Představujeme sporty

Parkour

Parkour měl být výcvikem pro vojáky

Pokud parkourový nadšenec trénuje, jak má, a nechodí sám někam ven na „tvrdé překážky“, tak parkour není nebezpečný sport, říká trenér parkouru Martin Kašiar.

■ Veronika Dawidowicz

Jakou má parkour historii?
Úplně prvotní záměr parkouru byl takový, že měl sloužit jako výcviková metoda pro francouzské vojáky. To se bohužel ve 20. století moc nechytlo, takže to kluci začali provozovat v městském prostředí. Trénovali, protože chtěli posunout své limity a zjistit, čeho všeho je lidské tělo schopné. Jakmile se to dostalo do celého světa, začalo to být divácky zajímavé a začalo se to více formovat do freerunningu, což je odvětví parkouru zaměřené více na salta a akrobacii.

Pro jak staré děti je vhodný parkour?
My učíme parkour děti od šesti let. U těch mladších a úplných začátečníků probíhají tréninky tak, že děláme v podstatě gymnastickou průpravu zábavnou formou. Snažíme se rozvíjet převážně orientaci v prostoru, koordinaci, rovnováhu a provádíme zpevňovací cvičení, abychom je připravili na obtížnější prvky.

Je potřeba nějaká speciální průprava, když chce dítě začít? Musí už něco umět?
Tréninky máme rozdělené do několika skupin. Začátečníci, středně pokročilé děti a pokročilé děti. U těch nejmenších (začátečníků) děláme převážně průpravná cvičení a šikovnější děti už učíme i akrobatické prvky jako salta, přemety a podobně.

Co všechno se děti na parkouru naučí?
Na parkouru je krásné to, že je to velmi komplexní sport. U dětí rozvíjíme kromě akrobatických dovedností i sílu, rychlost, vytrvalost, reakční rychlost, flexibilitu. Zároveň pracujeme i s překonáváním strachu a zlepšení sebedůvěry u obtížnějších prvků.

MARTIN Kašiar má s parkourem desetileté zkušenosti.

Takže to není jenom o tom skákat salta z výšky?
Já osobně neberu parkour jen jako salta a přeskoky, ale snažím se dětem ukázat, že je důležité pracovat i na dalších schopnostech. Chodíme běhat vytrvalostní běhy, sprinty, posilujeme s vlastním tělem a u starších máme občas v rámci tréninku i takový crossfitový kruhový trénink.
Často děláme i různé soutěže na silovou vytrvalost, jako například výdrž ve visu na hrazdě, na zídce apod. Celkově může být parkour i skvělým doplňkovým sportem k jinému sportu. Mám na tréninku například několik kluků, kteří dělají závodně motokros a na parkour chodí, aby se naučili bezpečně ovládat pády.

Tento sport začíná být v ČR stále populárnější. Existují nějaké soutěže pro děti?
Soutěže se pro děti začaly pořádně konat až v loňském roce. Vždy se jedná o několik kvalifikačních závodů, na kterých děti postupně sbírají body, a ti nejlepší pak mají možnost závodit na MČR.

Od kolika let a v jakých disciplínách se soutěží?
Soutěží se v disciplínách speed (závod na rychlost přes překážky), style (akrobatická sestava) a skill (splnění výzev typu přeskok z hrazdy na hrazdu, …)
Soutěžní kategorie jsou od osmi let. Osobně jsem velice pyšný na naše děti ze SH Academy, protože letos vedeme v celkové tabulce mezi parkourovými kluby po ČR. Uvidíme, jak dopadne MČR, které nás čeká na podzim.

Parkour vypadá celkem nebezpečně. Je důvod se obávat o zdraví dětí více než u jiných sportů?
Tady hodně záleží na tom, jak daný nadšenec parkour trénuje. Pokud chodí trénovat sám někam ven na „tvrdé překážky“, tak je to určitě rizikový sport.
My trénujeme v naší parkourové hale, kde máme profesionální dopadové vybavení. Děti skáčou do molitanové jámy, na vysoké duchny, případně na klasické žíněnky. Zároveň je s nimi na tréninku vždy trenér, který je tréninkem provádí, a u obtížnějších prvků všechny děti jistíme.

Může dítě, které má například strach z výšek pomocí parkouru tento strach překonat, nebo si myslíte, že by ho to spíš stresovalo?
Určitě ano, ale ze zkušenosti vím, že to nejde hned. Na tréninku se strachem z výšek pracujeme tak, že nejprve učíme daný prvek na zemi a postupně ho „levelujeme“ do větších výšek za pomoci různých beden a zdí, které v hale máme. Jakmile dítě získá větší důvěru ve své schopnosti, začne i lépe zvládat strach z výšek.

Jak se vlastně ze „skákání přes překážky“ stal mezinárodní sport?
Jsem rád, že se parkour přesunul do soutěžní sféry, protože to je to, co děti motivuje nejvíc. Vidí na závodech někoho lepšího a chtějí umět to, co on. Zároveň mají možnost poznat parkouristy ze všech koutů republiky a to hezky stmeluje celou komunitu.

PODLE SLOV Martina není parkour nebezpečný sport, pokud se dělá správně a trénuje se pod dohledem lektora.
Foto: Veronika Dawidowicz a archiv MK