

The background features a light orange color with a faint, line-art illustration of a woman and a child. The woman is on the left, in a crouching or landing pose, with her arms extended. The child is on the right, also in a similar pose, with one arm raised. The overall style is simple and illustrative.

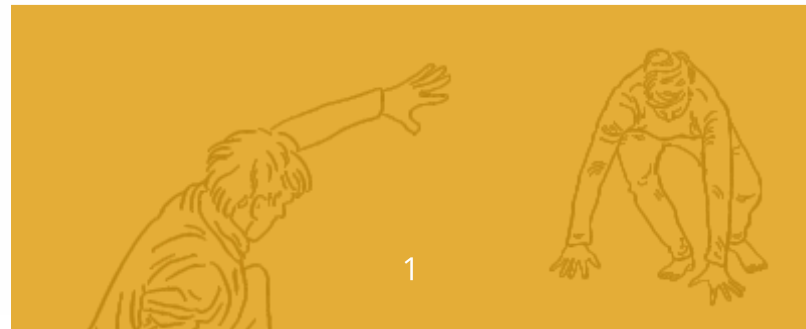
PARKOUR PRO DĚTI A MLÁDEŽ PREVENCE PÁDŮ

Praktické dovednosti, které
můžete trénovat, aby to
nejen v parkouru lépe šlo!

Parkour je pohybová disciplína, ve které se učíme ovládat své tělo a mysl, abychom zvládali překonávat překážky co nejsnadněji. Pro trénink je vždy třeba píle a vytrvalosti, abychom budovali naši zdatnost, obratnost, orientaci v prostoru a předešli zranění.

Před každým cvikem si zkontrolujeme prostředí. Vybral jsem si pevnou překážku? Není blízko něco, o co bych se mohl uhodit? Není překážka mokrá a kluzká? To jsou všechno věci, na které si musíme dát pozor vždy, když se rozhodneme překážku využít.

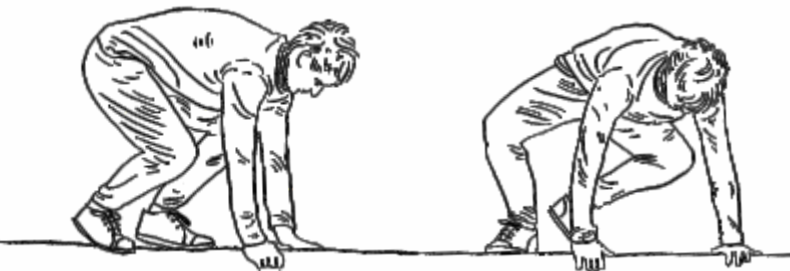
To stejné také platí v běžném životě při každodenním pohybu. Je třeba dávat si pozor, kam šlapu, vždy si prohlédnout povrch a terén.



VÝLEZ NA PŘEKÁŽKU



Vybereme si takovou překážku, na které dokážeme udělat vzpor. Naším cílem je vylézt na překážku a slézt dolů.



2



Vždy si musíme být jisti naší stabilitou. Snažíme se nepoužít kolena k opření o zed'. Nezapomeňte také střídat strany.



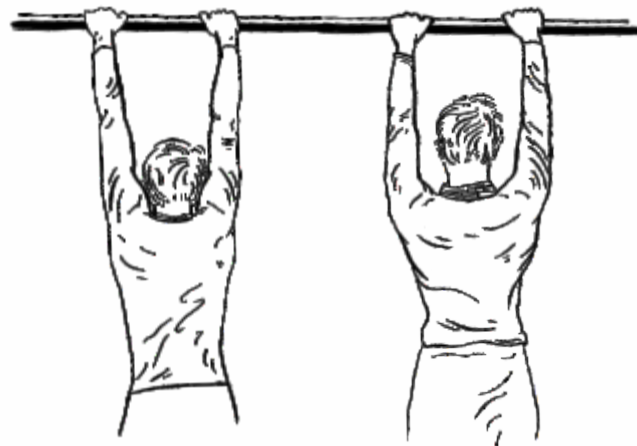
3

Nejdříve si najdeme tyč či hrazdu, na kterou ze země dosáhneme.

Povésíme se za ruce a zjistíme, zda je nám pozice pohodlná a jak dlouho se dokážeme udržet tak, aby to nebylo nepříjemné. Dále zkusíme stáhnout ramena od uší a přejít do pozice tzv. aktivního visu.

Když najdeme vhodnou překážku – delší hrazdu, více hrazd, zkusíme ručkovat. Ručkovat je možné mnoha způsoby.

Nebojte se experimentovat. Vždy je však bezpečnost na prvním místě!



PŘEKULENÍ

Začínáme v pozici na všech čtyřech – podporu klečmo. Co nejměkčím způsobem se převalíme na záda a na druhé straně se opět zvedneme na všechny čtyři. Pro začátek si vybíráme měkkou a čistou podložku.

Jsme-li venku, zkontrolujeme si vždy dobře vybrané místo. Zkoušíme různé strategie. Například pokládáme nejdřív lopatku a potom pánev. Jde to ale i naopak. Opět nezapomínáme střídat strany.



BALANC



Rovnováhu je možné vždy s pravidelným tréninkem zlepšovat. Jednou ze základních pozic je stoj na jedné noze.

Snazší je cvik s upažením. Náročnější je pak připažit nebo vzpažit, případně zavřít oči. Vyzkoušejte také stoj na různých površích a pozorujte, jak se vaše schopnost udržet rovnováhu mění.

Krom stoje zkusíme i chůzi. Vhodnou překážkou pro trénink rovnováhy v chůzi může být například dlouhý obrubník. Pozor, nikdy ne u silnice! Nohy pokládáme vždy patou i špičkou pevně na překážku.

Krom změny polohy horních končetin můžeme zkusit otočky nebo chůzi vzad.

PŘESNÉ NOHY

Významnou součástí parkouru tvoří skoky na přesnost. V našem podání se jedná spíše o přesné kroky.

Ty můžeme trénovat například při chůzi do schodů, kdy došlapujeme přední částí nohy pevně, ale měkce a tiše na hranu schodu.

Vždy se však díváme, kam přesně nohu pokládáme, ať nám špička z hrany nesklouzne. Ze schodů můžeme trénovat kroky co nejtišší a nejměkčí. Vybíráme si takové schodiště, kde se můžeme rychle chytit zábradlí.



JAK MOC CVIČIT A NA CO SI DÁT POZOR

Cítíme-li únavu a zhoršení v posledních pokusech, cvičení ukončíme nebo přejdeme na další cvik zaměřený na jinou část těla. To stejné platí pro odpočinek mezi cvičením. Pokud cítíme, že nás stále bolí zatěžovaná část těla, cvičíme ten den jinou nebo odpočíváme a zvolíme jinou pohybovou aktivitu.

Informační materiál slouží jako inspirace k základním pohybovým prvkům. Pro cvičení musíme být zdravotně způsobilí.





Vytvoření výukových programů iniciovalo a financovalo statutární město Brno v rámci kampaně Brněnské dny bez úrazu 2022



Tvorba a realizace

Odborný garant



MASARYKOVA
UNIVERZITA

MUNI
FAKULTA
SPORTOVNÍCH
STUDIÍ