

Peter Hupka
foto Peter Hupka



Zaujímavosti

▼ Najznámejšími postavami svetového parkouru sú Francúzi David Belle a Sébastien Foucan, britská skupina Urban Freeflow.

▼ Medzi freerunnermi vynikajú Cyril Raffaelli z Francúzska či ďalšia britská skupina 3Run.

▼ Internetové videá zobrazujúce traceurov pretekajúcich sa s autami v rýchlosti presunu na určité miesto sú síce bežným javom, často však ide o účelovo zostrihané šoty. Prebehnúť vzdialenosť niekoľkých kilometrov v takomto tempe a pri takomto nasadení s vykonaním všetkých prvkov s vysokou dynamikou pohybu, ako sa to v týchto videách prezentuje, je totiž za hranicami ľudských fyziologických možností.

▼ Parkour a parkúr si ľudia dodnes veľmi často zamieňajú. V prípade parkouru, o ktorom hovoríme, i parkúru ide o prekonávanie prekážok. Traceuri však ani na prvý pohľad kone nepripomínajú.

MÚRY, PLOTY,
STAVBY. PREKÁŽKY,
KTORÉ SME SI
POD ZÁMIENKOU
MODERNÉHO

VEKU SAMI POSTAVILI DO CESTY. MÔŽEME ICH
OBÍŠŤ. ALEBO SA DÁME UNÁŠAŤ RYTMOM A PULZOM
VLASTNÉHO TELA, KTORÉ SI ŽELÁ PREKONÁVAŤ ICH
S ĽAHKOŠŤOU A NADHLADOM. AŽ KÝM SA POHYB
NESTANE UMENÍM.

Tento pohyb, živelný a plynulý ako rieka, má meno: parkour. Jeho domovom sú ulica aj príroda. Korene „l'art du déplacement“ alebo „umenia premiestňovania“ možno hľadať vo Francúzsku, krajine, ktorá má zmysel pre plynulosť a ľahkosť vžitý.

A zďaleka to neplatí len o pohybe. Dokázať prekročiť hranice predstaviteľného a zachovať si pri tom absolútnu eleganciu platilo a platí pre mnohé diela francúzskych dizajnérov či iných umelcov.

Jedným z novátorov, tentoraz na poli pohybu, je dnes tridsaťpäťročný David Belle z francúzskeho Fécampu, telocvikár, kaskadér a herec, ktorý túto novú disciplínu založil a definoval. V parkoure sa

mu podarilo prirodzene spojiť návyky, ktoré získal ako atlét, gymnasta, lezec a priaznivec bojových umení.

V roku 1988 vytvoril spolu s priateľmi, podobne vášnivými nadšencami pohybu, skupi-

A person is performing a handstand on a concrete ledge of a modern building. The person is wearing a black t-shirt and light blue pants. The building has a white facade with large windows. The sky is blue. The text "Za hranicami prítlačlivosti" is overlaid on the image.

Za
hranicami
prítlačlivosti

nu Yamakasi, ktorej názov je skratkou mien jej členov: Yanna Hnautra, Frédéric Hnautra, Davida Malgogne, Sébastiena Foucana a Kazuma. Po prestávke spôsobenej zranením zápästia skupinu z osobných dôvodov opustil. Znáмым sa stal po sérii úspešných promočných videí najmä vďaka role vo filme Luca Bessona „Banlieue 13“, u nás známom ako Okrsok 13.

Slová a filozofia

Pojem parkour vytvoril David spolu so svojím priateľom Hubertom Koundé. Vychádza zo slovného spojenia „parcours de combatant“ – „cesta bojovníka“, označujúceho prekážkovú dráhu pre vojenský výcvik. Zmienka o bojovníkovi z termínu celkom pochopiteľne vypadla a písmeno „s“ v prvom zo slov sa vypustilo na znak efektívnosti v pohybe

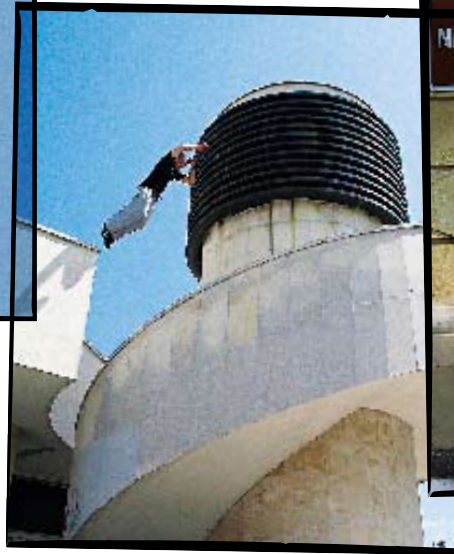
i v reči. Vo francúzskom slove parcours sa totiž nevyslovuje a bolo by celkom nezmyselné trvať na skostnatenom prístupe v jazyku pri slovnom označení pohybu, ktorý má predstavovať efektívnosť a plynulosť. Poslednou zmenou bola zámena písmena „c“ na tvrdšie znejúce „k“ a parkour bol na svete. Pre človeka, ktorý sa parkouru venuje, sa neskôr vžilo pomenovanie „traceur“.



Vlado Zlátoš

Slovník

- ▼ **Vault** základný termín pre techniku prekonania prekážky
- ▼ **Turn vault** vault s otočkou o 180 stupňov
- ▼ **Speed vault** prekonanie prekážky v rýchlosti, kontakt s ňou má len jedna ruka a telo je v takmer vodorovnej polohe
- ▼ **Reverse vault** vault s otočkou o 360 stupňov, pri ktorom sa traceur otáča nad prekážkou chrbtom
- ▼ **Roll** kotúľ vpred podobný ako parakotúľ parašutistov
- ▼ **Drop** skok na zem
- ▼ **Dash** prekonanie prekážky nohami napred s oporou rúk po odraze umiestnených pod telom v mieste ťažiska
- ▼ **King kong** prekonanie prekážky, napríklad múrika, s dotykom rúk, po ktorom nasleduje prechod nôh pomedzi lakte
- ▼ **Swinging jump** zoskok z visu na zem alebo do ďalšieho visu
- ▼ **Landing** pristátie na zem na špičky nôh
- ▼ **Wall hop** prekonanie steny, pri ktorom sa nohy rozbiehajú po nej a ruky sú položené na jej vrchnej časti
- ▼ **Tic-tac** beh po kolmej stene
- ▼ **Balance** chôdza po úzkej prekážke
- ▼ **Jump through** preskok cez medzeru v prekážke
- ▼ **Cat balance** pohyb po štyroch na úzkom zábradlí
- ▼ **Gap jump** preskok z jednej prekážky na druhú, oddelenú voľným priestorom
- ▼ **Precision jump** presný zoskok z jednej prekážky na druhú



Nad jeho významom sa netreba veľmi hlboko zamýšľať ani v slovenčine. Veď traceur je ten, kto hľadá cestu najmenšieho odporu na trase medzi dvoma bodmi. Zahrajme sa na školskú hodinu geometrie a nazvime ich trebárs A a B. Alebo zabudnime na slová a venujme sa čistému pohybu.

Traceurmi od detstva

„Parkour je len pomenovaním niečoho, čo každý pozná už od útleho detstva. Od čias, keď náš svet vytvárali preliezky, múriky, čokoľvek, čo sa dalo prekonať,“ hovorí Vlado Zlatoš, spoluzakladateľ parkouru na Slovensku. „Fakt, že ho vo Francúzsku David Belle pomenoval a vytvoril preň cvičebný a tréningový program, na tom veľa nemení. Jeho komercializácia napokon nastala neskôr. Priniesli ju až klip Madonny a filmy Okrsok 13 a Purpurové rieky,“ dodáva vyšportovaný, dnes už dvadsaťsedemročný muž, ktorý s kamarátom Viktorom Klimom pred štyrmi rokmi stál pri zrode tohto športu na Slovensku. V auguste 2004 vtedy vzniklo občianske združenie Le Parkour Slovakia, čím sa „umenie premiestňovania“ stalo oficiálne zaregistrovaným aj u nás. „Hneď od začiatku sme organizovali stretnutia, vždy v inom meste, na ktoré prišla aspoň tridsiatka ľudí. Našli sme vhodné miesto a začali drviť,“ hovorí o svojich parkourových začiatkoch. Dnes má za sebou mnoho vystúpení s akrobatico-kaskadérskou skupinou Team SX, zahraničných ciest či natáčania reklamných

spotov. Len pred niekoľkými dňami sa so svojím tímom vrátili z akcie v katarskej Dohe.

Piliere

Komunita ľudí, ktorí sa u nás parkouru aktívne venujú, má približne dve stovky členov. Ak k nim prirátame aj ďalších nadšencov a menej aktívnych športovcov, dostaneme sa aj k číslu tisíc. Hlavným mottom tracerov by mohlo byť „voľnosť, kreativita a priateľstvo“, no aj medzi nimi sa, podobne ako v iných komunitách mladých ľudí so spoločnými záujmami, vytvárajú rôznorodé názorové tábory. „Niektorí ľudia majú na parkour vlastný pohľad, hľadajú presne svoju konkrétnu formu a niektorí sa snažia od ostatných oddeliť či z celej skupiny vyčleniť,“ znie názor niektorých skúsenejších traceurov. „V takom prípade už nejde o umenie pohybu, jeho čistú formu, ale o hranie so slovíčkami. Ale to riešia skôr decká,“ vraví s nadhľadom Vlado, pri chvíľke oddychu po sérii skokov. „V tomto prípade je najsilnejšou motiváciou vlastné ego. Pre úplnú väčšinu z nás je však parkour príjemný, emočne skvelý šport, pri ktorom sa všetci

hýbu a motivujú navzájom.“ A čo hovorí o parkoure jeho oficiálna slovenská webová stránka? „Nie je možné určiť dopredu spôsob, akým možno prekážku zdolať, a preto je nemožné určiť, ktorý druh pohybu je potrebný alebo, naopak, nepotrebný pre tento šport. Vytváranie umelých pravidiel a definícií ľudí len vracia späť k nudnej a únavnej ceste. Tak ako sa menia a vyvíjajú ľudia, takisto sa vyvíja a mení aj parkour. Parkour je o voľnosti, kreativite, prekonávaní prekážok čo najefektívnejším a zároveň najelegantnejším spôsobom. Parkour je jednoducho umenie pohybu!“

Nenáročný šport

Vek, od ktorého sa možno parkouru venovať, nie je presne definovaný. V našich podmienkach s ním začínajú niekedy už deväťroční školáci, ale väčšinou sú to mladí ľudia vo veku od trinásiť do dvadsaťpäť rokov. Výnimkou nie sú ani traceuri, ktorým fahá na tridsiatku, no parkouru sa venujú s rovnakým potešením a zánietením ako ich oveľa mladší kolegovia.

VYTVÁRANIE UMEĽÝCH PRAVIDIEL A DEFINÍCIÍ VRACIA ĽUDÍ K NUDNEJ A ÚNAVNEJ CESTE.

Pretože medzi vyznávačov parkouru patria najčastejšie tínedžeri, ktorých telo sa stále vyvíja, veľmi dôležité je odborné vedenie. „Situácia je podobná ako v gymnastike. Mladý vek je obdobím, keď možno na sebe pracovať, dajú sa výborne rozvíjať svoje schopnosti: dynamika, sila, rýchlosť a ohybnosť, čo môže byť veľmi prospešné. Ak však decká trénujú samy, môžu si ľahko ublížiť,“ dodáva Vlado. Okrem flexibilnej vekovej hranice je ďalšou výhodou parkouru jeho nízka náročnosť na vybavenie. Jedinou podmienkou je kvalitná športová obuv, niektorí traceuri používajú ako doplnok aj rukavice. So svojimi oponentmi, ktorí ich považujú za „nedovolenú pomôcku“, pretože parkour má byť pohybom čo najčistejším, občas zvädzajú názorové i slovné súboje. Parkour sa dá u nás trénovať takmer v každom väčšom meste, možnosť na začiatok pod odborným vedením je o poznanie menej. Zčať s parkourom takýmto spôsobom možno v Bratislave, Nitre a Košiciach, kde sa nachádzajú organizované parkourovo-freerunové školy.

Pohyb pre potešenie

Ako každý šport, aj parkour nesie so sebou isté riziká pre ľudské telo. Možným zraneniam šliach či kĺbov možno predísť práve dôkladnou a rozumne vedenou prípravou. „Pohyb má byť potešením, nie utrpením,“ hlása jedno z hesiel traceurov, ktoré by si mali vziať k srdcu najmä začínajúci adepti parkouru. Bezpečnosť by mala byť pri

parkoure prvoradá: častým javom bývajú zranenia spôsobené preceňovaním vlastných schopností. „Veď aj to najkrajšie „vytuningované“ žiguli nemá možnosť dosiahnuť dvestokilometrovú rýchlosť,“ vraví Vlado. „Chýbajú mu kone pod kapotou, ktoré predstavujú fyzickú zdatnosť, a zodpovedajúca riadiaca jednotka, ktorou je u človeka schopnosť dostatočne rýchlejšie koordinácie pohybov.“

Práve preto je napríklad príprava v telocvični dôležitá najmä pre oveľa mäkkší a bezpečnejší dopad pri nepodarenom kúsku. Rozdiel v príprave je aj pri jednotlivých odnožiach disciplíny. Parkour, ktorého cieľom je prirodzené prekonávanie prekážok, vyžaduje viac tréningu v exteriéri v duchu hesla „v telocvični si to nenacvičíš, lebo prekážky treba

prekonávať na mieste“, pri „freerune“, ktorý je viac o akrobacii, saltách a premetoch, je možnosť na nácvik v interiéri viac. Keďže pri ňom ide o predvedenie čo najkrajšieho a najkomplikovanejšieho prvku, vyžaduje i viac špeciálnej prípravy. Základným rozdielom medzi parkourom a freerunom tak zostáva efektívnosť verus efektnosť pohybu. Čo dodať na záver?

Parkour je o živote vo svete, v ktorom akoby neplatili mnohé fyzikálne zákony, je to spôsob, ako zdolať prekážky, ktoré ohraničujú pohyb väčšiny ľudí. Je prejavom slobody, životného štýlu, dynamickej neviazanosti v priestore a naplnením jedného z hlavných hesiel traceurov: „Kde iní hľadajú prekážku, my hľadáme cestu!“ «

NEVYPLÁCA SA
PRECEŇOVAŤ
SVOJE SCHOPNOSTI.
ANI TO NAJLEPŠIE
VYTUNINGOVANÉ
ŽIGULI NEDOSIAHNE
DVESTOKILOMETROVÚ
RÝCHLOSŤ.

