

VLADISLAV KUČÍK

parkour

**S LUKÁŠEM
KULDOU**

xyz

Parkour s Lukášem Kuldou

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.xyz.cz
www.albatrosmedia.cz



Vladislav Kučík
Parkour s Lukášem Kuldou – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

xyz

PARKOUR s Lukášem Kuldou

Vladislav Kučík
Kryštof Jan Huja
David Urban



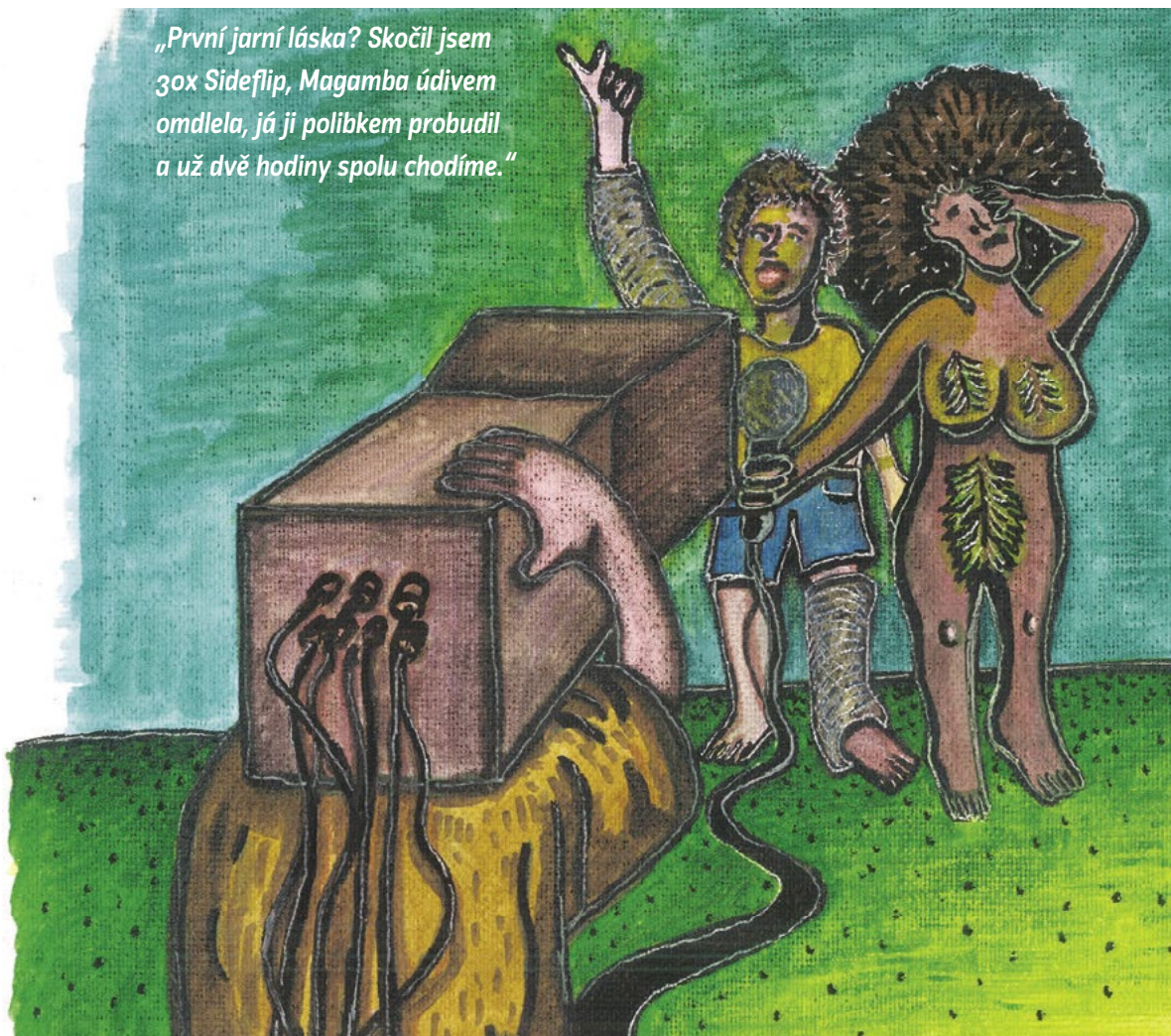
x.y.z

*„Člověk není poražen, padne-li hubou na zem.
Poražený ale bude, jen když na zemi zůstane.
A my přece padáme i proto, abychom zase vstali a rvali se dál.“*

Něco málo úvodem

Nikdy by mě nenapadlo, že se ve svém věku budu zabývat elitním sportem těch nejmladších, tedy parkourem a freerunningem. Divoké skoky a akrobacie jsou však i literárně natolik přitažlivé, že se prostě nedalo odolat – byť jsem do projektu šel s jemným mrazením v zádech. Ale Lukáš Kulda, hlavní postava této knihy, je člověk mírný, pohodový, dokonce bych řekl, že skoro až plachý. Žádný ranař, kluk s kopou rizika v každé

*„První jarní láska? Skočil jsem
30x Sideflip, Magamba údivem
omdlela, já ji polibkem probudil
a už dvě hodiny spolu chodíme.“*



kapse riflí a nebezpečím úrazu, sedícím mu kdesi za krkem. A právě to, jaký Lukáš je, tedy odpovědným vskutku vrcholovým sportovcem, mě přesvědčilo, přitáhlo k tomu, abych tenhle projekt prostě vytvořil. S jasným cílem: zaujmout ty nejmladší, kteří se skákáním chtějí začít, nebo už něco málo naskákali a děsně je tenhle sport baví. Navíc, Lukáš je už ve svém mladém věku legendou. Byl první, kdo jedno jaro v naší zemi s parkourem začal.

Bezpečně!

Na parkour a freerunning jsem se vždy díval poněkud nedůvěřivě, jako na spíše nebezpečné, riskantní sporty. Ale zde je, kupodivu, při dodržování všech zásad riziko úrazu poměrně malé. Na 1000 hodin tréninku jsou průměrně 2 zranění – což je, zasmějte se, skoro stejné jako u sportů typu „závodní chůze“. Proč tomu tak je? No hlavně proto, že chybí oštěpy, disky, luk se šípy nebo „opakovačka“ u biatlonu. Ale hlavně, není užíváno nic, co by člověka dostalo do divných a těžko zvládnutelných rychlostí či rotací, jaké mohou nastat třeba na lyžích či na skejtu. (O Formuli 1 ani nemluvíme.)

Ovšem nejde jen o to, zlomit si při trénování parkouru nohu či klíční kost. Hrozí hlavně přetížení kolenních vazů nebo zranění chodidla či zápěstí. Při známce jakéko-

Panička: „On je hodneeeej,
on nic nedělá.“

Traceur: „Jsem prostě
k sežrán!“



liv bolesti je třeba trénování vypnout, a pokud bolest trvá, navštívit lékaře – ortope-
da. Ale znovu opakují, dle názoru odborníků jsou parkour i freerunning sporty z řady
těch spíše bezpečných. A to je myslím milá zpráva; hlavně pro mě. Ovšem Lukáš
Kulda i tak nemůže v žádném případě počítat s tím, že mě přiměje k nějakému skoku.
To ani náhodou.

Ke sportu obecně, a k parkouru a freerunningu zvlášť, nepatří alkohol, cigarety, trá-
va či jiné drogy! Vše jmenované otupuje pozornost, postřeh, rychlou reakci. A stopy
i jen jednoho jointa zůstávají v těle dva až tři dny, to víte, ne? Čili je třeba na tyto věci
myslet naprosto zásadně. Parkour a freerunnig velmi striktně vyžadují tuto ideu:

Ne, nikdy, nejde to, nesmím! Chci být sportovec a ukázat sobě i světu, že něco
umím, že si vážím svého zdraví i zdraví kámošů!

V naší krásné zemi existuje, žel, vyšší společenská tolerance k návykovým látkám
než jinde ve světě, ať už jde o cigarety či alkohol. Kouří a pijí třeba už i 10leté děti. (Mám
na jižní Moravě dobrého kamaráda Tomáše, co začal kouřit už v 8 letech. Dnes ve věku
20 se zatím marně snaží tohoto návyku zbavit. Ale musí, má už zdravotní problémy.)
K „našemu“ sportu tedy žádné návykové látky nepatří! V tom je třeba pravé parkouris-
ty jen a jen podporovat.

Pokud se začíná s trénováním, samozřejmě není dobré hned skákat těžší triky tře-
ba typu B-Kick. To je naprostý nesmysl. Začít je třeba od skoku fakt nejjednoduššího.
A vždy myslet na to, že je nutno napřed tělo pěkně rozcvičit, aby zapomnělo na otrav-
nou písemku z matematiky, pěkně se zahřálo a stalo se víc ohebným. A také hlava, aby
byla čistá a uměla se soustředit jen a pouze na prováděná cvičení. To je hodně důležité.

Je taky důležité mít svůj prostor, kde lze skákat fakt v pohodě. Prostě objevit svoje
místo, svůj flek. Nejlepší je přidat se k nějaké parkourové partě, která už ví, co a jak. Ur-
čitě „bezpečným“ není park za rohem školy, kde se z večerní pitky válejí střepy z lahve
od tuzemáku za stovku v akci a kousek dál použité jehly debilních narkomanů. Zadar-
mo, jenom matička Praha jich jako prevenci kupuje ročně za pět milionů. To je na jeden
obrovský super skatepark!

A určitě taky není dobré vlítnout na první zelenkavý trávník, který uvidíš, protože
tam jsou, sorry, hovna od psů a mezi nimi kličkovat v drahých teniskách, koupených





z pečlivě sesbíraného kapesného, určitě není moc příjemné. Čili trénování pokud možno bez psů v dohledu. Ovšem kde takový prostor hledat, když se v naší zemi vyskytuje jeden pes na tři až čtyři obyvatele.

Proto je dobře, že některá města už pro svoje nejmladší obyvatele plánují, staví, či už postavila pěkná parkourová centra, kam psi tutově nesmí. Jde o speciální „parkourové parky“, tedy o prostory, kde jsou stavby či speciální konstrukce postavené výhradně za účelem trénování parkouru. (Super podmínky má třeba město Hradec Králové – www.stationq1.cz)

Kámoš je vždycky třeba

Samozřejmě při začátku trénování není možné začít hned lítat do velkých výšek, i když překonávání pocitu strachu patří k parkouru, jak jinak. Obecně je doporučováno, aby se začínalo spíše v menších výškách s jednoduššími triky, navíc se zabezpečením kamaráda a s dopadem do načechráného písku, když už ne na kvalitní žínětku.

Bohužel dneska je trend, že hlavně týpci ze základních škol blbnou bez jakéhokoliv jištění. Prostě si někde najdou kus betonové plochy nebo stěny, tam se hned po škole sejdou a skáčou, jak je napadne. Dokonce je tu a tam vidět osamělého vlka z osmičky, který bez jakéhokoliv dohledu i bez přítomnosti alespoň kámošů dá Sideflip, jako by se nechumelilo. A že se může rozbít, a že není blízko někdo, kdo by aspoň zavolal doktora, na to nemyslí. Trouba. Tohle je hazard, ne sport. Takhle neodpovědně se pravý parkourista nechová.

Je proto daleko cennější, když se skáče v partě, kterou vede starší zkušený traceur, co jistí záchranu. Ale pravda, on má za skákající týpky taky hned odpovědnost. Kdyby se něco stalo.

Úplně nejlepší teda je, když sama města a obce, i finanční dotací z kapitoly „sport“, zajistí pro svoje nejmladší sportovce kvalitní zázemí, včetně profesionálních trenérů. No, a proto je třeba, milí žáci, doma komunikovat s rodiči, kteří mají volební právo, aby tvrdě útočili na zastupitele svých měst, že je třeba do jejich děcek taky trochu investovat. A ne je nechat flákat na ulici, když třeba doma nejsou prachy na drahou hokejovou výstroj. Kdejaké město do hokejového okresního přeboru, jako svůj luxus, sype miliony ročně. Parkour přece stojí o řády méně!

Příklad, jak se jednotlivá města starají o své teenagery? Městská část Praha 6 si objednala u výtvarníků Dostálové a Pištěka, jako dekoraci před Národní technické muzeum, prostou červenou lavičku na červeném pivním sudu a zaplatila za ni celkově, včetně instalace, 850 tisíc Kč. Když se mladých lidí z Prahy 6 zeptáte, co ona lavička se sudem znamená – netuší vlastně nic. Já se zeptat zkusil.

„Reklama na pivo? Pozveš mě na jedno?“

Moravské město Loštice, a díky mu za to, za částku o 50 tisíc Kč nižší – tedy za 800 tisíc Kč – zbuodovalo pro svůj dorost nikoliv marný pivní sud, ale živou „skate“ halu.

(skatepark-lostice.webnode.cz)

Tohle by si rodiče voliči na Praze 6, i v Lošticích, měli fakt pamatovat.

Součástí trénování všech možných parkourových dovedností je, a to tutově, nácvik mezních – krizových situací, tedy pádu, který může nastat po neúspěšném provedení zamýšleného pohybu či skoku.

I pády je třeba trénovat!

Ne letět na hubu a kňučet pak zalezlý za bezovým keříkem. Kontrolovaný pád, tedy že vím, co se se mnou děje, a snažím se jistit, abych padl na zem bezpečně, je hodně důležitý. K těm vskutku kontrolovaným pádům patří Cat Splat, tedy „kočičí rozplácnutí“ – zde myšlena nikoliv kočka jako holka, ale kočka jako zvíře. Jde tu o prostý, ale bezpečný odraz nohama od zdi.

Rozhodně však ono uvažování a promyšlení důsledků těch či oněch skoků má svoji cenu, protože jsme pak v hlavě připraveni na mezní situace ve zlomcích vteřin. Prostě je třeba vše trénovat, nejen tělo, ale i hlavu a postřeh, pořád dokola, aby byla jistota.

Skutečný mistr se vždy pozná podle toho, jak je svými skoky bezpečný!

Rozhodně je však od počátku nutné naučit vážit svoje síly, své fyzické možnosti i limity. Tříhodinový trénink, úplně první, hned co jste se, týpci, rozhodli trénovat parkour, udělá s vašimi nohama i tělem fakt svoje. To si pište. Proto je třeba se zatěžovat postupně, pomalu, odpovědně.

Je i dobré, když si pěkně nastudujete – ano, nastudujete – něco z učebnice biologie člověka! (Kdyby někdo ze žáků základní školy nevěděl, kterou učebnici myslím, tak je to paperback autorů Drozdová, Klinkovská, Lízal: *Učebnice biologie člověka*.) Důkladně si prohlédněte obrázky lidského těla, svalů a svalových úponů, aby bylo jasno, co a jak je třeba vytrénovat. A ještě navíc, u tabule třeba budete šokovat učitele svými znalostmi. A to se vždycky vyplatí.





No a je nutné taky myslet na to, že když jsem pár hodin na drsném tréninku a mám jak šroub, že už pak večer nezvládnou diskotéku, i kdyby celá parta na kolenou klečela.

„Pojď s námi, kámo. Bude humor.“

Tvoje kolena ale nepotřebují „humor“, to fakt ne, ale žádají namazat stále vyráběným a fakt dobrým balzámem s názvem Opodeldok, který pamatuje už astrologa, alchymistu a lékaře Paracelsa (1493–1541). Balzám je dodnes s láskou vyráběn a obsahuje mimo jiné i rostlinné extrakty s tajemnými latinskými názvy *Levandula angustifolia* či *Rosmarinus officinalis*. (A také *Cannabis sativa*, prostě česky konopí.)

www.opodeldok.cz

Tento cenný balzám na klouby je znám třeba z Haškova *Dobrého vojáka Švejka* či z filmové komedie *Adéla ještě nevečeřela*.

Po důkladném namazání všeho bolavého je pak třeba zapadnout do postele a v klidu odpočívat, aby další den byla kolena fit a holky aby zase koukaly, jak ti to božsky skáče.

Trocha historie fakt nezabije

Víte, co je to kalokagathia?

Jde o kus z filosofie starověkého Řecka, které přibližně v 8. až 1. století před naším letopočtem prosazovalo harmonický rozvoj duševní a tělesné stránky člověka. Od 19. století po Kristu se pak pojem kalokagathia používal zejména v počátcích modernějšího chápání sportu a tělesné výchovy. Kalokagathia je důležitým prvkem myšlenek novodobého olympismu, které ve svém rozsáhlém díle, čítajícím na 15 tisíc stran, zformuloval legendární pedagog a historik Pierre de Coubertin (1863–1937). Kdyby tento pán, co restartoval olympijské hry, jen tušil, do jaké mega podoby s naší současnou dobou dorostly.

Dobové odrazy kalokagathie lze vysledovat také ve skautingu, v hnutí Wandervogel a jiných obdobných aktivitách. Moderní kalokagathia vždy prosazovala program tělesné krásy spojené s čestností a poctivostí. Německý klasický filosof Werner Jaeger (1888–1961) ji definoval jako „rytířský ideál komplexní lidské osobnosti, harmonické v mysli a tělu“.

Kus z filosofie kalokagathia má tedy v sobě i parkour. Ideální stav je, když parkourista fakt vypadá, dobře skáče a k tomu má i super dobré vysvědčení ve škole. No,

pravda, pouze sen. (Kdo z vás tohle má?) Ale pozor, v parkouru nejde jen o ovlivnění antikou, ale rovněž i filosofií dávných asijských bojových umění!

Touto „směsí“ filosofií pak vzniká prazáklad úspěšného parkouristy – traceura, jenž se umí svižně, bezpečně a s minimem energie a rizika zranění pohybovat v jakémkoliv prostředí. Tedy ve městě, v kravíně, v pralese, na Marsu či kdekoliv jinde.

Je obecně známo, že parkour ovlivňuje své vyznavače i řekněme psychologicky. Traceuři a traceurky velmi často zaznamenávají pozitivní změnu ve svém myšlení, což jim pomáhá v životě, ať už jde o překážky fyzické, či psychické.

„Chci být dobrý, prospěšný, můj život má mít smysl a cíl!“

Být fakt šťastný; pro tenhle pocit určitě stojí za to být parkouristou – traceurem!

První, kdo dal ideálům parkouru jakousi prvotní duši, tedy definoval jeho trénování jako „celostní“ záležitost ve spojení fyzická, energie a morálky, byl námořní důstojník Georges Hébert (1875–1957). Jeho slavná kniha *Zákoník síly* vyšla převyprávěná do češtiny pod názvem *Hébertova přirozená metoda*, a to nákladem Matice Sokola pražského hned dvakrát po sobě, v letech 1916 a 1920.

Georges Hébert během svých služebních vojenských plaveb navštívil Jižní a Severní Ameriku, setkal se s kubánskými, kolumbijskými či uruguayskými partyzány a porovnával jejich výkony s mladými sportovci a také s kondicí vlastních námořníků. Byl ohromen výkonem, obratností, přirozeným instinktem a elegancí domorodých obyvatel a tím, jak opakovaně překonávali kondici vojska a tehdy špičkových sportovců, trénovaných obvyklým americkým či evropským způsobem.

Jejich těla byla skvostná, ohebná, hbitá, mrštná, vytrvalá a odolná, přestože neměli žádnou tělesnou výchovu nežli svůj život v přírodě. (G. Hébert)

V roce 1902, kdy byl důstojník Hébert na ostrově Martinik, začala řádit tamní sopka Mont Peléen a on, jako vojenský profesionál, musel koordinovat záchranu stovek lidí. Tato zkušenost na něj měla veliký vliv a posílila jeho přesvědčení, že prosté atletické dovednosti musí být kombinovány s odvahou a cenným přístupem k lidem, k jejich přežití v mezních situacích. A tak se pan důstojník začal kondičnímu sportu věnovat více, prakticky i teoreticky.

Georges Hébert neustále zdůrazňoval, že jeho propagované metody pohybu nikomu nepatří a nechce, aby za ně někdo platil nebo na nich vydělával peníze.