

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**VYUŽITÍ PRVKŮ PARKOURU V POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH
DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU - VIDEOPROGRAM**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Markéta Nekysová

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň, 2021

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

V Plzni, 30. června 2021

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Největší poděkování patří Mgr. Gabriele Kavalířové Ph.D., za její cenné rady, revize a konzultace v průběhu psaní bakalářské práce, Mgr. Richardu Beneši za konzultace při tvorbě videoprogramu a volbě vhodných prvků., Mgr. Ondřeji Raffelovi za technickou podporu a v neposlední řadě dětem, a vedení MŠ Božkov za perfektní výkon a vstřícnost při natáčení.

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	1
SEZNAM ZKRATEK	2
ÚVOD	3
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	5
1.1 CÍL	5
1.2 ÚKOLY PRÁCE	5
2 POHYB DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	6
2.1 CHARAKTERISTIKA POHYBOVÝCH KOMPETENCÍ	6
2.2 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI	7
3 PARKOUR	10
3.1 HISTORIE PARKOURU	10
3.2 DEFINICE PARKOURU A JAK HO ZNÁME DNES	11
3.3 PARKOUROVÉ HALY A VENKOVNÍ AREÁLY	12
3.4 DYNAMICKÁ NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE	13
4 PARKOUR U DĚTÍ	15
4.1 PARKOUR V MATEŘSKÝCH A ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH	15
4.2 DOVEDNOSTI POTŘEBNÉ PRO PARKOUR	16
5 ZÁKLADNÍ PARKOUROVÉ PRVKY A TECHNIKY	17
5.1 JEDNOTLIVÉ PARKOUROVÉ TECHNIKY	17
5.2 PRVKY A PRŮPRAVA NA PARKOUROVÉ TECHNIKY	17
6 METODIKA PRÁCE	19
7 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ	21
8 DISKUZE	48
ZÁVĚR	50
RESUMÉ	51
SUMMARY	52
SEZNAM LITERATURY	53
PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

DNS – Dynamická neuromuskulární stabilizace

FOM – Family of move

FIG – Fédération Internationale de Gymnastique

IMA – In Motion Academy

MŠ – Mateřská škola

Úvod

Parkour je v posledních letech velmi oblíbenou sportovní disciplínou, ale i přes svou vzrůstající popularitu bývá mnohdy špatně pochopen a dětem zakazován. Často slyšíme, že je parkour nebezpečný a neuvážlivý, což rozhodně v jeho podstatě není, a dle mého názoru je parkourová průprava pro děti přínosná a je vhodným zpestřením pohybových chvil.

S parkourem je spojena mylná představa o lidech bez jakéhokoli pudu sebezáchovy skákajících ze střechy na střechu, porušujících téměř každý možný zákon. Tak tomu ale není. Samozřejmě, že existují výjimky, které současně s porušováním různých zákonů porušují i nepsaná pravidla parkourové komunity.

Těmito typy traucerů (označení pro ty, kdo provozují parkour) se ale v této bakalářské práci zabývat nebudu. Budu se zabývat těmi, kteří vědí, proč a za jakým účelem dělají to, co dělají. Těmi, pro které je parkour tím, čím by měl být, a to prostředkem k rozvoji síly, odolnosti, obratnosti, disciplíny a vytrvalosti jak fyzické, tak i psychické, zkrátka prostředkem k rozvoji motorických schopností a dovedností i dalších věcí (Pešír a Beneš, 2019). Budu hovořit i o těch, kteří mne na myšlenku využití parkouru u dětí předškolního věku díky jejich zodpovědnému způsobu tréninku přivedli.

O parkouru můžeme v dnešní době najít mnoho dostupné literatury obsahující teoretické i praktické informace, nicméně všechna literatura je zaměřena na jedince starší šesti let. S parkourem, respektive s jeho průpravou, je ale skvělé začít už v ranější fázi vývoje dítěte, proto bych ráda zaměřila tuto bakalářskou práci na děti předškolního věku.

Typický parkourový trénink vychází z přirozeného lidského pohybu. Podíváme-li se na koncept DNS (Dynamická neuromuskulární stabilizace), který najdeme např. v příloze publikace Koláře, Šafářové (2009), můžeme vidět, jakým pro nás co nejpřirozenějším a nejvhodnějším způsobem bychom se měli hýbat. Dá se říci, že na stejném principu je ve své podstatě postaven právě i trénink parkouru.

Ráda bych, aby v této práci našel inspiraci nejen učitel MŠ a zájmových kroužků, ale také zvědavý rodič, který se trochu zajímá o pohyb u dětí, jenž je obzvláště v mladším věku jednou z nejdůležitějších součástí života.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL

Cílem této bakalářské práce je vytvoření videoprogramu, který bude sloužit jako inspirace k podpoře přirozeného pohybového rozvoje předškolního dítěte pomocí průpravných parkurových prvků.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

1. Seznámení s důležitostmi pohybu u předškolních dětí, s metodou DNS, a především samotným parkourem, jeho principem a přínosem pro rozvoj nejen pohybových schopností
2. Výběr vhodných prvků parkouru pro děti předškolního věku
3. Vytvoření videoprogramu
4. Podrobný popis technického scénáře

2 POHYB DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Dítětem předškolního věku rozumíme dítě ve věku tří až šesti let, charakterizováno je především nástupem do mateřské školy a končí nástupem do školy základní. V tomto období se mimo jiné vyvíjí a zdokonaluje hrubá a jemná motorika, kostra dítěte a jeho svalstvo, a to všechno v závislosti na správném a dostatečném tělesném pohybu (Šimíčková - Čížková 2005).

V předškolním věku se nejlépe utvářejí pohybové návyky a dítě si začíná utvářet postoj a vztah k pohybu. K tomu, aby si dítě vytvořilo pozitivní vztah k pohybu, musí mít správnou motivaci a vzor, tím by pro něj měli být především rodiče. Pro člověka, a dítě především, je pohyb přirozenou biologickou potřebou.

2.1 CHARAKTERISTIKA POHYBOVÝCH KOMPETENCÍ

Jaké pohybové kompetence by si mělo dítě v předškolním věku osvojit, vymezila např. Dvořáková (2002):

- pohybovat se různými způsoby v prostoru všemi směry, dále pak podle pokynů
- pohybovat se podle potřeby mezi překážkami
- skákat a poskakovat různými způsoby a směry, přeskakovat překážky, vyskočit na ně a seskočit
- pohybovat různými částmi těla
- pohybovat se ve spolupráci s partnerem nebo ve skupině
- přizpůsobit pohyb rytmu a hudbě
- pohybovat se v prostoru v terénním prostředí (ve sněhu, vodě)
- zaujmout různé polohy těla podle pokynů
- pohybovat částmi těla podle pokynů, s náčiním, na nářadí
- podřídit pohyby částí těla hudbě
- manipulovat s různým náčiním a předměty
- odhadnout pohyb náčiní a přizpůsobit mu pohyb vlastní

- spolupracovat ve skupině s náčiním
- využít pomůcky k pohybu v terénním prostředí

Z toho vyplývá, že motorický vývoj dítěte v předškolním věku můžeme nejlépe označit jako neustálé zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace a elegance (Šimíčková - Čížková 2005).

To, že je pohyb jednou ze základních lidských potřeb, jsem již zmínila. Pohyb dítěti umožňuje poznávat okolní svět i sebe samo, své schopnosti a dovednosti. U pohybu dětí musíme brát zřetel především na individuální možnosti dítěte. Předškolní dítě by se mělo umět pohybovat v prostředí s překážkami, které by mělo zvládnout překonat samo spontánně, způsobem pro něj přirozeným (Dvořáková 2002).

2.2 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Nejpřesněji stručně můžeme definovat pohybovou dovednost jako *„motorickým učením a opakováním získanou pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku“* (Měkota a Cuberek, 2007, s. 9).

Pohybové dovednosti jsou podmíněny pohybovými schopnostmi a jsou spolu vzájemně propojeny (Kouba, 1995). Pohybové schopnosti jsou jedním z předpokladů pohybových dovedností, a naopak osvojováním si pohybových dovedností zlepšujeme pohybové schopnosti. Nicméně, jak uvádí rozdíl Měkota a Cuberek (2007, s. 12), *„počet schopností je omezený, počet dovedností je nevyčísitelný.“* Pohybové dovednosti dělí na lokomoční, nelokomoční a manipulační.

Lokomoční dovednosti

Lokomoční dovednosti jsou pohyby, díky kterým se dokážeme pohybovat z místa na místo. Například lezení, plazení, běh, chůze či skok (Borová, 1998). Každá z dovedností má své určité vývojové fáze, které můžeme správně podporovat díky

cvičení s dětmi. Můžeme sem zařadit i pohyb z místa na místo pomocí pomůcek, například kola, bruslí lyží (Dvořáková, 2002).

Jednou z lokomočních dovedností, kterou se učíme v nejtělejší věku, je lezení. Při lezení zapojujeme všechny svalové skupiny, a proto je pro nás lezení velmi důležité. Při lezení bychom měli zdolávat překážky přelézáním a překonávat tak strach nejen z netradičních poloh (Bělinová a kol., 1980).

Dalšími základními a důležitými lokomočními dovednostmi jsou chůze a běh. U předškolního dítěte dbáme především na správné držení těla, nevybočování boků, a nesprávné kladení chodidel. Trénujeme chůzi nejen na rovině, ale i na zvlněném povrchu a v obtížnějším terénu. Stejně tak střídáme i pomalou, a naopak rychlou chůzi. Při běhu a jeho nácviku se snažíme děti vést k technicky správnému, rychlému a dynamickému běhu. Volíme běh při společných hrách, běh na signál i překážkový běh. Zároveň je důležité věnovat pozornost správnému dýchání (Bělinová a kol., 1980).

Nelokomoční dovednosti

„Do pohybů nelokomočních řadíme ty pohyby, které způsobují změnu polohy nebo vzájemného postavení jednotlivých částí těla. Patří sem pohyby při zvedání a přemísťování vlastního těla nebo při překonávání síly druhého (přetahování, přetlačování). Osvojené nelokomoční dovednosti tvoří základ pro rozmanitou pohybovou činnost v pozdějším věku (práce, sport, tanec atd.). Pozitivně ovlivňují sebeobsluhu a potřeby běžného života (při hygieně, stravování)“ (Borová, 1998, s. 22-23).

Do nelokomočních dovedností můžeme zařadit vnímání vlastního těla a orientaci v tělesném schématu, vytváření různých poloh a jejich následnou změnu, udržení rovnováhy v různých polohách, pohyby jednotlivými částmi těla, zvládnutí pohybů a poloh těla s využitím různého náradí. Do základních poloh řadíme například stoj rozkročný, stoj na jedné noze, sed, leh, vzpory a podpory (Dvořáková, 2002).

Manipulační dovednosti

Manipulační dovednosti jsou takové dovednosti, při kterých dítě manipuluje s různými předměty, seznamuje se s jejich vlastnostmi a ovládá je. Manipulujeme všemi končetinami, a to rukama a nohama. Mezi manipulační dovednosti se řadí například uchopení předmětu, házení, chytání a kopání. Manipulovat ale můžeme i jiným předmětem, například při odpalech, kdy používáme pálky a rakety, nebo i obyčejné nesení vajíčka na lžici, či míčku na destičce (Dvořáková, 2002).

3 PARKOUR

3.1 HISTORIE PARKOURU

„Vzhledem k tomu, že parkour je založený na přirozených pohybových projevech člověka (chůze, běh, skákání, lezení, plavání atd.) a je vykládán jako přirozená metoda tréninku, tak by se za úplný počátek vzniku dal považovat už pravěk. Pralidé, proto aby přežili, využívali téměř všechny dnes známé parkourové dovednosti. Od běhání po divočině, skákání přes různé překážky, až po lezení po stromech a skalách“ (Pešír a Beneš, 2019, str. 10). Tento výrok správně vystihuje to, čím parkour je – přirozeným pohybem. Tehdy ale nikdo netušil, že způsob, jakým se lidé běžně každý den pohybovali, se bude v budoucnu považovat za speciální (sportovní) disciplínu. Tohle vše se začalo formovat až dlouhou dobu potom.

Za původního zakladatele parkouru se považuje George Hébert, námořní důstojník a francouzský pedagog, který věřil, že rychlý a efektivní pohyb v prostředí primárně neuzpůsobeném k pohybu je právě tím, co správně motivuje a formuje motorický vývoj člověka (Kidder, 2013). Hébert vytvořil komplexní tělovýchovný systém, který pojmenoval „La Méthode naturelle“ (v překladu: „Přirozená metoda“), který se opírá o jeho vědecké poznatky získané z pozorování domorodých kmenů. Celá metoda vychází z předpokladu a přesvědčení, že psychická zátěž způsobená určitou krizovou situací, například záchranou vlastního či cizího života, vede u člověka k rozvoji jak pohybových schopností, tak i vlastností. To si vyzkoušel na vlastní kůži, když v roce 1902 zasáhla místo, kde právě pobýval, velká sopečná erupce, při které se musel sám účastnit evakuace místních obyvatel. To byl prvotní moment vzniku myšlenky La Méthode naturelle (Atkinson, 2009).

Hébert byl, jak se říká, mistrem těla a duše, byl přesvědčený o tom, že trénink není jen o fyzické stránce, ale především o stránce morální a o rozvoji lidské osobnosti. Jeho metoda je složena z deseti základních disciplín, hodně se zaměřoval na spolupráci obou hemisfér, například formou lezení, tedy pohybu po všech čtyřech končetinách, házení, plavání, mimo jiné i běhu, chůze, skákání, balancování. Svě místo tu právem našlo i posilování či kontaktní boj (Pešír a Beneš, 2019).

V 50. letech 20. století přišel na krásu přirozené metody pohybu na vlastní kůži francouzský hasič a voják Raymond Belle. Ten se s La Méthode naturelle seznámil právě v armádě, kde se tato metoda aplikovala při tréninku na překážkových drahách. Belle se věnoval překonávání vojenských tratí profesionálně. Odtud se vzal název Le Parcours, z označení „Le Parcours de combattant“ neboli „cesta bojovníka“, kterým se označovaly právě tyto tradiční vojenské tratě. Jméno Belle se v parkurovém světě skloňuje všemi pády. A to i díky tomu, že Raymond Belle předával vše, co se naučil, svému synovi Davidu Bellovi. Ten se stal průkopníkem parkouru, jak ho známe dnes (Fuggle, 2008).

David Bell tento způsob a filozofii tréninku v pozdějších 90. letech 20. století představil skupině přátel z předměstí Paříže Lisses a Évry. Ti se později stali známými jako tým Yamakasi (z volného překladu „silný člověk“) a začali trénovat v městském prostředí, kde jim jako překážky sloužily převážně prospěchářské stavby. Této „nové“ disciplíně začali říkat „L'artdudéplacement“ neboli „Umění pohybu“. Předměstí Lisses a Évryse od té doby stalo srdcem parkouru (Kidder, 2013).

3.2 DEFINICE PARKOURU A JAK HO ZNÁME DNES

Parkour od jeho začátku prošel velkými změnami, obzvláště v posledních letech. Proto je obtížné parkour zcela přesně definovat, nicméně většina autorů a traceurů se shodne na podobném závěru. *„Parkour je přirozená metoda tréninku, díky které dochází ke splynutí těla a mysli. Z člověka se stává všestranně silný a schopný jedinec, který je schopný překonávat fyzické a psychické překážky“* (Pešír a Beneš, 2019, str. 11). Přesně to se odvíjí od celé Hébertovy myšlenky, že „La Méthode naturelle“ je založena na celkovém rozvoji člověka, nejen na tom fyzickém.

Parkour bývá velmi často chybně zaměňován za pojem a sportovní disciplínu, která je na první pohled veřejnosti velmi podobná, a tou je Freerun (v překladu „volný běh“). Na první pohled se jedná o velmi podobné disciplíny, nicméně jinak uchopené. Jak jsem již zmiňovala, parkour pochází z označení „cesta bojovníka“, velmi důležitá je tam právě zmíněná cesta. To trefně shrnul Raffle (2015, str. 2): *„Parkour je pohybová disciplína, pro mnoho lidí je to spíše životní styl, v které jde o co nejefektivnější a*

nejrychlejší pohyb z bodu A do bodu B v městském nebo i přírodním prostředí. Člověk překonává fyzické překážky, jako jsou zábradlí nebo zdi, a zároveň psychické překážky jako např. strach. Rozvijí tak všechny aspekty svého těla a mysli.“ Stejně tak dobře popsal rozdíl mezi freerunem a parkourem, kdy uvádí, že jediný rozdíl je ve větší snaze o estetičnost. To znamená, že freerunneři trénují více salt a podobných efektních akrobatických prvků, bez potřeby pohybu z místa na místo, kdežto v parkouru jde spíše o rychlost a přirozenost pohybu. O freerunu se často uvádí, že je to jakási odnož parkouru.

Parkour už je dnes podle světové organizace FIG (*Fédération Internationale de Gymnastique*) oficiálně sportem, nicméně s touto definicí se spousta traceurů neztotožňuje. Parkour byl vždy v očích „původních“ traceurů pohybovou disciplínou, která spočívala v určité nesoutěživosti mezi nimi, ba naopak se při trénincích často spíše motivovalo a zároveň se traceuři snažili rozvíjet mezi sebou. Dokonce se u spousty významných představitelů parkouru začal na sociálních sítích objevovat oficiální nesouhlas s celou organizací formou sdílení citátu „We are not gymnastics – Fight the FIG“ (ve volném překladu „Nejsme gymnasti, bojujme proti Mezinárodní gymnastické federaci.“), čímž vyjadřovali nesouhlas s označením parkouru jako oficiálního sportu, porovnáváním s gymnastikou a jeho uvedením na Olympijské hry. Nicméně se tomu zabránit nepodařilo. Avšak i tato skutečnost vede k tomu, že je parkour populárnější a lépe chápaný.

3.3 PARKOUROVÉ HALY A VENKOVNÍ AREÁLY

Dříve se k tréninku využívalo pouze městské prostředí, přesně tak, jako tomu bylo v době začátku týmu Yamakasi. Ačkoli je parkour situován převážně do venkovního městského prostředí, objevují se stále častěji i specializované haly a venkovní hřiště, která simulují koncept městského prostředí a evokují představu bezpečnosti tréninku. Začaly také vznikat kroužky, příměstské i klasické tábory a skupinové tréninky pod vedením zkušených trenérů. Jejich vznik byl iniciovaný převážně jednotlivými týmy, v mnoha případech byl jimi i financován. Skvělým příkladem jsou například haly In Motion Academy (IMA), které vybudoval pražský

parkourový tým In motion. První hala vznikla v roce 2016 a na jejím financování i samotném budování přispívali parkourový nadšenci z celé České republiky. Momentálně už jsou parkourové haly IMA jak v Praze, Brně, tak i v Plzni, a nově vzniká hala v Kladně. Probíhají zde tréninky pod vedením kvalifikovaných trenérů pro všechny věkové kategorie od tzv. Benjaminů až po Dospělé. Mimo řízené tréninky jsou zde i tréninky volné, kam může přijít kdokoli.

Jedním z hlavních důvodů vzniku parkourových hal byla mimo jiné bezpečnost, kterou haly poskytují. Díky bezpečnému vybavení tak můžou tracení zkoušet prvky a pohyby, které si netroufají skočit takzvaně „on the concrete“ (z volného překladu „na beton“), což znamená, že nejdříve mohou složitější pohyby trénovat například v molitanové jámě, či na speciální odpružené podlaze, před tím, než tyto pohyby zkusí na tvrdších površích. To zajistí určitou jistotu v daných pohybech a umožňuje tak i rychlejší a efektivnější překonání strachu.

Jelikož byli traceuři často nařčeni při tréninku na veřejných prostorech, že jednají protizákonně, a nejednou se potýkali i s městskou policií, která přijela na popud nechápajících kolemjdoucích, začali někteří intenzivně pracovat na budování specializovaných hřišť, která by sloužila nejen pro tréninky parkouru.

Jedno takové můžeme díky týmu Family of move(FOM) vidět v jihočeském Písku. Na jeho vybudování se traceuři z FOM intenzivně podíleli společně s firmou hřiště.cz, která stojí za většinou parkourových hřišť v ČR. Za zmínku zde určitě stojí i finská firma Lappset, která je v Čechách zastupovaná firmou Onyx wood, a která se specializuje na hřiště pro děti. Hned několik parkourově změřených můžeme najít například v Brně či v Praze.

3.4 DYNAMICKÁ NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE

Dynamická neuromuskulární stabilizace (dále jen DNS) je terapeutický koncept, využívaný převážně ve fyzioterapii, který vychází z hlavních principů motorických dovedností. Používá se k diagnostice poruch nejen pohybového aparátu, kdy cíleným ovlivněním motorických funkcí pomocí specifických poloh a postur dochází k ovlivnění centrální nervové soustavy a trvalejší úpravě jeho projevů (Bílková 2011).

„Koncept DNS staví na principech vývoje držení těla v základních vertikalizačních pozicích a lokomočních přechodech z jedné pozice do druhé. Jde o základní vzory pohybu, které mají u člověka dvě formy – otáčení a lezení. Ty se liší oporou a nárokem našich končetin a zakládají se od 3 do 13 měsíců věku“ (Červenková a Kolář, 2018, str. 266).

DNS znázorňuje, jakým způsobem bychom se měli dokázat pohybovat, kompenzovat naše pohybové stereotypy. Záměrně používám slovní spojení „měli bychom“, jelikož ačkoli vypadají cviky na první pohled velmi jednoduše (zvládlo je přece i batole), jejich provedení pro nás tak jednoduché není, a to je většina z nás v prvních měsících našeho života zvládala bez obtíží.

Důvod, proč se zde zabývám právě DNS, ačkoli se neorientuji na fyzioterapii ani na diagnostiku pohybu, je prostý. Model DNS nám ukazuje, jakým způsobem jsme se pohybovali, čistě jen díky naší centrální nervové soustavě, bez jakýchkoliv špatných pohybových návyků, špatných postur. Náš pohyb byl nejpřirozenější, jaký mohl v danou chvíli vzhledem k našemu vývoji být. Profesor Pavel Kolář, který je zakladatelem konceptu DNS, během své praxe pochopil důležitost přirozených pohybů (Kolář, 2013). Parkurový trénink je založen na obdobném principu jako právě DNS, a to principu co nejpřirozenějších pohybů. Čerpá inspiraci nejen z přirozených pohybů člověka, ale například i zvířat, často opic a koček, které se na rozdíl od nás stále pohybují v co nejpřirozenější formě. Proto se často i v názvech jednotlivých parkurových prvků a pohybů objevují právě názvy zvířat.

4 PARKOUR U DĚTÍ

Hébert tvrdil, že by člověk měl trénovat v různém prostředí jak přirozeném, tak divokém, nespoutaně „jako zvířata“. Jeho žáci většinou běhali v lese, zvedali klády, lezli po stromech či házeli kameny (Atkinson 2009).

O důležitosti spontánnosti a přirozenosti pohybu jsme se zabývali v předešlých kapitolách. Parkour nám nabízí přesně to, co jsme vymezili jako základ správného pohybového rozvoje u dítěte, jelikož se snaží podpořit individualitu člověka a vést ho ke spontánním a přirozeným pohybům.

Podíváme-li se na děti, například na dětském hřišti, uvidíme, jak každé z nich projde celé hřiště, aniž by potřebovalo přesně vědět, za jakým účelem bylo hřiště postaveno. A bez návodu, jak se na něm má pohybovat, použije pouze svou intuici a hřiště „překoná“, jak nejlépe umí. To je přesně ten moment, kdy se prolínají základy parkouru s přirozeným pohybem dětí. Dáme-li před dítě fyzickou překážku, najde si způsob, jak ji překonat.

4.1 PARKOUR V MATEŘSKÝCH A ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

O parkouru v MŠ se zatím v oficiální formě nesetkáváme, kdežto v nižších ročnících základních škol už kroužky parkouru probíhají. Čím více se dostává parkour a jeho filosofie do povědomí lidí, tím častěji vznikají zájmové kroužky zaštitěné volnočasovými organizacemi, a to i pro děti předškolního věku. Vzhledem ke stále většímu pochopení parkouru si myslím, že v následujících letech bude mít, a možná nevědomky už dlouhou dobu má i v mateřských školách své místo.

Parkour v MŠ, a celkově parkour v předškolním věku, by měl být založen především na průpravě. Zaměřujeme se zde na průpravné cviky, které rozvíjejí motorické schopnosti, zařazujeme cviky na koordinaci obou hemisfér, koordinaci rukou a nohou celkovou koordinaci a rovnováhu celého těla. Smyslem parkouru u menších dětí je dokonalé zvládnutí základních parkourových prvků, které později ve starším věku využijí na další úrovni nejen v parkouru, ale i v jiných pohybových aktivitách a sportovních disciplínách.

4.2 DOVEDNOSTI POTŘEBNÉ PRO PARKOUR

V předchozích kapitolách už jsme si hlavní myšlenky parkouru a jeho základní disciplíny přiblížili. V této podkapitole si je rozebereme podrobněji. V knize *The Parkour and freerunning handbook* (Edwardes, 2009), se autor pozastavuje nad senzomotorickými dovednostmi potřebnými pro parkour a vymezuje šest nejzákladnějších.

Běh: Běh je základem parkouru a je to předpoklad k pohybu z bodu A do bodu B za co nejkratší možný čas. Technika běhu, stejně tak jako správné dýchání, je podstatná k úspěšné fyzické kondici, kterou by měl traceur mít.

Skok: Skokem překonáváme v parkouru téměř každou překážku. V Parkouru se využívá několik možností skoků, a to jak skoky do výšky, do dálky, tak i tzv. precision jumps neboli skoky na přesnost. Do této kategorie se řadí samozřejmě doskoky a dopady, díky kterým můžeme ještě lépe zefektivnit plynulost celého pohybu a předejít rizikům zranění.

Lezení: Lezení přichází na řadu, když je překážka vysoká tak, že ji nejde překonat žádným skokem. Lezení je fyzicky velmi náročné a Traceur se zde zaměřuje především na horní části těla, kvalitní úchop prstů i dlaní.

Rovnováha: Rovnováha je v parkouru samozřejmostí. Ať už jde o běh či chůzi ve výškách, či při samotných skocích a dopadech. Traceur si musí být jistý ve svých pohybech tak, aby správně vyhodnotil situaci a své možnosti. Rovnováha je jednou z nejzákladnějších atributů každého traceura.

Kradmost: Kradmost představuje schopnost se pohybovat tiše a bez zbytečného upozornění, plynule a lehce. Zároveň tak i určitým způsobem traceur vyjadřuje absolutní jistotu nad každým pohybem, který vykonává.

Senzibilita: Senzibilitou je myšleno především splnutím traceura s prostředím, ve kterém se pohybuje. Traceur dokáže prostředí vnímat jinak než běžný kolemjdoucí.

5 ZÁKLADNÍ PARKOUROVÉ PRVKY A TECHNIKY

5.1 JEDNOTLIVÉ PARKOUROVÉ TECHNIKY

Překonávání různých překážek vyžaduje rozdílné techniky pro jejich zvládnutí. U vysokých překážek jsou to většinou výlezy, u překážek do úrovně očí jsou ideální především vaulty, a to lazy vault, kong vault, speed step aj., u překážek nižších jsou to především skoky na přesnost tzv. precision jumps. Při překonávání překážky jsou akrobatické prvky, jako jsou například backflip, frontflip, spíše efektním vloženým prvkem než technikou na překonávání daných překážek.

5.2 PRVKY A PRŮPRAVA NA PARKOUROVÉ TECHNIKY

Správná průprava je pro budoucí dokonalé zvládnutí techniky velmi důležitá. Jen díky správné přípravě můžeme dosáhnout takzvané kradmosti, o které se zmiňuje Edwardes (2009). Traceur si ve svých pohybech musí být jistý. A aby si byl zcela jistý, musí pohyb dokonale ovládat.

Je zřejmé, že při tréninku parkouru s dětmi se budeme věnovat spíše průpravným cvičením a nácviku základních jednoduchých prvků, aby na ně v budoucnu dokázaly navázat dalšími technikami. Jelikož hrubá motorika není v předškolním věku ještě dokonale zvládnutá, musí se na ní neustále pracovat a snažit se ji zdokonalovat. Základem pro správné provedení je být pomalý a pečlivý. Proto se s dětmi soustředujeme především na správné provedení. Pokud dítě nezvládne pohyb správně provést, zjednodušíme mu pozici a vrátíme se o krok zpět tak, aby příště daný pohyb zvládlo.

Základní prvky parkouru, které se děti v předškolním věku mohou učit, můžeme rozdělit do několika kategorií:

- Pohyb po všech čtyřech končetinách: catwalk, monkeys, kong či škorpión.
- Skoky z místa na místo: precision jump, skok s odrazem z jedné nohy, skok s odrazem snožmo, zároveň sem můžeme řadit i dopady a doskoky.

- Techniky zdolávání překážek: lazy, two hander, kong přes překážku, speed step či výlez na překážku.

Všechny tyto techniky jsou obsaženy v praktické části ve videoprogramu.

6 METODIKA PRÁCE

Teoretická východiska byla zpracována na základě české i cizojazyčné odborné literatury. S výběrem vhodných parkourových prvků mi pomohla zkušenost s předškolními dětmi, kterou jsem získala během práce učitelky v MŠ a mou zkušeností s parkourem jako takovým. Také trenéři parkouru z řad mých kamarádů byli velmi nápomocní nejen při konzultaci cviků, ale i při samotném natáčení videa. Po sepsání teoretických východisek jsem sepsala hrubý scénář videoprogramu, který jsem konzultovala s trenéry parkouru. Po vyřazení a úpravě některých obtížnějších prvků jsem nejdříve s dětmi jednotlivá vybraná cvičení vyzkoušela, abych si potvrdila, zda jsou pro děti vhodná. Následně jsem scénář upravila tak, abych zvolila co nejvhodnější cvičení pro danou věkovou kategorii.

Před samotným natáčením videoprogramu jsem opět vytvořila podrobnější scénář, který jsem si rozdělila do několika částí tak, abych se nezdržovala při natáčení s výměnou pomůcek. Cvičení s využitím jednotlivých pomůcek jsem natáčela v několika dnech, jelikož se děti předškolního věku nedokáží plně soustředit po delší čas. Videoukázky jsem natáčela v prostorách MŠ Božkov v Plzni, ve které učím, s dětmi předškolního věku.

Videoukázky byly natočeny pomocí mého fotoaparátu Nikon D3300. Celý videoprogram jsem stříhala v programu Adobe Premiere Pro CS6. Samotné seznámení s programem pro mne bylo celkem náročné. Když jsem importovala veškerý materiál, přidělávala jsem popis v podobě titulků k videu a doladila jsem stříh. Zároveň jsem nahrávala zvuk, u kterého se mi nejlépe osvědčila aplikace diktafon na mém mobilním telefonu Iphone 8 Plus. K mluveným i psaným titulkům jsem si předem připravila přesný scénář tak, abych mohla pracovat správně s hlasem a bylo mi ve videoprogramu rozumět, a zároveň jsem v něm na nic nezapomněla. Když jsem měla vše sestříháno a téměř zkompletováno, vložila jsem ještě do pozadí videa nerušivou hudbu, kterou jsem použila z webové stránky www.freemusicarchive.org. Celé nastavení záběrů tak, aby správně seděly rychlosti mluveného slova, jsem řešila pomocí zrychlování a

zpomalování záběrů. To jsem poté zohlednila pomocí titulků ve videu, aby sledující poznal, kdy je jednotlivý záběr zpomalený či naopak zrychlený.

7 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

ČAS	ZÁBĚR	MLUVENÝ KOMENTÁŘ	PSANÝ KOMENTÁŘ
00:00-00:05	Název práce na červeném pozadí.		Prvky parkouru v pohybových aktivitách dětí předškolního věku.
00:06-00:20	Název práce na červeném pozadí.	„Tento videoprogram slouží jako inspirace pro cvičení s dětmi nejen předškolního věku. Jsou v něm obsaženy prvky z typických parkourových tréninků lehce modifikovaných pro danou věkovou kategorii.“	Prvky parkouru v pohybových aktivitách dětí předškolního věku. Úvod do videoprogramu.
00:21-00:43	Popis Parkouru na červeném pozadí.	„Parkour je všestranná pohybová disciplína, jejímž prvotním cílem je rychlý a efektivní pohyb z bodu A do bodu B. Hlavními aspekty parkouru jsou běh, lezení, skok, rovnováha, plynulost a koordinace pohybů.“	Parkour Všestranná pohybová disciplína, jejímž cílem je rychlý a efektivní pohyb z bodu A do bodu B. Hlavními aspekty jsou běh, lezení, skok, rovnováha, plynulost a koordinace pohybů.

00:44– 01:01	Titulek Rozehřátí na červeném pozadí.	„Na začátek je potřeba se jako před každou fyzickou zátěží rozehrát. Volíme aktivity v běhu, abychom zvedli tepovou frekvenci. Je potřeba dát si pozor, aby nám děti dlouho nestály a tepová frekvence příliš neklesala. Snažíme se děti udržovat stále v pohybu.“	Rozehřátí.
01:02 – 01:06	Titulek Hry na signál na červeném pozadí.		Hry na signál.
01:07 – 01:52	Záběr venku, děti běhají po prostoru s obručemi.	„K zahřátí nám skvěle poslouží hry na signál. Vezmeme si obruče. Na předem připravený signál je odhodíme do prostoru a snažíme se je opět chytit. Já jsem motivovala hru hasičskou tematikou a děti na signál hoří, musely rozmotat	

		hadice odhozením obručí. Místo obručí ale můžete použít například míče a děti mohou mít za úkol je po signálu měnit s někým jiným.“	
01:53 – 01:58	Shrnutí na červeném pozadí.		SHRnutí Běháme na malém prostoru. Na zvolený signál odhodíme obruče a následně pro ně vybíháme. Trénujeme orientaci v prostoru, koordinaci a plynulost pohybů a běh.
01:59 – 02:03	Titulek Hadí uštknutí na červeném pozadí.		Hadí uštknutí.
02:04 – 02:38	Záběr venku.	„Vezmeme si dvě tyčky nebo dva pěnové hady. Zvolíme jednoho chytáče neboli hada, který pomocí tyček děti chytá, a také si zvolíme, co musí chycené dítě udělat, aby se vrátilo zpátky do hry. Skvěle	

		<p>fungují obyčejné dřepy, nebo můžete být kreativnější a volit jiné „odpustky“. Je dobré, když začínáte s chytáním Vy a zapojíte tak všechny děti. Když pak chytají děti, mají tendenci běhat stále za stejnými dětmi a zbylé zůstávají stát.“</p>	
02:38 – 02:44	Shrnutí na červeném pozadí.		<p>SHRnutí</p> <p>Běháme po malém prostoru, aby děti byly nuceny stále běhat, případně můžeme prostor zmenšit. Zapojíme tak všechny děti.</p> <p>Trénujeme běh, orientaci v prostoru, plynulost a koordinaci pohybů.</p>
02:45 – 02:49	Titulek Probíhání pod lanem na červeném pozadí.		<p>Probíhání pod lanem.</p>
02:50 – 03:28	Záběr venku. Děti probíhají pod točícím se lanem.	<p>„Velmi oblíbenou aktivitou u dětí je probíhání pod lanem. Ze začátku se možná</p>	

		<p>budou děti bát, zkuste proto lanem točit vysoko a pomalu. Děti postupně překonají strach a bude je to velmi bavit. A o tom parkour je! Lanem točíme směrem od dětí, aby měly prostor na podběhnutí. Mohou si zkusit lano podbíhat i ve dvojicích. “</p>	
03:29 – 03:34	Titulek Shrnutí na červeném pozadí.		<p>SHRNUTÍ</p> <p>Lanem točíme směrem od dětí, vysoko a pomalu.</p> <p>Trénujeme správné načasování, plynulost a koordinaci pohybů.</p>
03:35 – 03:39	Titulek Podlézání lana na červeném pozadí.		Podlézání lana.
03:40 – 04:20	Záběr venku. Děti podlézají lano.	<p>„Další skvělou aktivitou s lanem je obyčejné podlézání. Nechte děti lézt tak, jak ony samy zvládnou. Lano</p>	

		<p>můžete zavázat k židlím, nebo co budete mít po ruce.</p> <p>Mně se osvědčilo trénovat lezení spíše venku než v tělocvičně, vyvarujete se tak spáleným břichům.</p> <p>Zkuste postupně přidávat i jiné činnosti například lano nejdříve podlézat a následně přeskakovat.“</p>	
04:21 – 04:29	Titulek Shrnutí na červeném pozadí.		<p>SHRNUTÍ</p> <p>Lano držíme v úrovni pasu dětí, postupně můžeme ztížit obtížnost a lano držet o něco níž.</p> <p>Aby nám děti nestály, můžou podlézat všechny najednou vedle sebe podle délky lana.</p> <p>Postupně přidáváme další činnosti, například přelézt, přeskočit a znova přelézt.</p> <p>Trénujeme plynulost a koordinaci pohybů, lezení, skok a odrazové schopnosti.</p>
04:29 – 04:34	Titulek Přetahovaná na		Přetahovaná.

	červeném pozadí.		
04:37 – 04:58	Záběr venku, děti přetahující se o lano.	„Nakonec si můžeme s dětmi zasoutěžit v přetahování se o lano. Vyznačte střed a děti rozdělte do silově podobných týmů, a můžete se začít přetahovat.“	
04:59 – 05:04	Titulek Shrnutí na červeném pozadí.		SHRNUTÍ Vyznačíme střed a děti rozdělíme do silově podobných týmů. Trénujeme spolupráci dětí, rozvoj silových schopností.
05:05 – 05:10	Titulek Průpravné parkourové prvky na červeném pozadí.		Průpravné parkourové prvky.
05:11 – 05:17	Titulek Bez pomůcek na červeném pozadí.		Bez pomůcek.
05:18 – 05:25	Titulek Kong (gorily) na		Kong (Gorily).

	červeném pozadí.		
05:26 – 05:37	Provedení kong (gorily) trenéry.	„Začínáme ve dřepu, pokládáme obě ruce najednou před sebe a následně se odražíme z nohou a skáče.“	
05:38 – 05:47	Provedení kong (gorily) mnou a dítětem. Zpomalené.		Zpomaleno
05:48 – 05:58	Titulek Shrnutí na červeném pozadí.		<p>SHRNUTÍ</p> <p>Začínáme ve dřepu, ruce dáme před sebe obě najednou a poté se odražíme z nohou a držíme váhu na rukou.</p> <p>Celý pohyb provádíme směrem dopředu. Můžeme zkusit provádět pohyb i směrem vzad.</p> <p>Trénujeme plynulost a koordinaci pohybů, rozvoj silových schopností a odrazové schopnosti.</p>
05:59 – 6:04	Titulek Monkeys(Opičky) na		Monkeys (Opičky).

	červeném pozadí.		
06:05 – 06:23	Provedení Monkeys (opiček) mnou a dítětem. Zpomalené.	„Začínáme ve dřepu. Pohyb směřujeme do strany, první pokládáme ruce, přenášíme váhu a následně se odrážíme z obou nohou najednou.“	Zpomaleno.
06:24 – 06:28	Provedení Monkeys (opiček) dítětem s rukama v pěst.	„Dětem můžeme pohyb zatriaktivnit například s rukama v pěst, vidíte, teď jsou z nich hotové gorily.“	
06:29 – 06:49	Provedení lehké flow mnou a dítětem.	„Když daný pohyb ovládáme, můžeme nabalovat další prvky a vytvářet takzvanou flow.“	
06:50 – 07:01	Titulek Shrnutí na červeném pozadí.		<p>SHRNUTÍ</p> <p>Začínáme ve dřepu, pokládáme obě ruce do strany, poté se odrážíme z nohou a váhu držíme na rukou.</p> <p>Celý pohyb směřujeme do strany. Můžeme zkusit provádět pohyb i na druhou stranu.</p>

			Trénujeme plynulost a koordinaci pohybů, rozvoj silových schopností a odrazové schopnosti.
07:02 – 07:06	Titulek Škorpion na červeném pozadí.		Škorpion.
07:07 – 07:41	Záběr na mnou a dítětem prováděný cvik škorpion. Zpomalené.	„Začínáme ve vzporu klečmo. Zvedneme se na špičkách a pokračujeme přemístěním nohy a následně ruky tak, abychom se dostali do pozice raka. Pokračujeme tentokrát rukou a následně nohou. Chce to cvik, ale je to perfektní cvičení na rovnováhu a koordinaci pohybů.“	Zpomaleno.
07:43 – 07:54	Titulek Shrnutí na červeném pozadí.		SHRNUTÍ Začínáme ve vzporu klečmo, zvedneme se na špičkách a pokračujeme přesunutím nohy a následně ruky tak, abychom se dostali do pozice „raka“ a poté

			<p>pokračujeme rukou a následně nohou.</p> <p>Pohyb provádíme pomalu a dáváme si pozor na pečlivost. Pohyb můžeme zkusit provádět i naopak.</p> <p>Trénujeme plynulost a koordinaci pohybů, rozvíjíme rovnováhu a silové schopnosti.</p>
07:55 – 07:59	<p>Titulek Catwalk (kočičky) na červeném pozadí.</p>		<p>Catwalk (kočičky)</p>
8:00 – 08:22	<p>Záběr na mnou a dítětem prováděný cvik Catwalk.</p>	<p>„Začínáme ve vzporu klečmo, zvedneme se na špičkách. Pohyb začínáme směrem dopředu vždy rukou a opačnou nohou. Tohle bude možná dětem dělat ze začátku největší problém.“</p>	
08:23 – 08:39	<p>Záběr na mnou a dětmi prováděný cvik Catwalk.</p>	<p>„Catwalk neboli kočičky jsou skvělým cvičením na koordinaci rukou a nohou. Zkuste pohyb</p>	

		provádět dopředu i dozadu.“	
08:40 – 08:48	Titulek Shrnutí na červeném pozadí.		<p>SHRNUTÍ</p> <p>Začínáme ve vzporu klečmo a zvedneme se na špičkách. Pohyb začínáme rukou a opačnou nohou.</p> <p>Celý pohyb směřujeme dopředu, ale můžeme ho zkusit provádět i vzad.</p> <p>Trénujeme plynulost a koordinaci pohybů, rozvíjíme rovnováhu a silové schopnosti.</p>
08:49 – 08:57	Titulek Pomůcky – lano na červeném pozadí.		Pomůcky – lano.
08:58 – 09:04	Titulek Precision jumps (klokani) na červeném pozadí.		Precision jumps (klokani).
09:05 – 09:11	Záběr na děti provádějící cvik precision jumps přes na zem položené	„Lano dáme na zem, nejlépe mírně zvlněné a dítě ho ze strany na stranu přeskakuje.	

	lano.		
09:12 – 09:30	Záběr na děti provádějící cvik precision jumps přes na zem položené lano. Zrychlené.	„Pokud nemáme k dispozici lano, můžeme použít obyčejnou lepicí pásku, kterou nalepíme na zem tak, jak se nám právě hodí, nebo lze použít švihadla.	Zrychleno.
09:31 – 09:41	Titulek Shrnutí na červeném pozadí.		SHRNUTÍ Lano položíme mírně zvlněné na zem a dítě ho z podřepu do podřepu přeskakuje ze strany na stranu. Trénujeme skok, odrazové schopnosti, plynulost pohybů.
09:42 – 09:47	Titulek Rovnováha (plameňáci) na červeném pozadí.		Rovnováha (plameňáci).
09:48 – 10:12	Záběr na mne, jak jistím dítě provádějící cvik rovnováhy na	„Na laně můžeme skvěle trénovat rovnováhu. Je dobré děti jistit, protože lano je vratké a dítě	

	laně položeném na zemi.	si může snadno zvrtnout nohu. Snažím se dítě nijak nepodpírat, pouze mu nabízet pomoc tak, že jdu vedle něj a pod jeho loktem a dlaní držím ruce, a když bude dítě potřebovat, chytne se mne samo.“	
10:13 – 10:47	Záběr na mne, jak jistím děti provádějící cvik rovnováhy na laně položeném na zemi. Zrychlené.	„Nemáte-li lano, použijte například lavičku a otočte ji vzhůru nohama, dítě může chodit po užší části lavičky. Zkuste s dětmi chodit nejen dopředu, ale i dozadu nebo po straně. Pak můžete také lano dát i jiným způsobem, například dokola.	Zrychleno.
10:48 – 10:59	Titulek Shrnutí na červeném pozadí.		SHRNUTÍ Dítě raději jistíme rukou pod loktem a dlaní. Můžeme chodit dopředu, dozadu i po straně či změnit tvar lana. Trénujeme pomalu,

			nesnažíme se být na konci co nejrychleji. Trénujeme rovnováhu a koordinaci.
11:00 – 11:05	Titulek Gorily na laně na červeném pozadí.		Gorily na laně.
11:06 – 11:50	Záběr na děti provádějící cvik gorily na laně položeném na zemi. Částečně zrychleno.	„Lano nám může sloužit i jako nízká překážka například při tréninku takzvaných kongů. Princip je založen na skoku, ruce jdou první a za nimi až nohy. Ze začátku bude mít dítě tendenci skákat z nohou dříve, než položí ruce, tomu můžeme pomoci delší překážkou tak, aby to dítě nutilo natáhnout se a položit ruce jako první. Zde navazujeme na dříve naučené gorily bez překážky.“	Zrychleno.
11:51 –	Titulek Shrnutí		SHRnutí

12:04	na červeném pozadí.		<p>Začínáme ve dřepu, ruce dáme před sebe obě najednou a poté se odrážíme z nohou a držíme váhu na rukou.</p> <p>Celý pohyb provádíme směrem dopředu. Můžeme zkusit provádět pohyb i vzad.</p> <p>Trénujeme plynulost a koordinaci pohybů, přesnost, rozvoj silových schopností a odrazové schopnosti.</p>
12:05 – 12:11	Titulek Pomůcky – obruče na červeném pozadí		Pomůcky – obruče.
12:12 – 12:16	Titulek Probíhání obručemi na červeném pozadí		Probíhání obručemi.
12:17 – 12:39	Záběr na děti probíhajícími na zemi ležícími obručemi.	„Na začátek položte obruče do prostoru tak, aby dítě mohlo obruče proběhnout vždy jednou nohou v jedné obruči.“	

<p>12:40 – 12:44</p>	<p>Titulek Shrnutí na červeném pozadí.</p>		<p>SHRNUTÍ</p> <p>Rozmístíme obruče do prostoru tak, aby jimi mohlo dítě probíhat jednou nohou v jedné obruči.</p> <p>Dráhu neděláme příliš dlouhou.</p> <p>Trénujeme běh, přesnost, plynulost a koordinaci pohybů.</p>
<p>12:45 – 12:49</p>	<p>Titulek Precision jumps v obručích (klokani v obručích) na červeném pozadí.</p>		<p>Precision jumps v obručích (klokani v obručích).</p>
<p>12:50 – 13:04</p>	<p>Záběr na děti proskakující na zemi ležícími obručemi.</p>	<p>„Necháme obruče stejně rozmístěné a skáčeme snožmo z jedné obruče do druhé po špičkách.“</p>	
<p>13:05 – 13:14</p>	<p>Záběr na dítě proskakující na zemi ležícími obručemi.</p>	<p>„Budeme-li toto zvládat, můžeme zkusit odraz pouze z jedné nohy.“</p>	
<p>13:15 – 13:25</p>	<p>Titulek Shrnutí na červeném pozadí.</p>		<p>SHRNUTÍ</p> <p>Obruče necháme stejně</p>

			<p>rozmístěné jako při jejich probíhání a proskakujeme je snožmo, případně s odrazem jen z jedné nohy.</p> <p>Trénujeme skok na přesnost, odrazové schopnosti, plynulost a koordinaci pohybů.</p>
13:26 – 13:31	<p>Titulek Kong v obručích (gorila v obručích) na červeném pozadí.</p>		<p>Kong v obručích (gorila v obručích).</p>
13:32 – 13:52	<p>Záběr na děti proskakující na zemi ležícími obručemi pomocí cviku kong.</p>	<p>„Opičáky jsme trénovali už bez překážky i přes překážku, teď si je zkusíme na přesnost. Princip je stejný, nejdříve ruce a až poté nohy.“</p>	
13:53 – 14:17	<p>Záběr na děti proskakující na zemi ležícími obručemi pomocí cviku kong. Zrychleno.</p>		<p>Zrychleno.</p>

<p>14:18 – 14:32</p>	<p>Titulek Shrnutí na červeném pozadí.</p>		<p>SHRNUTÍ</p> <p>Obruče můžeme nechat rozmístěné stejně jako při předchozím cvičení.</p> <p>Navazujeme na gorily naučené bez překážky a přes překážku.</p> <p>Trénujeme koordinaci a plynulost pohybů, odrazové schopnosti a skok.</p>
<p>14:33 – 14:42</p>	<p>Obrázek návrhu rozmístění obručí.</p>	<p>„Zkuste obruče rozmístit i jinými způsoby, kreativě se meze nekladou.“</p>	
<p>14:43 – 14:50</p>	<p>Titulek Pomůcky – říční kameny na červeném pozadí.</p>		<p>Pomůcky – říční kameny.</p>
<p>14:51 – 15:07</p>	<p>Záběr na dítě zdlávající na zemi ležící říční kameny.</p>	<p>„Další výbornou pomůckou jsou takzvané říční kameny. Děti je mohou přelézat a překračovat, ale i přeskakovat. Trénují tak koordinaci, skok, rovnováhu a lezení.</p>	

<p>15:08 – 15:50</p>	<p>Záběr na dítě zdolávající na zemi ležící říční kameny všemi možnými způsoby. Zrychleno.</p>	<p>„Dítěti nemusíme dávat přímé instrukce, jak má překážky zdolat. Necháme ho si samostatně vybrat způsob jejich zdolání. Nebo mu můžeme naopak zakázat skákat a nechat ho pouze lézt či naopak.“</p>	<p>Zrychleno.</p>
<p>15:51 – 16:00</p>	<p>Záběr na dítě zdolávající na zemi ležící říční kameny skoky na přesnost. Zrychleno.</p>	<p>„Na říčních kamenech se dají skvěle trénovat i skoky na přesnost. Vždy se ujistěte, že máte kameny na rovném a neklouzavém povrchu.“</p>	
<p>16:01 – 16:13</p>	<p>Titulek Shrnutí na červeném pozadí.</p>		<p>SHRNUTÍ</p> <p>Rozmístěte říční kameny trochu nepravidelně, aby dítě mohlo nejen skákat, ale i lézt a byla to pro něj i trochu výzva.</p> <p>S říčními kameny můžeme trénovat i skoky na přesnost.</p> <p>Ujistěte se, že máte říční</p>

			<p>kameny na rovném a neklouzavém povrchu.</p> <p>Trénujeme plynulost a koordinaci pohybů, rovnováhu, lezení, skok a orientaci v prostoru.</p>
16:11 – 16:16	<p>Titulek Návik základních technik na červeném pozadí.</p>		Návik základních technik.
16:17 – 16:19	<p>Titulek Dopomoc na červeném pozadí</p>		Dopomoc
16: 20 – 16: 26	<p>Záběr na mnou poskytovanou dopomoc dítěti zdolávající překážku</p>	<p>„Dopomoc dítěti poskytujeme za paži u ramene a za zadní stranu steh.“</p>	
16:27 – 16:31	<p>Titulek Lazy (lenochod) na červeném pozadí</p>		Lazy (lenochod).
16:27 – 17:00	<p>Záběr na dítě zdolávající překážku pomocí techniky zvané lazy.</p>	<p>„Začínáme bokem k překážce. Nejprve pokládáme ruku, která je k překážce blíže a stejnou nohou šviháme a vykopáváme tak,</p>	

		<p>abychom nohu přehodili přes překážku a na překážku si sedli. Takhle pohyb stále opakujeme, až si už na překážku přestáváme sedat. Následně můžeme vyměnit strany.“</p>	
<p>17:01 – 17:22</p>	<p>Záběr na mne a dítě zdolávající překážku pomocí techniky zvané lazy.</p>	<p>„Můj sportovec už jištění téměř nepotřebuje, Vy ale děti určitě jistěte, a to dopomocí za zadní stranu stehen a jištěním za paži u ramene tak, abychom zabránili případnému přepadnutí přes náradí. Při seskoku pak jistíme za hrudník.“</p>	
<p>17:23 – 17:35</p>	<p>Titulek Shrnutí na červeném pozadí.</p>		<p>SHRnutí</p> <p>Začínáme bokem k překážce a pokládáme ruku, která je blíže, a nohu, která je taktéž blíže překážce, přehazujeme přes překážku.</p> <p>Na začátek na překážku</p>

			<p>sedáme, s tréninkem už překážku přeskakujeme.</p> <p>Trénujeme skok, odrazové schopnosti, rovnováhu, koordinaci a plynulost pohybů.</p>
17:36 – 17:42	<p>Titulek Speed (gepard) na červeném pozadí.</p>		<p>Speed (gepard).</p>
17:43 – 18:04	<p>Záběr na mne a dítě zdolávající překážku pomocí techniky zvané speed.</p> <p>Zpomaleno.</p>	<p>„Začínáme čelem k překážce. Pokládáme jednu ruku, v našem případě levou, a opačnou nohu, tedy pravou, a zvedáme se na překážku. Druhou nohu protahujeme skrz. Opatrně můžeme postupně zrychlovat. Jistíme jako u předešlých technik.</p>	<p>Zpomaleno.</p>
18:05 – 18:15	<p>Záběr na dítě zdolávající překážku pomocí techniky zvané speed.</p>	<p>„I po zvládnutí techniky musíme být stále ve střehu a dítě zachytit při případném pádu. Zároveň můžeme zajistit bezpečnost</p>	

		více žíněnkami nebo duchnami.“	
18:16 – 18:29	Titulek Shrnutí na červeném pozadí.		<p>SHRNUTÍ</p> <p>Začínáme čelem k překážce a pokládáme na překážku jednu ruku a opačnou nohu, následně se na ni zvedáme. Druhou nohu protáhneme skrz.</p> <p>Trénujeme rovnováhu, rozvoj silových schopností, koordinaci a plynulost pohybů.</p>
18:30 – 18:37	Titulek Kong přes bednu (lidoop) na červeném pozadí.		Kong přes bednu (lidoop).
18:38 – 18:59	Záběr na trenéra zdolávajícího překážku pomocí techniky zvané kong a následně i na dítě taktéž zdolávající překážku	„Začínáme čelem k překážce. Pokládáme na překážku obě ruce a skáčíme na ni, následně hned z překážky seskočíme. Postupným zrychlováním už na překážku	Zpomaleno.

	technikou kong. Částečně zpomaleno.	neskáčeme, ale rovnou ji přeskakujeme. Jistíme stejně jako u předešlých technik.“	
19:00 – 19:18	Titulek Shrnutí na červeném pozadí.		<p>SHRNUTÍ</p> <p>Začínáme čelem k překážce a obě ruce na ni položíme. Ze začátku na překážku skáčeme a seskakujeme, s tréninkem už překážku rovnou přeskakujeme.</p> <p>Trénujeme skok, koordinaci a plynulost pohybů.</p>
19:19 – 19:26	Titulek Opičí výlez na červeném pozadí.		Opičí výlez.
19:27 – 19:42	Záběr na mne zdolávající překážku pomocí techniky zvané výlez.	„Stoupneme si čelem k překážce. Obě ruce položíme na ni a vytáhneme se do vzporu. Vyhoupneme nohu na překážku a za ni druhou a vylezeme.“	Zpomaleno.
19:43 – 20:12	Záběr na dítě zdolávající překážku pomocí	„Z překážky slezeme nebo, máme-li nižší překážku, seskočíme do takzvaného	

	techniky zvané výlez.	pavouka, kdy dopadáme na nohy a pád nám brzdí ruce směřující dopředu směrem od překážky.“	
20:13 – 20:23	Titulek Shrnutí na červeném pozadí.		<p>SHRnutí</p> <p>Začínáme čelem k překážce a položíme na ní obě ruce, následně se vytáhneme do vzporu, vyhoupneme jednu nohu a následně vylezeme na překážku.</p> <p>Trénujeme rozvoj silových schopností, koordinaci a plynulost pohybů.</p>
20:24 – 20:46	Titulek Celkové shrnutí na červeném pozadí.		<p>CELKOVÉ SHRnutí</p> <p>Všechny prvky ve videu je možné upravovat dle aktuální zdatnosti dětí. Je žádoucí trénovat pomalu a pečlivě. Jednotlivé prvky na sebe můžeme libovolně navazovat. Děti do cvičení nenuťme, samy poznáte, která cvičení děti baví, a která ne. Zkuste improvizovat. Nezapomeňte</p>

			děti ke cvičení správně motivovat.
20:47 – 20:51	Závěrečné titulky na červeném pozadí.		Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická Centrum tělesné výchovy a sportu.
20:52 – 20:54	Závěrečné titulky na červeném pozadí.		Markéta Nekysová. Fakulta pedagogická. Předškolní a mimoškolní pedagogika. Červen 2021.
20:55 – 20:58	Závěrečné titulky na červeném pozadí.		Poděkování: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D. Mgr. Richard Beneš Family of Move, z.s. a především Námořníkům z MŠ Božkov!
21:00 – 21:02	Závěrečné titulky na červeném pozadí.		Použitá hudba: Crowander – Who Would Have Thought. https://freemusicarchive.org/music/crowander/bittersweet-endings-indiefilm-tv-music/who-would-have-thought Hudba je licencovaná na základě licence Spojených států amerických Attribution-Non commercial-Share Alike 3.0

8 DISKUZE

Cílem mé práce bylo vytvoření videoprogramu, který se bude věnovat dnes již velmi oblíbené aktivitě parkour, pro děti předškolního věku. Práci jsem konzultovala s licencovanými trenéry parkouru tak, aby v ní byly obsaženy nejzákladnější prvky, které by děti předškolního věku měly zvládat. Vycházela jsem ze zkušeností, které s parkourem mám a volila prvky tak, abych je mohla aplikovat u dětí v mateřské škole, ve které učím a vyzkoušet je s nimi.

Videoprogram je rozdělen do několika částí podle pomůcek, se kterými se v nich pracuje. Každá část je poté rozdělena na jednotlivé parkurové prvky a průpravné cviky. Většina záběrů byla natočena na Základní a mateřské škole Božkov v Plzni s dětmi, které do MŠ docházejí, na ostatních ukázkách jsou vidět trenéři z FOM na parkurovém hřišti v Písku. Video ukázky byly pořízeny se souhlasem vedení MŠ i podepsaným souhlasem rodičů jednotlivých dětí. Děti ve videu jsou v rozmezí 4-7 let, to znamená v předškolním věku, čímž videoprogram splňuje zacílení na děti zvolené věkové kategorie. Z jednotlivých ukázek je patrné, že zvolené aktivity děti tohoto věku zvládají.

Bohužel vzhledem k plošnému uzavření nejen naší MŠ a dalším vládním nařízením se celé natáčení velmi komplikovalo a protáhlo, nicméně jak děti, rodiče tak i mé kolegyně byly více než velmi nápomocní a vyšli mi téměř se vším vstříc. Záběry jsou pořizovány jak v prostorách MŠ a tělocvičně, kterou máme v rámci MŠ k dispozici, tak i na jejím dvoře, takže můžeme vidět provedení prvků jak venku, tak uvnitř.

Celé natáčení probíhalo téměř po celou dobu psaní bakalářské práce, a spousta záběrů se přetáčela a dotáčela. S dětmi takhle nízkého věku nešlo většinou natáčet více než 20 minut denně, a i to bylo na některé děti příliš. Pro mne i pro ně bylo obtížné vše připravit tak, abychom se na kameru příliš nesoustředili a cvičili tak, jak jsme zvyklí. Ačkoli jsem měla předem připravený scénář, v samotných natáčecích dnech jsem musela často improvizovat. Největší problém byla samostatná kamera, kdy se děti styděly před kamerou cvičit, to jsme však během prvních dnů odbourali a při dalších dnech už to bylo víceméně přirozené pro všechny z nás.

Děti všechny techniky uvedené ve videoprogramu zvládají dobře, bez větších obtíží, proto jsem je i do videa volila. Problém jsem zaznamenala s technikami, u kterých byla potřeba koordinovat jednu ruku a opačnou nohu, jako například u catwalk neboli kočiček, děti mají tendence používat ruku a nohu na stejné strany. Nicméně je to cvičení, které se opakováním lepší. Mile mne překvapilo, jak skvěle děti zvládaly skoky přes překážku, jelikož právě z toho jsem měla osobně největší strach a bála jsem se, že se budou videa muset natáčet déle, naopak to bylo paradoxně nejrychleji natočené.

Všechny prvky jsem nejdříve s dětmi zkoušela bez kamery, abych věděla, které z nich použít. S tím mi pomohl kamarád a zároveň skvělý trenér z Plzeňské IMA Mgr. Richard Beneš, se kterým jsem konzultovala, jak vypadá běžný parkourový trénink, a ten jsem pak upravila pro děti předškolního věku.

Doufám, že video bude sloužit nejen učitelům v MŠ či cvičitelům v zájmových kroužcích, ale i rodičům, kteří budou hledat inspiraci pro cvičení s dětmi.

ZÁVĚR

Cílem práce bylo vytvoření videoprogramu, který bude sloužit jako inspirace k podpoře přirozeného pohybového rozvoje předškolního dítěte pomocí průpravných parkurových prvků. Stanovený cíl se podařilo i vzhledem k restriktivním opatřením, která byla spojena s onemocněním Covid-19, splnit. Jedním z úkolů bylo seznámení s důležitostí pohybu u předškolních dětí, s metodou DNS, a především samotným parkourem, jeho principem a přínosem pro rozvoj nejen pohybových schopností a dovedností, i to se mi, dle mého názoru, podařilo splnit.

Informace obsažené ve videoprogramu i textové části práce vycházejí z dostupné odborné literatury, přednášek od licencovaných trenérů parkouru a z mých vlastních zkušeností. Videoprogram je určen pro širokou veřejnost, a to jak učitele v mateřských, ale i základních školách na 1. stupni, vedoucí zájmových kroužků, tak rodiče dětí nejen předškolního věku, kteří chtějí své děti rozpohybovat pomocí parkurových prvků a průpravných cvičení.

Parkour je vhodnou pohybovou aktivitou už jen svou nesoutěživostí a mizivou rivalitou, se kterou se v jiných sportech můžeme potýkat. V parkouru je kladen důraz na pestrost a komplexní pohyb, zároveň je vhodnou volbou pro děti předškolního věku nejen pro jeho pozitivní vliv na rozvoj motoriky, ale také proto, že se dítě učí spoléhat samo na sebe, poznávat své tělo a své možnosti při překonávání překážek.

RESUMÉ

Tato práce je rozdělena na dvě části, teoretická východiska a praktickou část v podobě videoprogramu. V teoretických východiscích se zabývám dětmi v předškolním věku a jejich pohybovými kompetencemi a dovednostmi, samotným parkourem, jeho historií a definicí v dnešním světě. Nastiňuji i parkourové zázemí (vybudované haly a specializovaná hřiště). V neposlední řadě pak shrnuji parkourové prvky, které jsou pro děti předškolního věku vhodné. Tyto prvky a průpravná parkourová cvičení jsem zařadila do videoprogramu. Videoprogram je rozdělen do čtyř částí: rozehrátí, prvky bez pomůcek, prvky s pomůckami a jednotlivé techniky.

SUMMARY

This work is divided into two parts, theoretical background and practical part in the form of a video program. In the theoretical background, I deal with preschool children and their motor competencies and skills, parkour itself, its history and definition in today's world. I also outline the parkour facilities (built halls and specialized playgrounds). Last but not least, I summarize parkour elements that are suitable for preschool children. I included these elements and preparatory parkour exercises in the video program. The video program is divided into four parts: warm-up, elements without aids, elements with aids and individual techniques.

SEZNAM LITERATURY

1. Borová, Blanka. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.
2. Bělinová, Ludmila a kol. *Pedagogika předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980.
3. Kolář, Pavel a Renata Červenková. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018. Rozhovory (Vyšehrad). ISBN 978-80-7429-975-9.
4. Dvořáková, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
5. Dvořáková, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2009. ISBN 978-80-86307-94-7.
6. Dvořáková, Hana. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV, 2006. ISBN 80-7290-259-8.
7. Pešíř, Roman a Richard Beneš. *#PARKOUR4U: příručka pro začínající traceury*. Plzeň: Akademie volnočasových a vzdělávacích aktivit, 2019. ISBN 978-80-87118-15-3.
8. Kolář, Pavel. *Clinical rehabilitation*. Praha: Alena Kobesová, 2013. ISBN 978-80-905438-0-5.
9. Raffel, Ondřej. *Parkour v mezích materiality*. Plzeň, 2017. Bakalářská práce. Západočeská univerzita, Filozofická fakulta, Katedra antropologie. Vedoucí práce Mgr. Tomáš Hirt, Ph.D.
10. Šimíčková-Čížková, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. ISBN 978-80-244-2433-0.
11. Edwardes, Dan. *The Parkour and Freerunning Handbook*. Kalkata: Dey Street Books, 2009. ISBN 978-0061783678.
12. Michael, Atkinson. Parkour, Anarcho- Environmentalism, and Poiesis. *Journal of Sport & Social Issues*. 2009, 33, 169-194. Dostupné z: doi:10.1177/0193723509332582
13. Iva, Bílková. *Fizio klinika* [online]. 2011 [cit. 16.11.2020]. Dostupné z: www.fyzioklinika.cz

14. Jeffrey, Kidder. Parkour: Adventure, Risk, and Safety in the Urban Environment. *Qualitative Sociology*. 2013, 36, 231-250. Dostupné z: doi:10.1007/s11133-013-9254-8
15. Fuggle, Sophie. Discourses of Subversion: The Ethics and Aesthetics of Capoeira and Parkour. *Dance Research*. 26. Edinburgh: Edinburgh University Press, 2008. ISBN 9780748635849.
16. Kouba, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
17. Měkota, Karel a Roman Cuberek. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.

PŘÍLOHY

Příklad souhlasu zákonného zástupce dětí s natáčením

Vážený rodiče,

jako studentka Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni, Vás prosím o spolupráci při praktické části mé bakalářské práci na téma „PRVKY PARKOURU V POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU“, praktická část bakalářské práce je videoprogram, proto bych Vás chtěla požádat o souhlas s pořizováním videa a fotografií, při pohybových chvilkách v tělocvičně a v prostorách MŠ. Pořízený videozáznam bude sloužit výhradně k účelům BP. Anonymita Vašeho dítěte bude zachována.

Děkuji za pochopení a důvěru,

Markéta Nekysová

SOUHLASÍM S POŘIZOVÁNÍM VIDEOZÁZNAMU A FOTOGRAFIÍ MÉHO DÍTĚTE, POUŽITÉ VÝHRADNĚ K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI, NA ZÁKLADĚ UVEDENÝCH INFORMACÍ.

V....., dne

Podpis zákonného zástupce dítěte: