

Gymnázium Přírodní škola, o.p.s.
Profilová práce — třída Lambda
Vyšší stupeň studia
2017/2018

Kryštof Kolíbal

Parkour, flux park,

Vedoucí práce: PhDr Jaroslav Najbert

Datum odevzdání: 23. června 2018

Abstrakt

Profilová práce se zabývá objasněním historie, současné situace, vývoje, problematiky a filosofie pohybových disciplín parkouru a freerunningu laické veřejnosti.

Vytvořením 3D modelu parkourového hřiště ve spolupráci s firmou hřiště.cz a organizací childfriendlycity.cz. a zmapováním možností tréninku na Praze 6

Klíčová slova

Parkour, freerun, pohyb, disciplína, sport, umění, spot

Obsah

1. Úvod	4
1.1 Postup práce	4
2. Parkour x Freerun	5
2.1 Historie	6
2.2 Současnost	7
2.3 Parkourové techniky	9
3. Co je to FLUX?	11
3.1 Výběr místa pro parkourové hřiště	11
3.2 Zmapování okolních spotů	11
3.3 Seznam spotů	12
Název spotu: Cube	12
Název spotu: Dětské hřiště Dejvice	12
Název spotu: Dejvice nádraží/Podbaba	12
Název spotu: Dejvice v Sedlci	12
Název spotu: Dejvická dřeva	13
Název spotu: Evropská raily	13
4. Návrh parkourového hřiště	14
4.1 Pohled z boku	14
4.2 Pohled ze shora	15
Závěr	16
Literatura, zdroje	16

Úvod

Úvodem bych chtěl předestřít svou motivaci pro tuto práci. Jedná se o zprostředkování tématu, které je mi velmi blízké, jelikož se pohybové disciplíně “parkouru” věnuji již čtvrtým rokem. Laický čtenář si název může zaměnit s více známou disciplínou, parkur, která se provozuje s koňmi. Což parkour není. Parkour je umění efektivního pohybu v jakémkoliv prostoru, tento úžasný sport je téměř neznámý, a z tohoto důvodu, bych chtěl ukázat, co parkour je, odkud pochází, jak se vyvíjel, kam směřuje a problematiku s tím spojenou. V Praze je mnoho spotů na kterých se dá trénovat, ale chybí parkourová hřiště. Proto chci vytvořit návrh jednoho z možných hřišť.

„Naším cílem je ukázat naše umění světu a naučit lidi chápat, co je to pohyb.“ (David Belle)

Postup práce

Pro nabytí vědomostí potřebných k sepsání mé práce jsem nejprve musel zhlédnout níže zmíněné dokumenty o parkouru a pročíst si nejznámější weby o parkouru. O parkour se velmi zajímám i z filosofické a historické stránky a aktivně sleduji současnou scénu, což mi pomohlo při psaní práce. Kvůli projektu parkourového hřiště jsem se zúčastnil Setkání občanů Červeného Vrchu, kde jsem se setkal s lidmi z organizace childfriendlycity, kteří mi pomohli s výběrem místa a zmapováním možností na Praze 6. Návrh hřiště jsem vymodeloval v programu SketchUp se kterým už jsem měl předchozí zkušenosti.

Parkour x Freerun

Parkour je o efektivním, nejpřímějším a nejrychlejším pohybu z jednoho místa na druhé. Využívá k tomu techniky, které jsou zaměřené na co nejlepší využití dodané energie při překonávání určitých překážek. Parkour není svázaný předepsanými pravidly, tak jak je tomu v jiných sportech, může ho praktikovat každý, kdo má chuť k pohybu. Pro mne je parkour plynulý a efektivní pohyb v přirozeném prostředí, kterým je dnes pro nás město. Je to návrat k základům, protože určitou formu přirozeného pohybu v okolním prostředí člověk k přežití potřeboval vždy. Proto se dá říci, že tu parkour byl s námi vždy, jen se tomu neříkalo parkour.

Naopak ve freerunu se dělají především salta, akrobacie a vruty, které jsou spojené s plynulým a efektním pohybem. K dobrému freerunu je zapotřebí být kreativní a umět si s pohybem vyhrát i třeba na jediné překážce. Narozdíl od parkouru, který je specificky bez salt freerun dokázal přitáhnout mnoho lidí, kteří se dříve zabývali trickingem, tancem, cliffdivingem, trampolínovou akrobacií či tumblingem.

Dnes se za parkour označuje obvykle směsice obojího, protože většina není mnoho runnerů (člověk který se pohybuje), kteří by praktikovali jen parkour a salta nechávali naprosto stranou. Já ve své práci pod pojmem parkour označuji jak parkour, tak freerun a parkouristy či runnery všechny, kdo praktikují parkour nebo freerun.

Historie

Parkour je pohybová disciplína, která byla znovu objevena a pojmenována Davidem Bellem, který byl k pohybu veden celou svou rodinou a především svým otcem Raymondem Bellem, který byl elitním hasičem. V dětství praktikoval bojová umění a gymnastiku. V roce 1987 se s rodinou přestěhoval do Paříže na předměstí Lisses, kde začal trénovat se Sebastienem Foucanem a dalšími vrstevníky.

Tato skupina lidí o deset let později vytvořila tým Yamakasi, ve kterém byli právě David Belle, Sebastien Foucan a několik dalších traceurů (člověk praktikující parkour v překladu *vytyčit. vyznačit* či *běžet*). Tito parkouristé byli naprostí průkopníci, prostě se pohybovali podle své vlastní vůle. Aby mohli svou disciplínu nějak označit, vzniklo v roce 1997 pojmenování parkour. Bohužel v roce 1998 ze skupiny odchází David Belle, kvůli neshodám ohledně show Notre Dame de Paris. David Belle ve svých myšlenkách o filosofii parkouru odsuzuje hlavně soutěžení a komerčnost.. Zajímavostí je, že nezávisle na vývoji parkouru ve Francii v Litvě začal praktikovat “pohyb” Oleg Vorslav, jehož několik videí se stalo pro parkouristy velmi kultovními - název videa: Out of Time. Mezitím ve Francii v roce 2001 vzniká hraný film Yamakasi, s obsazením týmu Yamakasi, který David Belle odsuzuje jako prostituci umění. V roce 2003 vzniká dokument Jump London, ve kterém figuruje Sebastien Foucan a další dva freerunneri. Zde jsem záměrně použil slovo freerun, protože parkour je v tomto dokumentu pojmenován jako freerun z důvodu lepšího znění pro anglicky mluvící diváky. Roku 2004 vzniká web parkour.net, který se stává zdrojem informací pro rozrůstající se komunitu parkouristů. Poté v roce 2005 založil David Belle asociaci PAWA (Parkour Worldwide Association – Světová parkourová asociace), která měla šířit myšlenku parkouru dál. Organizace, ale přestala plnit svou funkci a David Belle odchází s vyjádřením: *“Aby se vyhnul dalšímu komerčnímu a filosofickému zneužití parkouru, David Belle oznamuje, že neručí za žádnou stránku, asociaci nebo společnost, která předstírá, že je oficiální tam, kde je oficiální jen název, který si dala”*

Tímto dle mého názoru a faktů, končí aktivita Davida Bella v komunitě parkouru. Na žádných akcích se neobjevuje, ale natáčí dva filmy (Okrsek 13 a Okrsek 13: Ultimátum.) ve kterých, hraje hlavní roli on a parkour, což k jeho prvotní filosofii parkouru moc neseďí.

Současnost

Parkour se v průběhu let rozvinul po celém světě a získal si řadu lidí. Díky sociálním sítím jako je YouTube či Instagram jsou parkourová videa sdílena po celém světě a vzhledem ke své nenáročnosti na vybavení, se komunity parkouristů vyskytují i například v Íránu, Palestině, Indonésii či Brazílii. Hlavními centry parkouru, které udávají laťku v dovednostech je v dnešní době především Velká Británie. Mnoho známých a velmi zkušených parkouristů pochází ze zemí jako jsou Španělsko, Portugalsko, Francie, Rusko a USA. Přestože se filosofie parkouru snaží neudávat styly, tak je možné si všimnout rozdílů mezi parkourem z výše zmíněných zemí. Parkouristé ve Velké Británii spojují dohromady čistotu parkourových skoků s náročnými salty z freerunu. Na rozdíl od Španělů (konkrétně tým Galizian Urban Project), kteří si velmi zakládají na flow (plynulost a navázanost jednotlivých skoků). Francie je pro změnu známá svými střechami, které místní parkouristé využívají k překonávání se při skocích nad výškami. Současně, ale můžeme upozorovat i kreativní freerun, který se odráží i například ve způsobu oblékání. Žádná jiná země není tak známá neuvěřitelnými a šílenými kousky, které provádí ruští freeruneři. Jejich specialitou jsou dvojité salta a schopnost hazardovat se svým životem na hraně vysokých budov. Jelikož se parkour v USA vyvíjel trochu odděleně, je vidět, že je velmi ovlivněn gymnastikou a tumblingem. Pro parkouristy z USA je velmi osobitá čistota všech salt a vrutů.

Díky tomu, že aktivní parkourista se pohybuje po internetu a využívá ho téměř každodenně, představuje pro něj jakýsi "virtuální terén" ve kterém se pohybuje, sdílí svá tréninková videa, sleduje tvorbu jiných či diskutuje. Dnešní technika dovoluje parkouristům zpracovávat své záběry do mnohdy filmařsky skvostných výtvorů. Řadu lidí včetně mě parkour přivedl k filmové tvorbě a pro některé se stal i jejich obživou.

Filosofie a lifestyle

Hlavní myšlenka parkouru, kterou propagoval jeho zakladatel David Belle je: „*être fort pour être utile*“ v překladu z francouzštiny: „*Být silný, abych byl užitečný.*“

Filosofií parkouru je je volnost a svoboda pohybu, která se zároveň spojuje s užitečností svého vlastního těla. Když parkourista trénuje, tak se nezlepšují pouze jeho fyzické schopnosti, ale posunují se i jeho mentální bariéry. Tento posun je viditelný hlavně na skocích, které parkourista provádí ve výškách či na zábradlích, protože tyto skoky vyžadují velkou sebedůvěru ve zvládnutí dané techniky a schopnosti nevnímat možnost i těžkého zranění. Díky tomu, že se parkouristé trénují ve zvládání těžkých překážek, může to ovlivnit i jejich přístup k překážkám v životě. Oldschool parkour hlásá respekt k okolí a k lidem, úctu, pokoru a skromnost. Považuje za velmi důležité dbát na zdokonalování sebe sama a na bezpečnost. Všechny prameny se shodují, že vůle a odhodlání posunout své hranice v parkouru je jednou z nejvýznamnějších složek této disciplíny.

S filosofií se pojí i lifestyle, protože parkour je lifestyleovým sportem, který velmi ovlivňuje ty, kteří ho praktikují. Dopad se projevuje například ve způsobu oblékání. Mnoho parkourových týmů ve světě má svou vlastní značku oblečení a doplňků, které si jiní parkouristé kupují, z důvodu stylu a protože chtějí ukázat své sympatie k danému týmu. Parkour motivuje také k cestování a poznávání nových míst ke skákání. Poměrně dost určuje s kým se parkourista baví a s kým tráví čas, protože trénink s ostatními parkouristy je v hodně případech každodenní a dost daného jedince

Parkour vs FIG

Bohužel, jak už tomu bývá v rebelských sportech, jako je skating či BMX, po nějakém čase se o fenomén začne zajímat určitá federace (např. UCI - cyklistika), která chce převezt vládu nad daným sportem a využít ho ke komerčním účelům. To se bohužel děje právě parkouru, který si chce přivlastnit FIG (International Gymnastic Federation - Mezinárodní gymnastická

federace). Problém spočívá v tom, že i přesto že parkour a freerun se mohou zdát gymnastice velmi příbuzné, tak nic není vzdálenějšího pravdě, protože právě parkour klade důraz na volnost a osobitost každého runnera, narozdíl od gymnastiky, která je svázaná striktními pravidly o provedení určité techniky. Idea začlenění parkouru na olympijské hry je zcestná, protože parkour obsahuje a upravuje většinu technik, které už na olympiádě jsou, jako například skok do výšky či do dálky. V parkouru jde soutěžit pouze na rychlost proběhnutí určité trasy a osobně si neumím představit, jak by se to dalo zakomponovat na olympijský stadion. Další kontroverzí je účast Davida Bella na prodání parkouru gymnastice. David Bell, který si zakládal na nesouteživosti parkouru, bohužel spolupracuje s ředitelem FIGu na přijetí parkouru pod gymnastiku. Samozřejmě, že pro parkouristy, kteří trénují pro vlastní potěšení se nic vlastně nemění, problémem je ale prezentování parkouru pro širokou veřejnost, které by rozhodně nemělo probíhat přes gymnastiku. Proti aktivitám FIGu se zvedla ze strany parkouristů nevole a například velmi známý a úspěšný tým Storrer Blog z Velké Británie se snaží sjednocovat parkouristy pod vlastní organizace. Bohužel se to nedaří natolik, aby to mělo požadovaný účinek. To je způsobeno mimo jiné také účastí a podporou některých slavných runnerů z celého světa na akcích organizovaných právě FIGem.

Parkourové techniky

Většina názvů technik vychází z jejich francouzského znění a je upravená anglickou komunitou. Rád bych vám tu osvětlil několik základních technik z parkouru i freerunu. Technik je samozřejmě mnohem více a dají se spolu různě kombinovat. Seznam slouží k základnímu obeznámení s technikami.

Precision jump - skok snožmo s ustátým dopadem

Running precision jump - skok z jedné nohy s rozeběhem a dopadem na obě

Stride - skoky po překážkách kdy se vždy překážky dotkne jen jedna noha

Kong či *monkey* - překážky se dotýkám nejprve rukama a odražím se abych ji překonal

Catleap - dopad na zeď, kdy se nohy opírají o stěnu a ruce se chytají hrany

Laché - zhoupnutí se na tyči a skok z rukou na jinou překážku

Freerunningové techniky

Frontflip - salto po předu

Sideflip - salto po straně

Backflip - salto po zadu

Webster - salto po předu s odrazem z jedné nohy

Swing gainer - backflip z rozhoupání na hrazdě

Palmflip - backflip s odrazem rukama od stěny

Cork - otočka 360 stupňů po vlastní ose hlavou dolů

Otočka 360 stupňů je velmi oblíbená a freerunneři se ji po zvládnutí základní techniky snaží zapojit do všech výše zmíněných salt.

Co je to FLUX?

FLUX je systém překážek a prvků určených pro zbudování parkourových hřišť. Umožňuje stavět hřiště přímo na míru daného místa a parkourové komunity. Použité materiály simulují skutečné městské prostředí. Obsahuje stěnové a trubkové prvky, které lze vzájemně kombinovat, na stěny je možné připojovat trubkové konstrukce, madla a lišty, součástí jsou i nízké nášlapy pro přízemní trénink přesnosti. Díky kvalitním materiálům jsou parkourová hřiště FLUX odolné vůči opotřebení, klimatickým vlivům i běžnému vandalismu. Nosné ocelové konstrukce jsou žárově zinkované, stěny konstrukcí jsou z upraveného betonu.

Na vývoji systému parkourového hřiště FLUX se podíleli aktivní a zkušení parkouristé. Parkourové hřiště FLUX je certifikováno a v souladu s normami British standard BS 10075:2013. Text byl převzat z oficiálního webu firmy hřiště.cz

Výběr místa pro parkourové hřiště

Místo pro parkourové hřiště jsem vybíral hlavně podle výskytu spotů v okolí a za pomoci organizace childfriendlycity jsem si vybral dvě možná místa. První se nachází u ZŠ Na dlouhém lanu a druhé u SC Hvězda. Jsou to nevyužité prostory s potenciálem pro sportovní využití a zároveň se nacházejí v blízkosti škol. Ve kterých podle průzkumů organizace childfriendlycity je zájem dětí o parkour a možnosti hřiště.

Zmapování okolních spotů

Spoty jsem vybíral pomocí internetového webu <http://www.dpssc.8u.cz/> (databáze parkourových spotů v Praze) a vlastních zkušeností. Vybíral jsem pouze spoty, které se nachází na Praze 6 v blízkosti Červeného vrchu. Zaznamenal jsem si velikost, rozmanitost a polohu spotu.

Seznam spotů

V následujících tabulkách je základní popis okolních spotů, které jsem zkoumal v souvislosti s možnostmi tréninku na Praze 6.

Název spotu: Cube

Typy skoků	Precisy, runprecisy
Adresa	Praha 6, Evropská
Velikost spotu	Velký spot

Název spotu: Dětské hřiště Dejvice

Typy skoků	salta, precisy
Adresa	Praha 6, U Kruhovky
Velikost spotu	Velmi malý spot

Název spotu: Dejvice nádraží/Podbaba

Typy skoků	Kongy, precisy, flow, výlezy
Adresa	Praha 6, Máslova
Velikost spotu	Středně velký spot

Název spotu: Dejvice v Sedlci

Typy skoků	Precisy, stridy
Adresa	Praha 6, Kamýcká

Velikost spotu	Malý spot
----------------	-----------

Název spotu: Dejvická dřeva

Typy skoků	Stride, přeskoky, precisy, runprecisy, salta
Adresa	Praha 6, Dejvická
Velikost spotu	Malý spot

Název spotu: Evropská raily

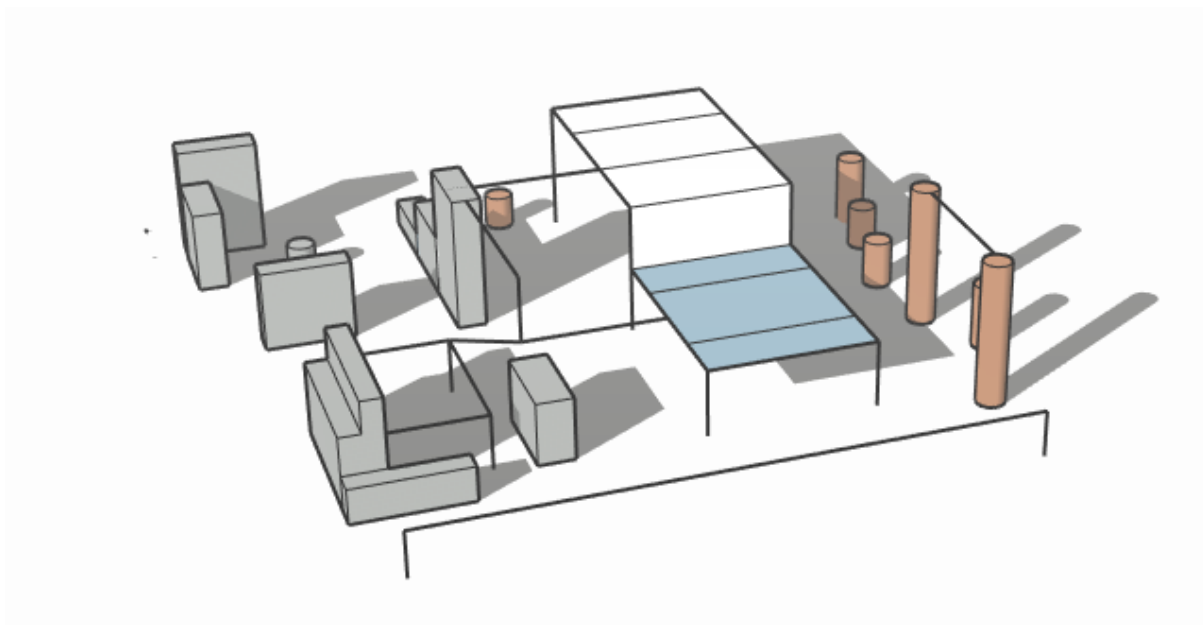
Typy skoků	Precisy, kongy, přeskoky
Adresa	Praha 6, Evropská
Velikost spotu	Velmi malý spot

Dostatek a nedostatek určitých technik jsem zohlednil při vytváření 3D modelu parkourového hřiště.

Návrh parkourového hřiště

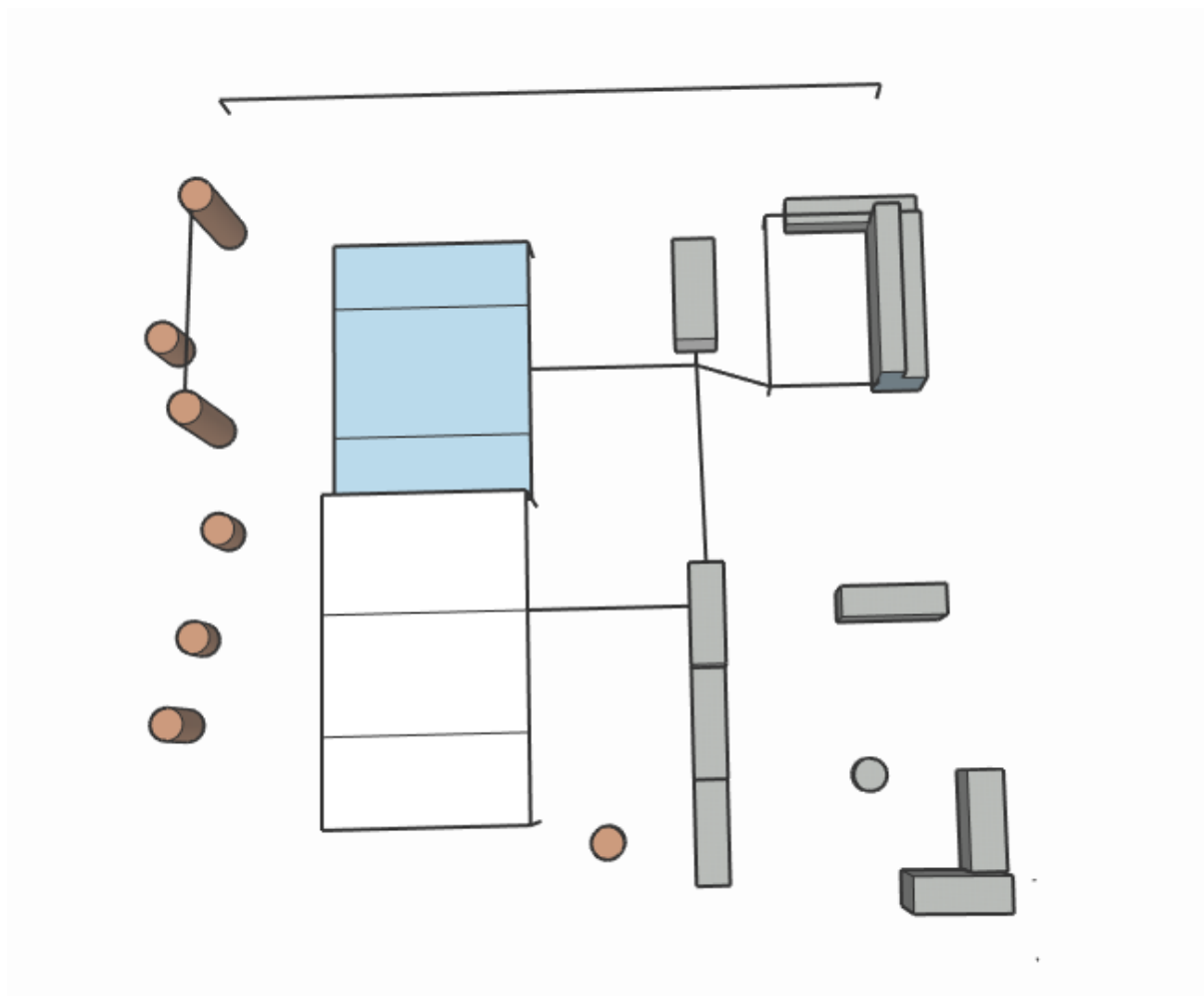
Hřiště jsem vymodeloval v programu SketchUp. Obsahuje prvky: betonové zdi, hrazdové konstrukce a dřevěné sloupky. Hřiště je ideální pro trénink technik jako jsou: precisy, lache, stridy, catleapy, kong precisy.

Pohled z boku



Obrázek 1. Parkourové hřiště z boku

Pohled ze shora



Obrázek 2. Parkourové hřiště z ptáčího pohledu

Závěr

Původní záměr byla jen tvorba hřiště, což bohužel nevyšlo podle mého plánu a proto jsem svou práci zaměřil více na parkour jako takový a popsal jsem ho od jeho historie, přes současný vývoj, problematiku, filosofii, lifestyle až k technikám.

Literatura, zdroje

Databáze parkurových spotů v Praze [online]. Praha: Kolář, 2016 [cit. 2018-03-01].

Dostupné z: <http://www.dpssc.8u.cz/>

FLUX PRO PARKOUR. Hřiště.cz [online]. Praha: Hřiště, 2013 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: <http://www.hriste.cz/produkty/sportovni-hriste-a-fitness/flux>

Raffi. Finish your Parkour Park with SketchUp Make - ParkourPark - Vlog 4 [online]. San Diego: Hurley, 2005 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z:

<https://www.youtube.com/watch?v=wY37RiSZZLs>

Jump London 2003, Documentary by Channel 4

<https://www.youtube.com/watch?v=l8fSXGP9wvQ>

Generation Yamakasi Documentary by Channel 4

https://www.youtube.com/watch?v=0GyxTe9W_yI

Jump Britain Documentary by Channel 4

<https://www.youtube.com/watch?v=GoPj-nn9lrA>

Wikipedia - David Bell

https://cs.wikipedia.org/wiki/David_Belle

Wikipedia - Parkour

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Parkour>

Parkour.org

<https://www.parkour.org/en>

American Parkour

<http://americanparkour.com/>