

Parkour není nebezpečný, stačí když člověk dodržuje jistá pravidla

Dřív byli parkouristi bráni jako vyvrhelové, kteří skáčou po garážích a ničí veřejný majetek, říká Martin Kašiar, spoluzakladatel parkourové akademie StayHero a licencovaný trenér volnočasových aktivit.

■ Veronika Dawidowicz

Jak byste představil parkour začátečníkům?

Ze začátku to vzniklo jako disciplína - umění pohybu, kdy bylo hlavním cílem dostat se z bodu A do bodu B co nejrychleji a co nejjednodušším způsobem. Opravdu šlo tehdy převážně o rychlost. Ti kluci skákali po střechách a garážích, ale nebyla tam téměř žádná salta a složitější akrobacie.

Postupem času se začaly přidávat přemety, salta a divácky více zajímavé prvky.

Postupně se to vyvinulo až v současnou podobu, kde už figurují právě akrobatické prvky.

Jak dlouho děláte parkour?

Začínal jsem na gymnastice, ale parkour dělám devět let. Pak jsme začali trénovat s kolegou Markem Klátilem a řekli si, že k tomuto sportu povedeme i ty mladší.

A povedlo se vám to?

Kromě parkourových kroužků, které máme na několika místech Vysočiny, Prahy i Plzeňského kraje jsme začali dělat i letní tábory, jak příměstské, tak pobytové, kde se mimo jiné věnujeme i parkourovým tréninkům.

Hrozně nás to chytlo.

Čím to, že se parkour v posled-

ních letech tak dostal do podvědomí lidí?

Je to nejspíš pro diváky zajímavé. Lidé nebyli zvyklí na takový sport a nejspíš je lákalo něco nového.

Znali například gymnastiku, která se cvičí v tělocvičně a jsou v ní určitá pravidla. Parkour je takový sport „bez pravidel“.

Tedy samozřejmě zde nějaká pravidla jsou, ale spíš v rámci bezpečnosti.

Říkáte, že lidé nebyli zvyklí na takový „sport“. Parkour je tedy sport?

Mezi sporty, konkrétně pod gymnastiku, je parkour zařazen nově - asi tři roky zpátky.

Existují soutěže v parkouru?

Teď, v době, kdy je brán jako sport a spadá pod Gymnastickou federaci, tak ano. Dělají se i „pohárovky“ tady v Česku. Na těchto soutěžích jsou kategorie Speed run - zaměřená na rychlost a pak kategorie zaměřená na styl, kde se hodnotí bezpečnost, provedení, obtížnost daných prvků.

Nejznámější soutěže se jmenují Redbull Art of Motion (umění pohybu, pozn. redakce) a probíhají po celém světě. Parkouristé se na tyto soutěže musí kvalifikovat na základě natočeného videa.

Jezdíte i vy na nějaké soutěže?

My nejedíme. Tady dřív soutěže spadaly pod vodku a já úplně neschvaluji, aby se alkohol a sport dávaly dohromady.

Kdo může parkour začít dělat?

Kdokoliv. My máme věkově v parkourovém táboře SH Camp děti od 6 let. Nezáleží ani tolik na věku,



MARTINA Kašiar bavi předávat parkourové „umění pohybu“ i těm nejmenším. Například na letních táborech.

ale spíš na tom, jak je dítě stavěné nebo třeba jestli už má základy z nějakého jiného sportu. Začít ale může každý.

Skoky, salta... to všechno vypadá dost nebezpečně. Je to nebezpečné?

Když se začíná opatrně a tak, jak má, tak ne. My říkáme, že je to vždycky nebezpečné tak, jak si to člověk udělá. Pokud trénuje postupně a od začátku, to znamená přeskočky, kotouly, hvězdy, tak je to bezpečný sport... Určitě to není o tom, že se hned budou skákat salta.

Co by třeba měli vědět rodiče, kteří by chtěli dát děti na tuto aktivitu?

Je vždycky důležité zjistit, kde děti budou trénovat. Často mají totiž tendenci učit se někde samy venku s kamarády, kde to pak opravdu může být nebezpečné. Můžou se snadno nechat vyhecovat a to většinou končí špatně.

My trénujeme bezpečně v tělocvičnách, kde máme žíněny, pořádný dopadový materiál a trenérský dozor.

Co dělat, když někdo chce s parkourem začít, ale bojí se? Jak překonat strach?

Jak už jsem zmínil, je dobré začínat postupně. Kotoul dopředu je vlastně takové salto na zemi. Rozhodně je super, když má člověk někoho k sobě, kdo ho jistí.

Je potřeba nějaké speciální vybavení na parkour?

To je právě výhoda tohoto spor-

tu, že tady stačí tepláky a tenisky.

Na začátku rozhovoru jste zmínil, že parkouristé dříve skákali po střechách. Díky tomu je mnozí považovali za vandaly. Myslíte si, že je to pravda?

Teď už to naštěstí tak není, jelikož parkour začaly dělat i menší děti. Když jsme ale začínali my s klukama před osmi lety, tak to fakt bylo tak, že parkouristi byli okolím bráni jako vyvrhelové. Lidé je brali tak, že jsou to jen kluci, kteří skáčou po garážích a ničí veřejný majetek. Ale tak to není.

Prostě jen trénovali na zídkách a tam toho těmi gumovými podrážkami moc nezničíte.

Je potřeba na parkour opravdu pohlížet jako na sport.

Občas je někdo vidět, jak takhle běhá například po jihlavských hradbách. Co si o tom myslíte?

Tam už je to trochu jiný případ. Jednak je to kulturní památka, takže tam by se skákat nemělo, a jednak je to nebezpečné.

Jaké jsou při parkouru nejčastější úrazy?

My jsme ještě naštěstí žádný vážný neměli, ale dějí se. Nejhorší je krční páteř. Děti nejsou zvyklé, skočí salto dopředu a dopadnou na hlavu. Proto máme vždy na tréninku u žíněny instruktora, který je otočí na záda. Jištěním se dá úrazu dobře předcházet.

Má parkour potenciál dostat se třeba na olympiádu?

Určitě. Už se o tom mluví.



SALTA i přemety Martin předvedl i na akci Loučení s létem ve Vyskytné nad Jihlavou. Foto: Veronika Dawidowicz a Petr Klukan