

OBSAH

Předmluva	6
Fenomén parkour a jeho vznik	10
Celosvětový rozvoj parkouru	12
Parkour v České republice	14
Počátky parkouru v Plzni	16
Parkour vs. freerunning	19
Filozofie parkouru	20
Bezpečnost	21
Jak správně trénovat (nejen) parkour	22
Tutoriály	27
Parkourové techniky	29
Běhání (running)	29
Rovnováha (balance/balancing)	29
Dopady a seskoky z výšky (landing & dropping)	34
Skoky (jumping)	40
Lezení a výlezy (climbing)	48
Přeskoky (vaults)	53
Proskoky (clearing)	68
Pohyby ve visu a při houpání (hanging & swinging)	73
Freerunningové techniky	78
Základní gymnastické prvky	78
Pokročilé gymnastické prvky	84
Salta (flips)	94
Otáčky (spins)	102
Akrobacie (tricking)	108
Použitá literatura a zdroje informací	114
Pár vět závěrem	117
O autorech	118
Poděkování	120