledky dotazníků pro pedagogické pracovníky hospitující při ukázkových hodinách jsou zpracovány textovou formou.

Otázka 1: Věnuješ se aktivně nějakému sportu?

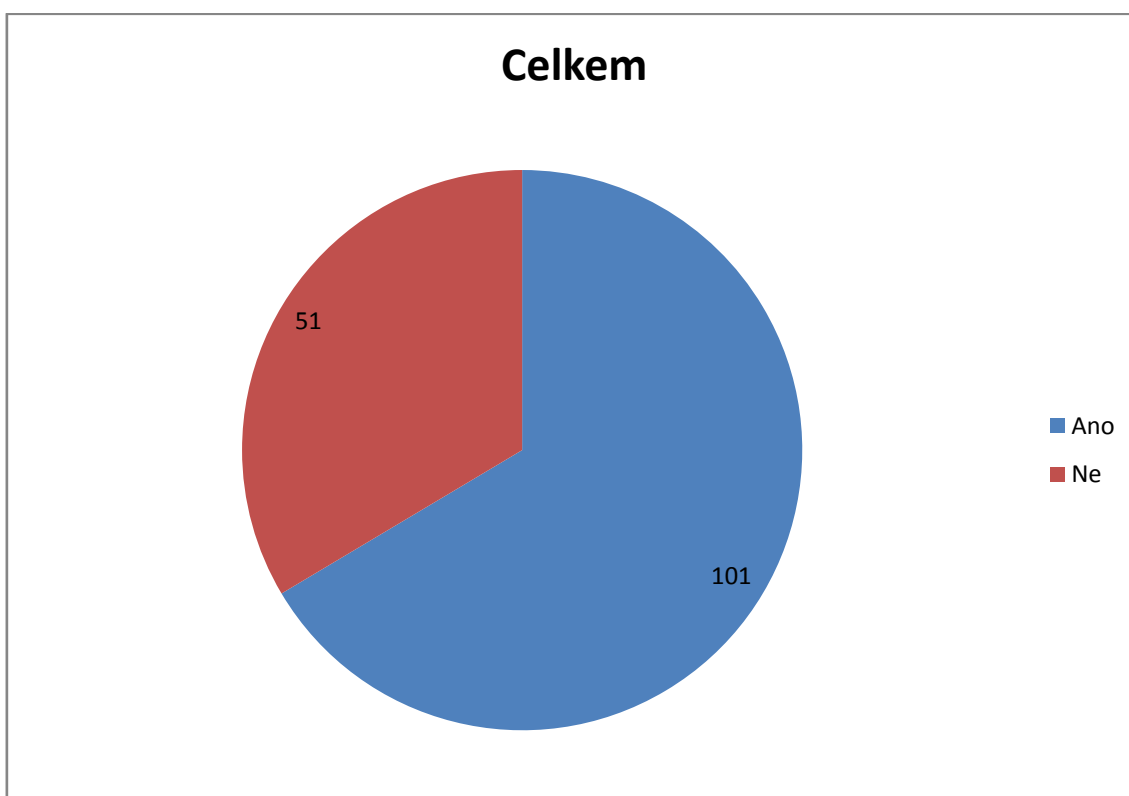
Graf 1 - mladší dívky - otázka 1

Graf 2 - mladší chlapci - otázka 1



Graf 3 - starší dívky - otázka 1

Graf 4 - starší chlapci - otázka 1



Graf 5 - žáci celkem - otázka 1

Z grafů (viz Graf 5) je patrné, že 101 ze 152 žáků se podle svých slov pravidelně věnuje nějakému sportu. To představuje téměř 2/3 celku, což je lepší výsledek než jsem čekal. Při ukázkových hodinách byly patrné velké rozdíly v motorických dovednostech i schopnostech a objevují se žáci s vysokou pohybovou inteligencí i žáci s relativně nižší úrovní adaptace těla na pohybovou aktivitu. Lze také vyzorovat mírné rozdíly ve sportovní aktivitě mladších ročníků oproti starším. Mladší žáci sportují o něco více, než ti starší, což však může být přičteno statistické odchylce. Je také patrné, že mladší dívky sportují více, než mladší chlapci a naopak starší chlapci sportují více než starší dívky. Nejvíce aktivními vzhledem k počtu jsou pak jednoznačně žákyně 6. a 7. tříd. (viz Grafy 1, 2, 3, 4)

Toto zjištění se neshoduje s výsledky mezinárodní studie Health Behaviour in School-Aged Children z roku 2016, na které se podílela Univerzita Palackého v Olomouci. Podle této studie až 80% dětí školního věku trpí nedostatečnou pohybovou aktivitou a v návaznosti na to, vyšším rizikem výskytu civilizačních onemocnění spojených s obezitou, vysokým krevním tlakem apod.²⁷

Je možné, že se situace změnila, nebo je tento konkrétní vzorek odlišný. Na základě zjištěných dat věřím, že mnoho dětí sportuje a sportovat chce. Jen je třeba jim k tomu dát podmínky a rozvíjet nejrůznější pohybové aktivity, tak aby si každý mohl vybrat, to, co ho zaujme.

²⁷ SÝKOROVÁ DVORNÍKOVÁ, Gabriela, ed. Univerzita Palackého představila alarmující výsledky největší výzkumné studie o životním stylu mladé generace v Evropě. In: *Www.upol.cz* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci | oddělení komunikace, 2016, 15. března 2016 [cit. 2018-04-15]. Dostupné z: https://ftk.upol.cz/fileadmin/userdata/FTK/Soubory_aktuality/TZ/TZ_UP_2016-03-15_Univerzita_Palackeho_predstavila_alarmujici_vysledky_nejvetsi_vyzkumne_studie_o_zivotnim_stylu_mlade_generace_v_Evrope.pdf

Otázka 2: Pokud Ano, tak jakému?

Žáci na tuto otázku odpověděli velmi různorodě. Nejvíce žáků napříč pohlavími i věkovými skupinami se věnuje fotbalu. Ze 101 žáků, kteří se dle dotazníkového šetření věnují alespoň jednomu sportu, fotbal zvolilo 20 žáků, z toho 9 dívek. Fotbal je oblíbený hlavně u mladší věkové skupiny, hraje ho 7 dívek z 23 sportovně aktivních. U chlapců nejsou v poměru mladších vůči starším výrazné rozdíly. Dívek bylo v obou zkoumaných skupinách poměrově méně než chlapců a i tak tvoří téměř polovinu všech aktivních hráčů. Taková vysoká obliba u žaček a především těch mladších, je jistě dobrou zprávou pro Fotbalovou asociaci České republiky, která v Jihočeském kraji v roce 2016 spolupracovala na projektu s názvem „I holky hrajou jako kluci!“. Ten má za cíl pomocí finančního příspěvku přimět kluby, aby založili fotbalové přípravy pro dívky a využít současného světového trendu popularity ženského fotbalu.²⁸

Jako sport s druhým největším počtem hlasů skončil překvapivě právě parkour, kterému se věnuje 11 dětí z celkových 101 sportovně aktivních. Riziko při této aktivitě, bez správného vedení, však může být značné. To je další argument pro zavedení parkouru do školní tělesné výchovy. Žáci by měli být vedeni k všestranné obratnosti, zvládnutí technik dopadu, pádů do všech směrů a ke schopnosti lépe odhadovat vlastní možnosti. Poté se pro ně trénink ve volném čase stává bezpečnější a efektivnější.

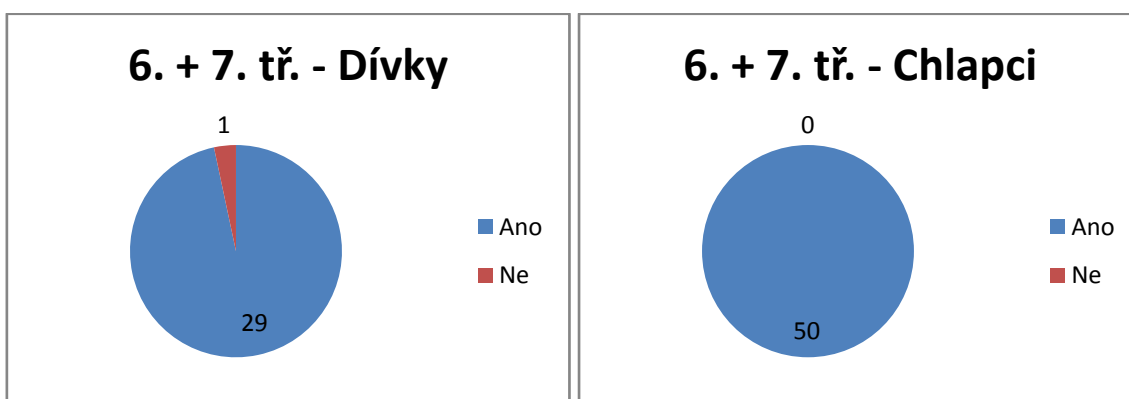
Basketbalu se věnuje 9 ze 101 aktivních sportovců. Přesněji pak 7 dívek z obou věkových skupin a 2 chlapci. Florbalu se pak na druhé straně věnuje 8 žáků, výlučně chlapců, po 4 z každé věkové kategorie. Následuje skupina sportů, které uvedlo 6 žáků, a to tance (zumba, disco, aerobic atd.), gymnastika a atletika. Další odpovědi kromě stolního tenisu a *freestyle scootingu*²⁹ (5 žáků), byly převážně záležitostmi jednotlivců.

Obecně výsledky této otázky ukazují na přetrvávající oblibu sportovních her, ale základna aktivních sportovců je rozdrobena mezi mnoho disciplín. Je to důsledkem mimo jiné stoupajícím zájmem o kvalitní mimoškolní aktivity a tím pádem růstem odpovídající nabídky. Velmi pozitivním výsledkem v rámci této práce je pak vysoká obliba parkouru, který se zdá být druhou nejrozšířenější pohybovou aktivitou.

²⁸ MACHOVÁ, Eliška. I holky hrajou jako kluci! | Ženy. In: *FOTBAL.CZ* [online]. 2016 [cit. 2018-04-18]. Dostupné z: <https://zeny.fotbal.cz/i-holky-hrajou-jako-kluci/a3533>

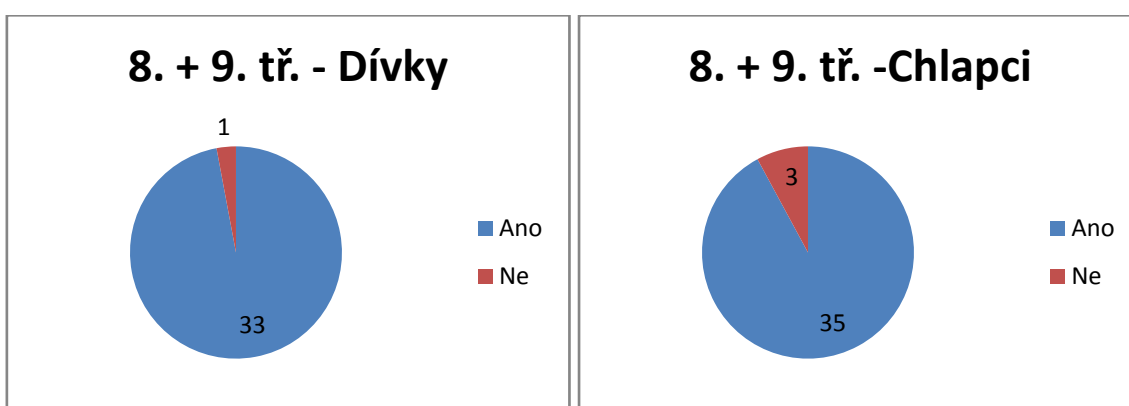
²⁹ Jízda na koloběžce dimenzované na provádění skoků, triků a akrobatických kousků

Otázka 3: Znal jsi parkour už dříve?



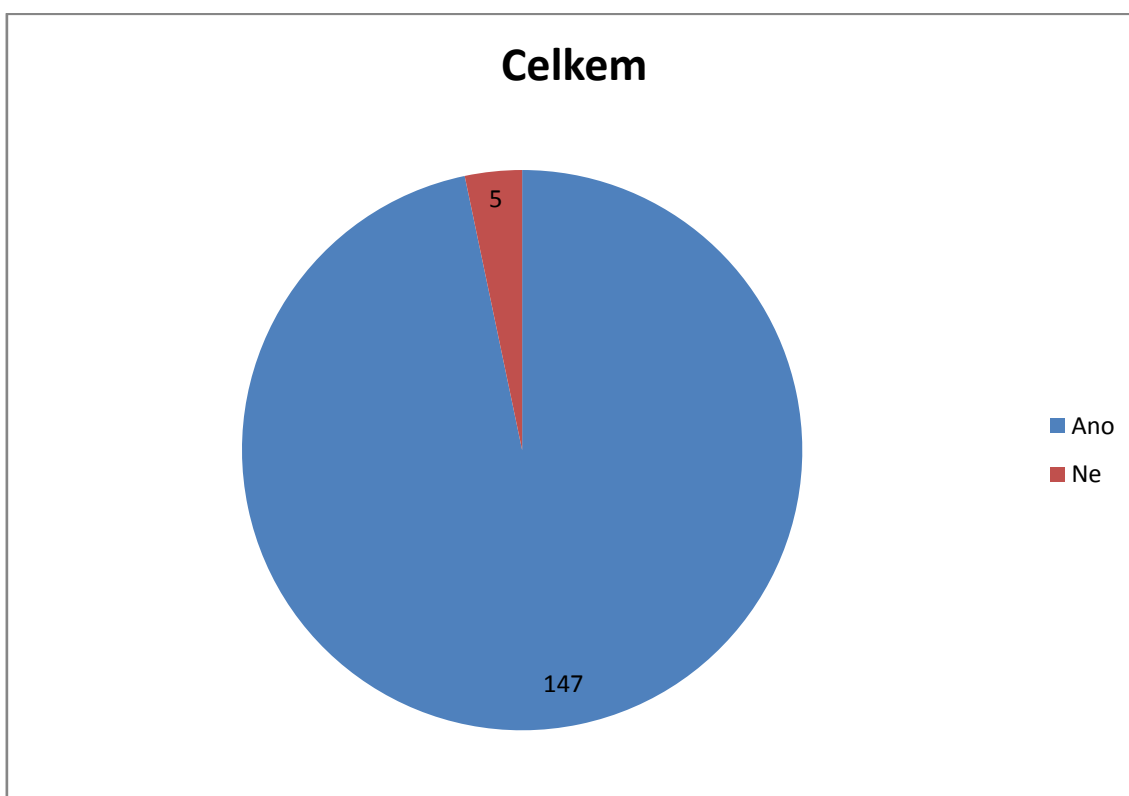
Graf 6 - mladší dívky - otázka 3

Graf 7 - mladší chlapci - otázka 3



Graf 8 - starší dívky - otázka 3

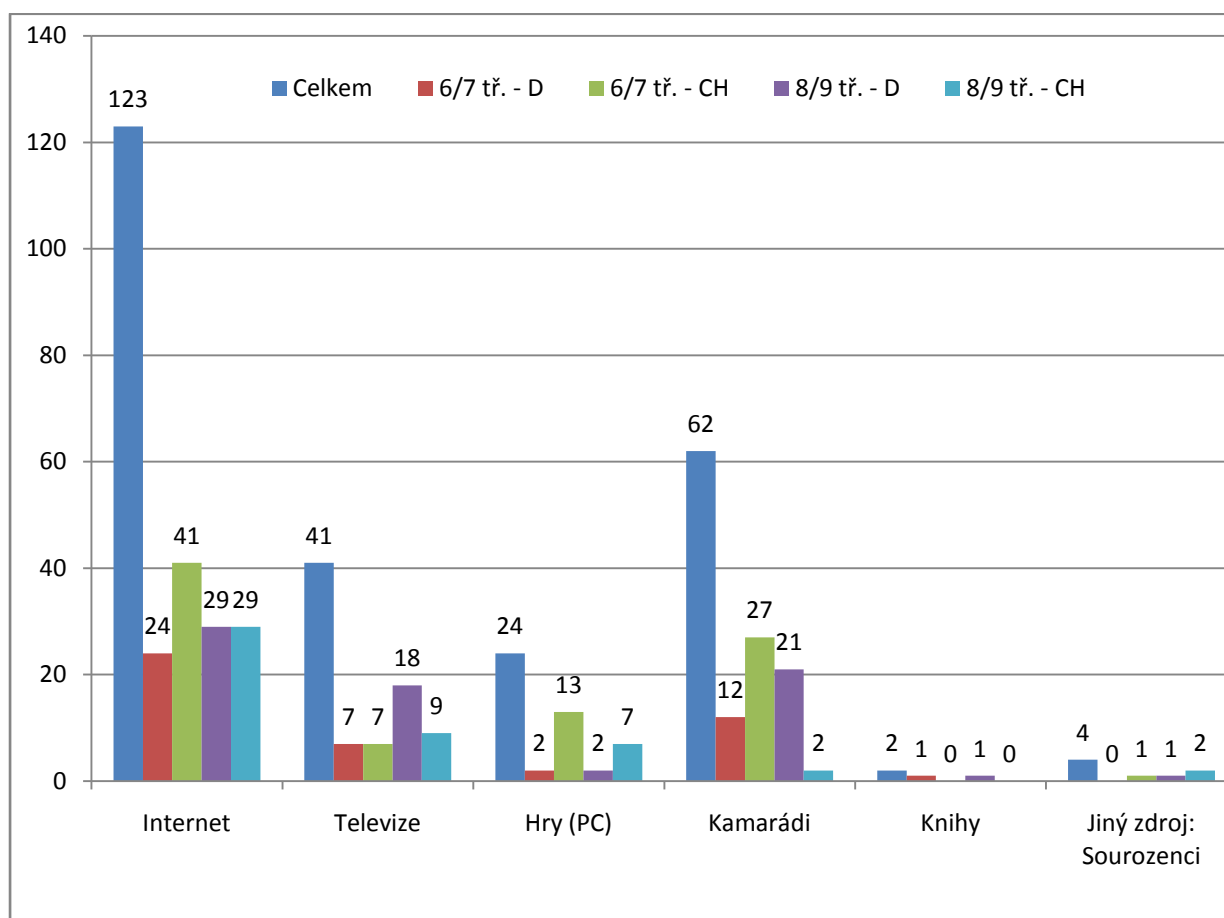
Graf 9 - starší chlapci - otázka 3



Graf 10 - žáci celkem - otázka 3

Odpovědi žáků na tuto otázku dokazují, že povědomí o parkouru mezi dětmi je široce rozšířené. Z celkového počtu 152 žáků pouze 5 z nich o něm ještě nikdy neslyšelo (viz Graf 10). Mezi ročníky ani pohlavími nejsou z tohoto hlediska významné rozdíly a ve třídách, kde parkour neznali úplně všichni, se jednalo vždy jen o pár jednotlivců (viz Grafy 6, 8, 9). Kromě mladších chlapců, v této nejpočetnější skupině žáků, nebyl nikdo, kdo by parkour neznal (viz Graf 7). Tyto výsledky naznačují zvýšenou šanci na úspěšnou integraci parkouru a jemu podobných aktivit do výuky. K disciplíně, kterou znají, si žáci lépe vytvoří vztah a stoupá tak pravděpodobnost zvýšení motivační úrovně.

Otázka 4: Pokud ano, tak odkud?



Graf 11 – všechny odpovědi žáků 2.st. - otázka 4

Jako nejčastější zdroj informací o parkouru uvádí internet 123 ze 147 žáků, kteří parkour znali (viz Graf 10, 11). Ve všech sledovaných skupinách se jedná o zdaleka nejčastější odpověď. Parkour a internet jsou spolu hluboce provázány a k jejich největšímu rozmachu došlo a dochází v té samé době. Především rozvoj portálu youtube.com pak umožnil masivní expanzi parkouru z Francie do celého světa. V České republice toto v prvotních fázích umožnil vznik portálu *parkour.cz* okolo roku 2006. Nyní je trendem, stejně jako jinde ve světě, šířit videa a další obsah s tematikou parkouru kromě youtube.com, také přes *Instagram*³⁰ a jiné sociální sítě.

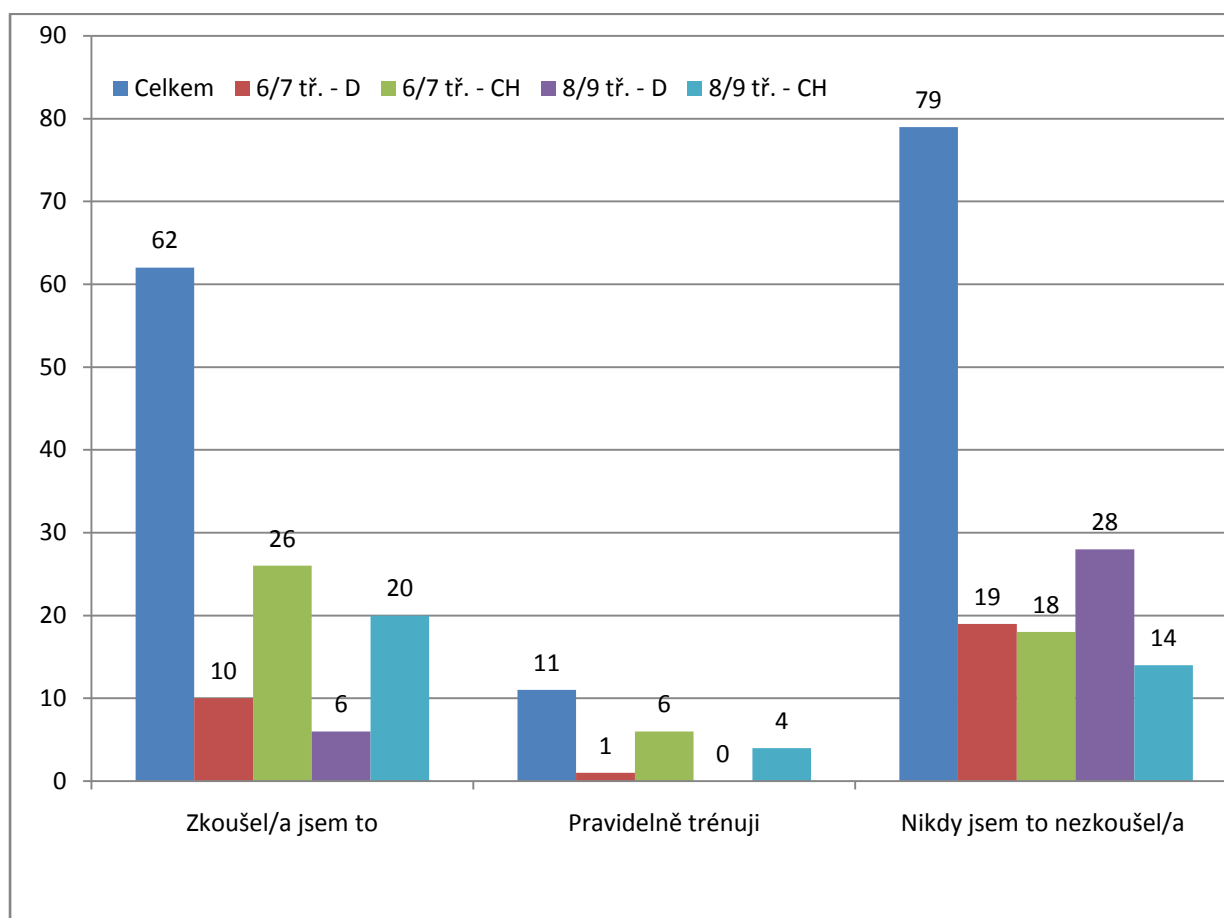
Druhým nejčastějším zdrojem informací o parkouru je pro 62 ze 147 žáků kamarád či kamarádka. I v tomto případě je pořadí četnosti odpovědí shodné u všech skupin s ohledem na počet členů každé z nich (viz Graf 11). To poukazuje na fakt, že parkour je mezi žáky hodně diskutovaný a má potenciál budovat i sociální vztahy.

³⁰ Sociální síť zaměřená především na sdílení fotografií a videí

Na třetím místě, co se týče četnosti odpovědí, označilo 41 ze 147 žáků televizi (viz Graf 11). Opět se všechny skupiny shodují, kromě chlapců z 6. a 7. tříd, ti mají jako 3. Nejčastější odpověď počítačové hry. Tento počet ukazuje, že televize jako médium je u mládeže od 11 do 15 let nahrazována právě internetem a sledováním obsahu přizpůsobenému na míru určitým cílovým skupinám.

Určitým překvapením se jeví relativně malý počet žáků, kteří parkour znají z počítačových her, a sice 24 ze 147. (viz Graf 11). Počet chlapců, kteří hrají, či alespoň znají počítačové hry s tematikou parkouru, je 5x vyšší než dívek. Tuto odpověď zvolilo 20 chlapců a pouze 4 dívky.

Zbylé dvě odpovědi nemají velkou statistickou hodnotu z důvodu malého počtu jejich zvolení. Od sourozenců o parkouru slyšeli 3 žáci a z knih pak čerpali informace pouze 2 žáci z celkových 147 (viz Graf 11).

Otázka 5: Zkoušel/la jsi někdy trénovat parkour nebo ho dokonce trénuješ?

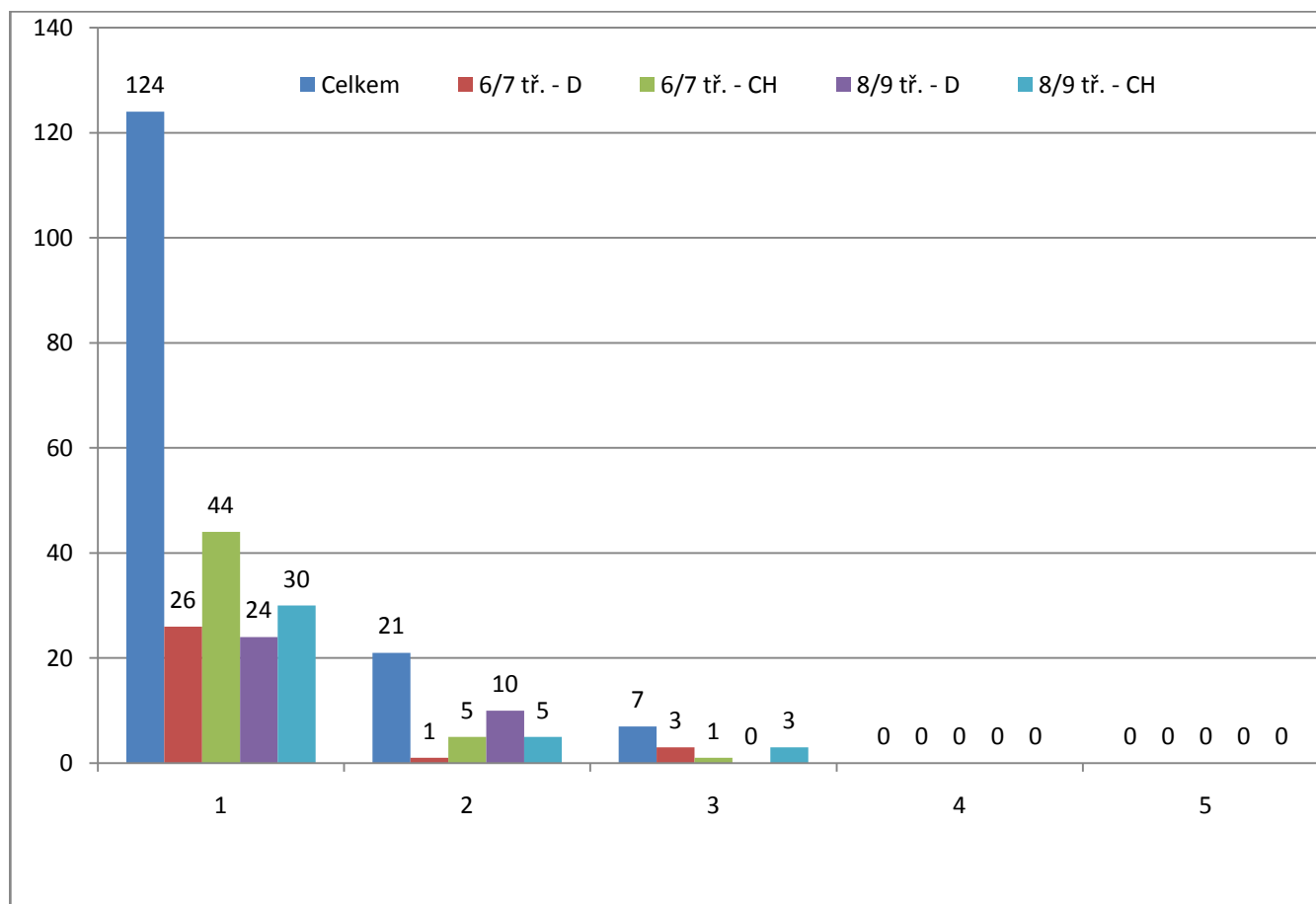
Graf 12 – všechny odpovědi žáků 2.st. - otázka 5

Většina žáků, tedy 79 ze 152 uvádí, že parkour nikdy dříve nezkoušelo (viz Graf 12). Jedná se o nejčastější odpověď u obou skupin dívek, ne tak u chlapců. Že už parkour vyzkoušelo, tvrdí 62 ze 152 dětí. Dohromady parkour vyzkoušelo 46 chlapců vůči 16 dívkám. Nasbíraná data ukazují, že výrazně více než polovina chlapců v obou věkových skupinách parkour vyzkoušelo. Parkour podle svých slov dokonce pravidelně trénuje 11 ze 152 žáků, z toho 10 chlapců z obou věkových skupin dohromady a 1 dívka v mladší skupině.

Odpovědi žáků potvrzují enormní zájem o tuto disciplínu. Jedním z důvodů může být snadná přístupnost parkouru. Cvičenec v zásadě nepotřebuje nic víc vlastní tělo a sportovní boty. Na určitých površích a při *barefoot*³¹ tréninku je možno se obejít i bez bot. To umožňuje začít s ním každému, bez ohledu na sociální zázemí či nepříznivou životní situaci. Jako takový, nabízí parkour smysluplnou náplň volného času, která účinně pomáhá motivovat žáky k pohybu.

³¹ Trénink naboso zahrnuje mnoho věcí od chůze po různých površích přes samotné skákání.

Otázka 6: Jak se ti líbila lekce parkouru u tebe ve škole? (Zakroužkuj známku jako ve škole: 1 – nejlepší, 5 - nejhorší)



Graf 13 – všechny odpovědi žáků 2.st. - otázka 6

Výsledky kvantitativního hodnocení ukázkové hodiny samotnými žáky dopadly velmi dobře. V zadání otázky byl požadavek o hodnocení jako ve škole. Nejvíce žáků ohodnotilo hodinu známkou 1, plných 124 ze 152 (viz Graf 13). Známkou 2 pak zvolilo 21 ze 152 žáků. Hodinu ohodnotilo známkou 3 celkem 7 žáků ze 152. Horší známka než 3 se v hodnocení nevykytla. Průměrná známka od dívek z obou věkových skupin dohromady je 1,27. Od obou skupin chlapců je průměrný výsledek 1,21. Chlapci obou věkových skupin obecně oplývají během hodin o něco vyšším nadšením z pohybu. Dívky za nimi v tomto zaostávají pouze mírně.

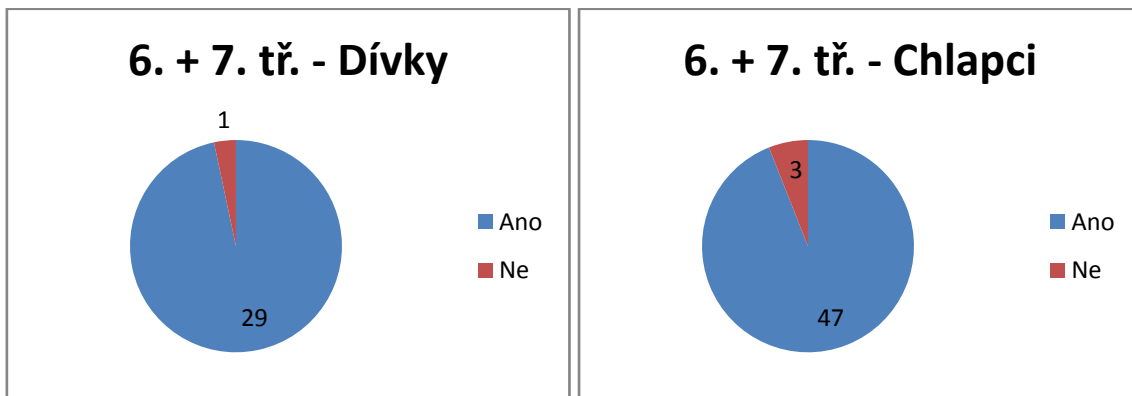
Je pravdou, že v parkouru je převaha mužských protagonistů. Nicméně dívky a ženy do této komunity pronikají, především z gymnastického prostředí, ale i jako úplní sportovní

laici. Ve světě se dokonce pořádají čistě ženská parkourová setkání, tzv. *jamy*³². Dívky mají při parkouru jiný styl pohybu a vlastní druh elegance. To je mezi členy komunity velmi ceněno.

Průměrná známka od všech žáků dohromady pak byla 1,23. Celkově výsledky ukazují, že žákům se hodina velmi líbila, ale vždycky je prostor pro zlepšení.

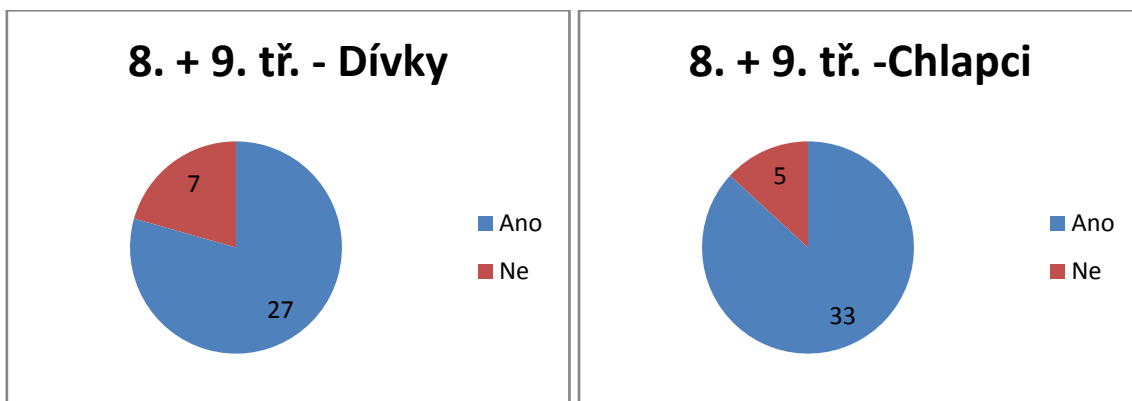
³² Název pro setkání parkouristů, kteří společně trénují a užívají si pohybu ve vzájemné společnosti, podobně jako „jamy“ muzikantů

Otázka 7: Chtěl/a bys, aby byl parkour součástí Tělesné výchovy ve škole?



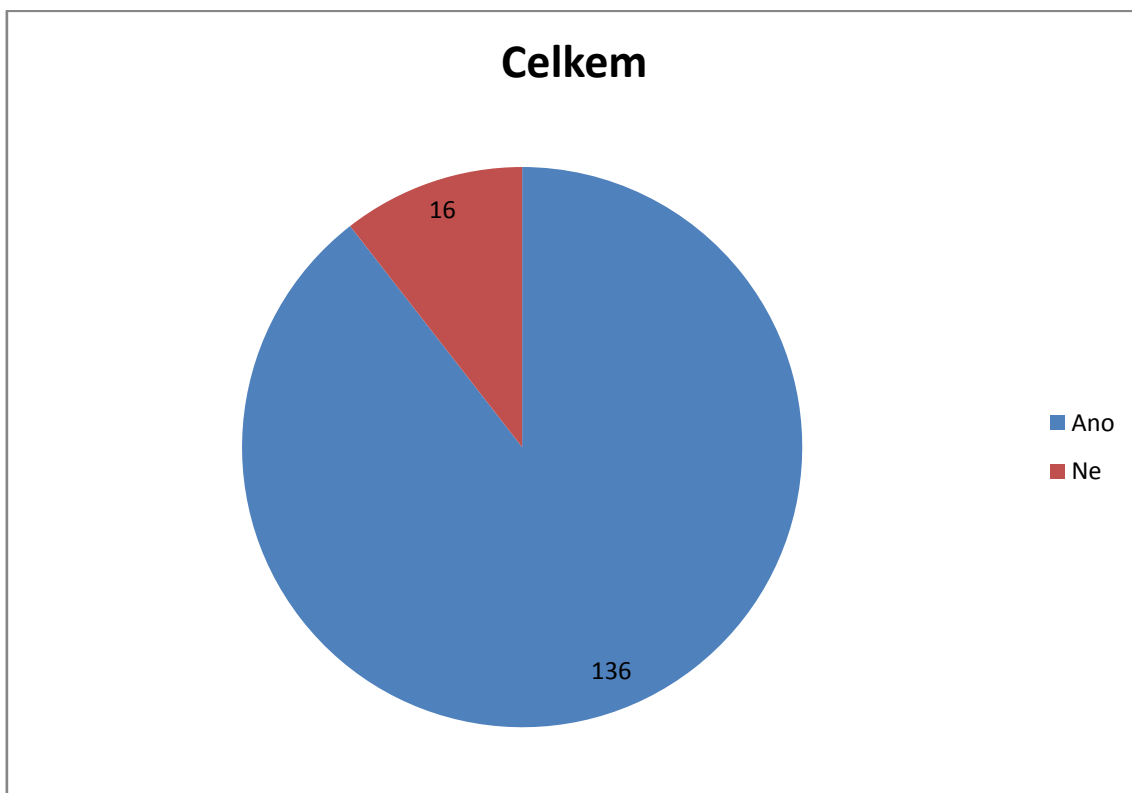
Graf 14 - mladší dívky - otázka 7

Graf 15 - mladší chlapci - otázka 7



Graf 16 - starší dívky - otázka 7

Graf 17 - starší chlapci - otázka 7

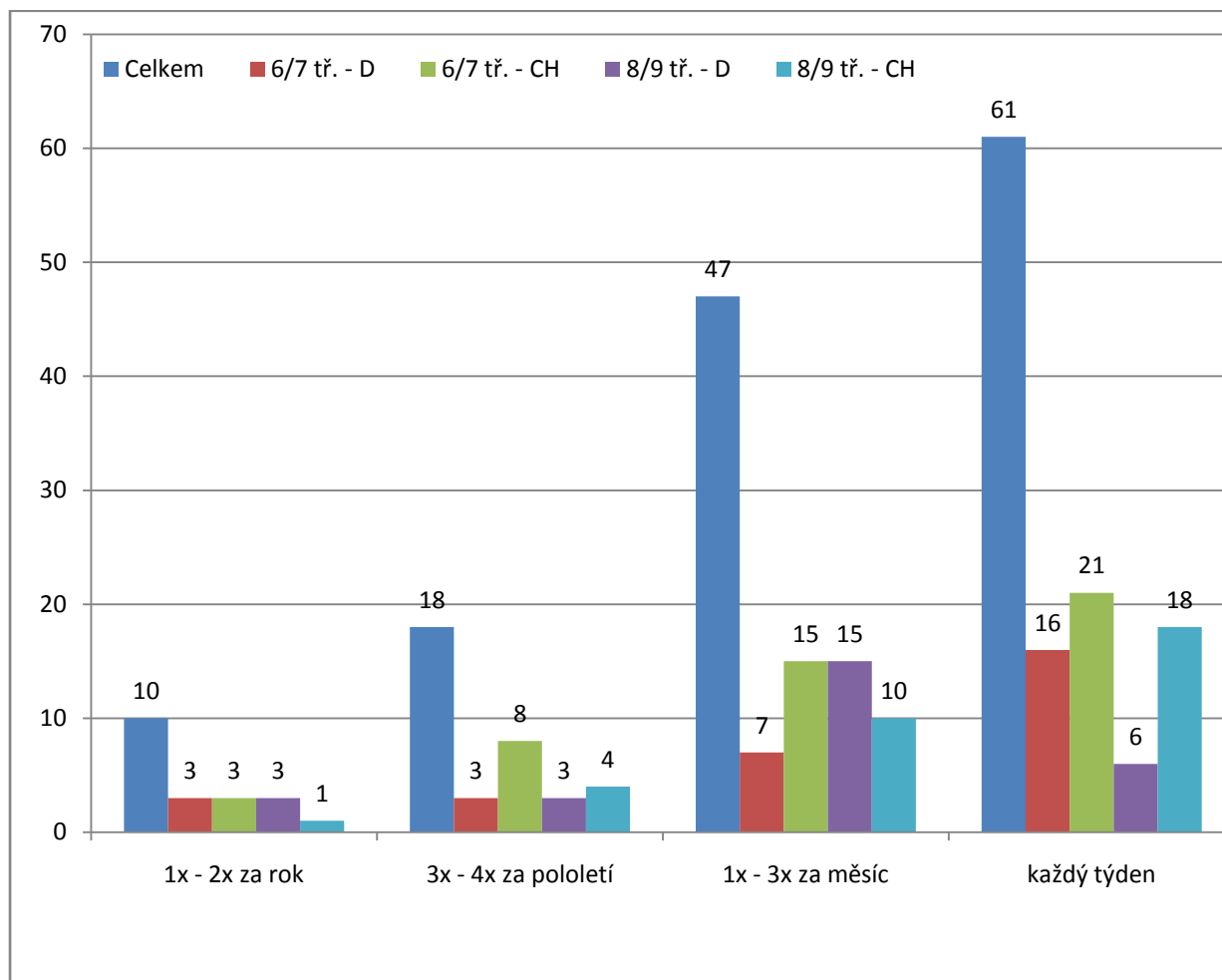


Graf 18 - žáci celkem - otázka 7

Z celkových 152 žáků se 136 vyslovalo pro zapojení parkouru do školní tělesné výchovy (viz Graf 18). Nejvyšší počet kladných odpovědí vzhledem k jejich počtu pak pochází od mladších dívek. Z těch se 29 vyslovalo pro zapojení parkouru do výuky a pouze 1 pro opačnou variantu (viz Graf 14). Naopak největší poměr záporných odpovědí vůči kladným vzhledem k počtu se vyskytl ve skupině starších dívek. Z těch je 7 proti zavedení parkouru do školní výuky a 27 je pro (viz Graf 16).

U chlapců lze pozorovat podobný trend (viz Grafy 15 a 17). Obecně se zdá, že čím mladší žáci jsou, tím lépe parkour přijímají. To platí pro dívky i chlapce. Vysvětlují si to zvýšenou potřebou pohybové aktivity u mladších dětí. Pokud se vztah k pohybové aktivitě nepřestuje od raného věku, je těžší k němu pak najít cestu později.

Výsledky však ukazují, že naprostá většina dětí napříč věkem i pohlavími je pro zavedení parkouru do školní výuky.

Otázka 8: Pokud Ano, tak jak často?

Graf 19 – všechny odpovědi žáků 2.st. - otázka 8

Ze 136 žáků, kteří by chtěli, aby byl parkour součástí školní výuky, největší část, tedy 61 by ho ráda zařadila každý týden. Kromě starších dívek, tato odpověď byla nejčastější i pro každou zkoumanou skupinu zvlášť (viz Graf 19).

Druhou nejčastější odpovědí je „1x – 3x za měsíc“. Tu zvolilo 47 žáků. Byla to i nejčastější odpověď ve skupině starších dívek (viz Graf 19).

Na třetím místě z hlediska četnosti je „3x – 4x za pololetí“. Tuto možnost preferuje 18 žáků, ze 136 (viz Graf 19).

Pouze 1x – 2x za rok by parkour zařadilo 10 žáků. U chlapců z obou věkových kategorií, kteří se vyslovili pro zařazení parkouru do školní výuky, byla toto nejméně často volená odpověď. Starší i mladší dívky dohromady tuto odpověď volily stejně často jako tu předchozí. (viz Graf 19)

Z odpovědí žáků vyplývá, že největší počet žáků, by parkour do výuky zařadil, co nejčastěji je to možné, tedy každý týden. Žáci bez ohledu na věk či pohlaví, zcela jasně mají o disciplínu velký zájem a jejich vnitřní motivace se zdá být na vysoké úrovni.

Otázka 9: Co se ti líbilo nejvíc?

Tato otázka je zpracována pouze formou textu. Ne všichni žáci na otázky 9 a 10 odpověděli. Validita shromážděných odpovědí je různá. Proto jsou v textu uvedeny pouze odpovědi, které se objevily vícekrát nebo ty, které mají určitou informační hodnotu.

Mladší dívky ocenily v 11 případech různou formou přeskokování překážek, tedy vaulty. Dalších 5 dívek ocenilo „vše“ a 3 jsou rády, že se naučily něco nového. Mezi odpověďmi se také objevilo „že když nám něco nešlo, tak nám to pan učitel zase vysvětloval“, „učitel (student) byl moc fajn“ a „salta“ – tedy ukázka pro žáky, která proběhla v rámci hodiny. Dívky jsou motivované k pohybu a parkurové prvky je zjevně zaujali. Zdá se však, že důležitou součástí výuky také tvoří přístup a osobnost učitele. Je třeba vytvořit žákům bezpečné prostředí a vytvořit atmosféru, ve které se zvláště dívky nebudou stydět zkoušet nové věci.

Mladší chlapci ocenili přístup učitele v 6 případech. Že se jim líbilo „vše“ uvedli 11x. Oproti dívkám oceňovali více jednotlivé techniky, jako Kong vault (5x), Speed vault (2), Shoulder vault (2) a pk roll (2). Také je zaujala přímá ukázka. Mezi odpověďmi byla i „zkušenost“, „skoky přes překážky“ (7x), „aktivita“, „rozcvička“ nebo „spousta pohybu, na rozdíl od běžného tělocviku“. Z odpovědí je zřejmé, že chlapci oceňují rozmanitý program a zkoušení nových věcí. Jsou více zaměřeni na jednotlivé techniky.

Starší děvčata nejčastěji uvedla skákání přes bednu, vaulty a to v 10 případech. Přístup učitele ocenilo 8 dívek. Další odpovědi byly: „nový způsob výuky – optimální“, „konečně mi někdo vysvětlil, jak se dělá kotrmelec a hvězda“, „skvělá rozcvička“, „bylo to zajímavé“ a trénink hvězdy (4x)

Starší chlapci ocenili nejčastěji všechno (20x). Dále pak „skákání“ (4x), opičí dráhu, zvířecí lokomoce, kotuly a styl výuky učitele (2x)

Celkově žáci oceňují téměř všechny prvky parkurového tréninku, který je velmi baví. Velkou roli však hraje osobnost učitele a navození bezpečné atmosféry, ve které se žáci nebojí, že se „ztrapní“.

Otázka 10: Co se ti nelíbilo/Co byste vylepšila/a?

Mladší děvčata nejčastěji odpověděla, že by nevylepšovala nic (9x). Dvě dívky uvedly v odpovědích „Mohli jsme se naučit víc věcí.“ A „Za tu hodinu by se toho dalo udělat víc.“ I tyto odpovědi ale naznačují jejich zaujetí parkourem. Je třeba přizpůsobit tempo hodiny schopnostem a dovednostem třídy jako celku. Řešením pro nadprůměrně i podprůměrně zdatné žáky je pak větší individualizace výuky. Například provedení těžší verze prvku apod. Jedna dívka pak uvedla „Je to moc těžké na mozek“. Tuto výtku považuji spíše za ocenění.

Mladší chlapci pak 27x odpověděli, že by neměnili nic. Jeden žák pak uvedl požadavek na „těžší triky“. Zde platí to samé co v případě mladších dívek. Na druhou stranu je třeba žákům vysvětlit, že i nadané děti by měli věnovat dostatek času tréninku základních dovedností a jejich automatizaci.

Starší dívky odpověděly, že by nic neměnily nebo že se jim líbilo vše ve 13 případech. Dvě dívky by rády delší, dvouhodinovou výuku. Jedna dívka uvedla, že trénink je na ní příliš rychlý. Není jasné, zda měla na mysli množství trénovaných prvků, nebo tempo samotné pohybové aktivity.

Relativně vysoký počet starších chlapců odpovědělo, že by nic neměnili (14x), jeden by se rád naučil *back flip* (salto vzad). Tento prvek je však potřeba zařadit až při výborném zvládnutí základních gymnastických dovedností a parkourových prvků. Zároveň je potřeba určitá míra výbušné síly především dolních končetin a svalů trupu umožňující dynamický odraz a sbalení.

Někteří žáci, zmiňují pomalejší tempo výuky. Díky anonymitě dotazníku není jasné, zda se jedná o ty nadané, kteří by zvládli více, nebo o ne příliš šikovné žáky, kteří mají zkreslenou představu o svých dovednostech. Je proto třeba připomínat a vysvětlovat důležitost tréninku a to i těch prvků, o kterých si žáci myslí, že je zvládnou. Provést prvek v konstantních podmínkách školní tělocvičny jednou nebo dvakrát zhruba správně neznamená, že žák má pohyb zautomatizovaný a je schopen ho použít v reálné situaci. Nicméně celkové odpovědi potvrzují zájem o parkour a jeho trénink.

Názor pedagogů

V rámci intervence se mi podařilo získat zpětnou vazbu na své výukové jednotky od přítomných pedagogů provádějících hospitaci, a sice paní Mgr. Alice Ptáčnickové a paní Mgr. Libuše Slámové. To bylo realizováno za pomoci krátkého dotazníku bezprostředně po ukázkové hodině (viz obrazová příloha č.3). Jejich odpovědi na otázky jsou zpracovány formou krátkého komentáře.

Obě dvě uvádí, že o existenci parkouru ví a dozvěděly se o něm z internetu, z televize, od přátel a od žáků. Mimo žáků jsou tyto 3 primární zdroje informací v čele s internetem shodné jako u žáků 2. stupně. Z toho lze usuzovat, že především internet je hlavním zdrojem informací o parkouru i pro dospělé populaci.

V kvantitativním hodnocení obě ohodnotily ukázkové hodiny známkou 1, tedy výborně.

Obě dvě se také shodly na tom, že parkour by mohl být zařazen do učiva tělesné výchovy na základní škole.

Při dotazu na nejlepší aspekty hodiny pak uvedla paní Ptáčnicková tyto body:

- zapojení všech žáků
- kreativita
- procvičování celého těla
- nápaditost cvičení
- vysoká zátěž nenásilnou formou

Paní Slámová pak uvedla tyto body:

- dobrá organizace v hodině
- posloupnost – od těch nejjednodušších věcí po ty složitější
- pozorovat žáky a jejich nadšení při hodině

Naopak při otázce na možnou alteraci či zlepšení uvedla paní Ptáčnicková následující: „Hodinu hodnotím jako velice pěknou, nechtěla bych na ní měnit vůbec nic.“

Paní Slámová pak okomentovala hodinu takto: „Pozor na bezpečnost, několikrát v hodině zdůraznit možnost úrazů.“

Z uvedených odpovědí obou pedagogů vyplývá, že parkour je nejen možné, ale nanejvýš vhodné integrovat do vyučování. Toto umožňuje zpestřit výuku Tělesné výchovy a využít tento silný motivační faktor pro navýšení jejich pohybové aktivity.

Zapojení parkouru do výuky by dle mého názoru přineslo obohacení i pro pedagogického pracovníka, který by byl též přirozeně veden k rozvíjení se a objevování svých možností a schopností a podpoře kreativního myšlení. Protože, jestli někdo, tak jsou to právě učitelé, kteří by měli cítit ne povinnost, ale touhu se vzdělávat a rozvíjet po celý život. Když kantor sám nemá radost z objevování, učení se nových věcí, posouvání svých limitů a opouštění své komfortní zóny, jak by mohl tuto radost vypěstovat ve svých žácích.

ZÁVĚR

Jsem přesvědčen, že se mi v mé práci podařilo prokázat, že parkour je disciplínou, která se je vhodná do školního prostředí. Motivační potenciál žáků je na velmi vysoké úrovni. Již několik let sám pracuji s dětmi a mládeží nejrůznějšího věku a z různých sociálních poměrů. To spočívá v organizaci a provozování parkourových lekcí, exhibicí a workshopů. Téma zapojení parkouru do školní Tělesné výchovy jsem si vybral, protože jsem přesvědčen o jeho prospěšnosti pro kultivaci osobnosti a všeobecný rozvoj, jak po stránce fyzické, tak i duchovní a sociální.

Existuje mnoho projektů, které díky těmto pozitivním vlivům pracují s veřejností pomocí parkouru. Některé z nich jsem představil v rámci teoretické části mé práce. Já sám jsem zapojen do několika z nich převážně na pozici trenéra.

Často tím prvním, co nové zájemce k této disciplíně přivádí, jsou efektní akrobatické prvky. Postupem času ale pozoruji změny v jejich přístupu k sobě samému i k okolí. Někteří přirozeně časem odejdou. Ti ostatní si uvědomí základní pravidlo rovnováhy. Když chci něco získat, musím něco dát. Když se chci zlepšit, musím trénovat. A dávání je začne naplňovat. To se mi zdá jako dobrá cesta.

Hlavním cílem této diplomové práce bylo zjistit potenciaální motivační úroveň žáků a prozkoumat možnosti zapojení parkouru do výuky školní tělesné výchovy.

Při analýze nasbíraných dat byla potvrzena domněnka o velkém zájmu žáků 2. stupně základní školy o tuto disciplínu. Podle názoru přítomných pedagogů je též vhodnou aktivitou pro zapojení do školní výuky. Je také možno ho aplikovat v rámci jakékoliv věkové skupiny. Byl jsem překvapen relativně vysokým počtem pravidelně sportujících žáků, dva ze tří žáků 2. stupně se podle svých slov aktivně věnují nějakému sportu. Na druhou stranu, plné třetině dětí však v životě chybí pravidelná pohybová aktivita, která by kompenzovala sedavý životní styl. I proto si myslím, že by parkour ve školách mohl pomoci tento problém řešit.

Podařilo se mi také vypracovat návrh praktických cvičení, která je možné zakomponovat do výuky. Doufám, že budou sloužit jako inspirace pro případné čtenáře.

Na téma využití parkouru v tělesné výchově na základní škole bylo vydáno jen velmi málo publikací a já doufám, že moje práce bude v rámci tohoto tématu přínosem a

pomůže k širšímu povědomí o parkouru obecně a o jeho možné aplikaci při práci nejen s dětmi a mládeží, ale i s širokou veřejností.

RESUMÉ

Parkour is a French art of movement, which was founded by David Belle, Sébastien Foucan and their friends in 80' of 20. century. It combines gymnastics, acrobatics, climbing, athletics and martial arts to create a way, how to move from point A to point B with minimum effort and maximum speed, fluency and safety. It has also it's own filosofy wich says: Be strong, to be useful. It's about helping others and about being able to overcome obstacles not only in physical world, but also in a mind and life itself.

My work presents parkour as a whole, focusing on it's use in a teaching of school physical education. My goal is to find out how big is potential motivation of elementary school pupils for this discipline and to present practial excercises, wich can be implified into physical education on elementary schools by teachers.

Parkour je francouzské umění pohybu, které bylo založeno Davidem Bellem, Sébastienem Foucanem a jejich přáteli v 80. letech 20. století. Parkour kombinuje gymnastiku, akrobacii, lezení, atletiku a bojová umění, aby umožnil člověku pohybovat se z bodu A do bodu B s minimálním úsilím a maximální rychlostí, plynule a bezpečně. Má také svoji vlastní filozofii, která hlásá: Buď silný, aby byl užitečný. Její koncept spočívá v pomoci ostatním a v tom, být schopný překonat překážky ne jen fyzické, ale i psychické a životní obecně.

Moje práce představuje parkour jako celek a soustředí se pak na jeho použití ve školní tělesné výchově. Mým cílem je zjistit, jak velký je motivační potenciál žáků 2. stupně základní školy co se týče parkouru a představit praktická cvičení a prvky, které mohou být zapojeny do výuky tělesné výchovy samotnými učiteli.

SEZNAM LITERATURY**Literatura**

EDUARDES, Dan. *THE PARKOUR & FREERUNNING HANDBOOK*. London: Virgin, 2009. ISBN 9780753519684.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.

ROCHHAUSEN, Sasha. *Teaching PARKOUR SPORTS in School Gymnastics: A Practical Handbook of Parkour & Freerunning Instruction for Indoor Gymnastics Classes with Children and Teenagers*. Germany: Books on Demand GmbH, Norderstedt, 2011. ISBN 978-3-8423-7564-2.

Internetové zdroje

David Belle. ČSFD.cz [online]. [cit. 2018-02-22]. Dostupné z: <https://www.csfd.cz/tvurce/17808-david-belle/>

Finding Flow: Parkour, Risk and Optimal Experience | Dan Edwardes. *Danedwardes.com* [online]. 2015 [cit. 2018-04-18]. Dostupné z: <https://danedwardes.com/2015/01/10/flow-hacking-through-movement/>

In Motion Reference [online]. [cit. 2018-04-06]. Dostupné z: <http://inmotionteam.cz/reference/>

MACHOVÁ, Eliška. I holky hrajou jako kluci! | Ženy. In: FOTBAL.CZ [online]. 2016 [cit. 2018-04-18]. Dostupné z: <https://zeny.fotbal.cz/i-holky-hrajou-jako-kluci/a3533>

O mně | Tary.cz. *Tary.cz* [online]. [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <https://www.tary.cz/o-mne/>

O projektu - Ponton. *Ponton.cz* [online]. 2018 [cit. 2018-04-12]. Dostupné z: <http://ponton.cz/projekty/street-battle-jam/o-projektu/>

Our Story | Farang Clothing. *Teamfarang.com* [online]. [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <https://teamfarang.com/pages/about-us>

Parkour history. *Parkourgenerations.com* [online]. [cit. 2018-04-10]. Dostupné z: <http://parkourgenerations.com/parkour-history/>

Sebastien Foucan. Parkourpedia.com [online]. [cit. 2018-02-22]. Dostupné z: <https://parkourpedia.com/about/who-is-who/sebastien-foucan/>

SÝKOROVÁ DVORNÍKOVÁ, Gabriela, ed. Univerzita Palackého představila alarmující výsledky největší výzkumné studie o životním stylu mladé generace v Evropě. In: *Www.upol.cz* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci | oddělení komunikace, 2016, 15. března 2016 [cit. 2018-04-15]. Dostupné z: https://ftk.upol.cz/fileadmin/userdata/FTK/Soubory_aktuality/TZ/TZ_UP_2016-03-15_Univerzita_Palackeho_predstavila_alarmujici_vysledky_nejvetsi_vyzkumne_studie_o_zivotnim_stylu_mlade_generace_v_Evrope.pdf

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Obrazové přílohy

Obr. 1 – David Belle, dostupné z: <https://parkourpedia.com/wp-content/uploads/2008/08/david-belle.jpg>

Obr. 2 – Sébastien Foucan, dostupné z: <https://filmtoro.cz/img2/person/bA8Rnww0qymoLMXSUOk6iUICe0Q.jpg>

Obr. 3 – Two-hand vault, dostupné z: vlastní zdroj

Obr. 4 – Step vault, dostupné z: vlastní zdroj

Obr. 5 – Speed vault, dostupné z: vlastní zdroj

Obr. 6 – Reverse vault, dostupné z: vlastní zdroj

Obr. 7 – Shoulder vault, dostupné z: vlastní zdroj

Obr. 8 – Kong vault, dostupné z: vlastní zdroj

Grafy

Graf 1 – mladší dívky – otázka 1

Graf 2 – mladší chlapci – otázka 1

Graf 3 – starší dívky – otázka 1

Graf 4 – starší chlapci – otázka 1

Graf 5 – žáci celkem – otázka 1

Graf 6 – mladší dívky – otázka 3

Graf 7 – mladší chlapci – otázka 3

Graf 8 – starší dívky – otázka 3

Graf 9 – starší chlapci – otázka 3

Graf 10 – žáci celkem – otázka 3

Graf 11 – všechny odpovědi žáků 2.st. - otázka 4

Graf 12 – všechny odpovědi žáků 2.st. - otázka 5

Graf 13 – všechny odpovědi žáků 2.st. - otázka 6

Graf 14 – mladší dívky – otázka 7

Graf 15 – mladší chlapci – otázka 7

Graf 16 – starší dívky – otázka 7

Graf 17 – starší chlapci – otázka 7

Graf 18 – žáci celkem – otázka 7

Graf 19 – všechny odpovědi žáků 2.st. - otázka 8

PŘÍLOHY

Obrazová příloha č. 1 – Záznam ukázkové hodiny

Část	Obsah	Čas. opak.	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
Úvodní	Nástup, docházka, rozdělení cvičících a necvičících sdělení informací o tématu a průběhu hodiny	0:00	Žáci si sednou na zem do kruhu	Je provedena docházka a zápis do třídní knihy.
Rušná	Aktivita Follow the leader – Žáci sledují v řadě učitele, který kluše po tělocvičně, mění směry a překonává jednoduché překážky. Zvířecí lokomoce – žáci se rozcvičují spolu s učitelem a pohybují se na druhou stranu tělocvičny pomocí dané lokomece. Zpět potom daná lokomoce pozadu. Rozcvička obsahuje celé tělo. 1. Kočka 2. Opice po straně 3. Opičí skoky 4. Rak	0:02 0:05	Učitel dává slovní a akustické pokyny. Nápodoba, za učitelem se vytvoří „had“ (zástup v pohybu) Žáci utvoří řadu na delší straně tělocvičny (možno 2 řady – podle počtu)	Při pohybu na čtyřech končetinách se žáci dotýkají země pouze dlaněmi a chodidly. Je dobré před aktivitou pořádně procvičit zápěstí a kotníky. Učitel vždy žákům předvede druh lokomoce a upozorní na klíčové body.
Prů- pravná	Gymnastické řady 1. Kotoul vpřed/kotoul vpřed letmo 2. Kotoul vzad 3. Pád vpřed	0:07	Žáci utvoří dvě zástupy a jeden po druhém provádějí daný prvek.	Učitel kontroluje provedení, poskytuje dopomoc a upozorňuje na chyby.
Hlavní	Nácvik prvku Step vault/Speed vault – Nejbezpečnější a z hlediska pohybové schopnosti i dovednosti nejsnazší prvek. Žák klade na překážku libovolnou ruku a následně chodidlo opačné nohy. Vzniklým „oknem“ poté protahuje druhou nohu a došlapuje za překážku./je možno zařadit – pokročilejší verze bez opory nohy o překážku. Nácvik prvku Barel Vault – Nácvik provádíme převalem přes překážku s podporou hýždí. Úplné provedení poté přes záda.	0:15 0:27	Žáci přichystají potřebné nářadí (většinou švédské bedny) a utvoří opět dva zástupy. Je možno postavit dvě překážky za sebou. Žáci si prvek zkusí na jednu a hned na druhou stranu. (případně 2x za sebou)	Důraz na došlap přes špičku a na jednu nohu, vysvětlit proč. U nácviku všech prvků raději nezařazovat DC a dbát na to, aby nepohybující se žáci, sledovali své spolužáky a snažili se najít chyby či klady jejich provedení. Individualizovaný postup žáků.
Závěreč ná	Závěrečné protažení horních a dolních končetin 1. Protažení prsních svalů a bicepsu 2. Hluboký stoj rozkročný – rozštěp 3. Sed roznožný – předklon k levé noze, hluboký předklon vpřed, předklon k pravé noze 4. Protažení hamstringu a stehna – s podporou o žebřiny Zhodnocení – slovní zhodnocení hodiny, upozornění na největší chyby, pochvala, pozdrav	0:41 0:44	Učitel předcvičuje a slovně koriguje cvičící žáky. Učitel i, žáci sedí na zemi.	Statické protažení – v polohách zůstáváme alespoň 20 sec, ideálně více.

Tematický celek: ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - Parkour

Téma: Parkour **Prostředí:** Tělocvična

Třída: 6. – 9. chlapci i dívky **Pomůcky:** švédské bedny (nejlépe 2), žíněnky (8)

Obrazová příloha č. 3 – Dotazník – učitelé**Dotazník k parkourové hodině - Učitelé**

1) Slyšeli jste o parkouru již dříve? (zakroužkujte) Ano/Ne

2) Pokud ano, tak odkud: (podtrhněte)

- Internet (Youtube, Facebook, Instagram...)

- Televize (filmy, seriály...)

- Hry (počítačové, konzolové...)

- Přátelé

- Knihy

- Jiný zdroj:

3) Ohodnoťte prosím celkový přínos ukázkové lekce pro žáky dle svého subjektivního dojmu (Zakroužkujte známku jako ve škole: 1 – nejlepší, 5 - nejhorší)

1 2 3 4 5

4) Myslíte si, že by parkour mohl být zařazen do učiva Tělesné výchovy na Základní škole? Ano/Ne

5) Co se Vám líbilo nejvíce?

6) Co se Vám nelíbilo/Co byste vylepšili?