

OBSAH

Úvod.....	6
Pro rodiče	8
Proč zrovna parkour?	9
Je parkour pro moje dítě vhodný?.....	9
Není to nebezpečné?	10
Kolik to stojí?	10
Jak vybrat trenéra?	11
Je parkour perspektivní sport?	11
Moje cesta parkouristy.....	12
Je parkour pro tebe?.....	28
Parkour?	30
Kde se vzal parkour?	32
Parkour vs. freerun.....	42
Parkourová výbava	44
(Ne)Bezpečnost parkouru.....	52
Jak jsem přežil zlomený vaz.....	53
Jak předejít úrazu.....	57
Pokud ke zranění náhodou dojde	60





..... 6
 8
 9
 9
 10
 10
 11
 11
 12
 28
 30
 32
 42
 44
 52
 53
 57
 60

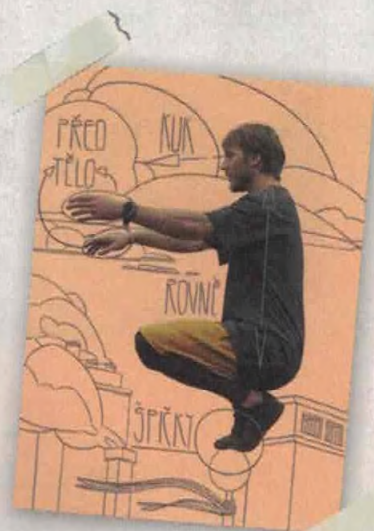


Začínáme!..... 64
 1. Informuj se..... 64
 2. Vydej se na průzkum 64
 3. Rozcvič se..... 65
 4. Začni zlehka, dostaň se do kondice 66
 5. Trénuj doskoky a parakotoul..... 66
 6. Zkoušej základní techniky 67
 7. Najdi další parkouristy..... 67
 Parkourový trénink 68
 Rozcvička 68
 Trénink technik..... 69
 Trénink kondice 75
 Trénink mysli 77
 Někdy s někým a někdy sám 88
 Objevuj nová místa..... 89
 Počasí ber jako výzvu..... 91
 Uč se z videí..... 94
 Bav se tréninkem 99
 Dopřej si dostatek odpočinku..... 102
 Trénuj všestranně 102
 Zásady úspěšného tréninku..... 104
 Svět parkouru 106
 Parkourové desatero..... 106
 Parkourová komunita..... 122



Začínáme!	64
1. Informuj se	64
2. Vydej se na průzkum	64
3. Rozcvič se	65
4. Začni zlehka, dostaň se do kondice	66
5. Trénuj doskoky a parakotoul	66
6. Zkoušej základní techniky	67
7. Najdi další parkouristy	67
Parkourový trénink	68
Rozcvička	68
Trénink technik	69
Trénink kondice	75
Trénink mysli	77
Někdy s někým a někdy sám	88
Objevuj nová místa	89
Počasí ber jako výzvu	91
Uč se z videí	94
Bav se tréninkem	99
Dopřej si dostatek odpočinku	102
Trénuj všestranně	102
Zásady úspěšného tréninku	104
Svět parkouru	106
Parkourové desatero	106
Parkourová komunita	122

111 tipů na trénink parkouru	128
Slovníček	142
Triky a techniky	150
Parkourové triky	153
Balance (rovnováha).....	154
Landing (doskok).....	156
Parkour roll (parakotoul).....	158
Precision („préco“).....	162
Stridy	164
Speed step.....	166
No contact	168
Speed vault	169
Lazy vault	170
Split foot	172
kong vault	174
Dash vault	176
Turn vault	178
Reverse vault.....	180
Gate vault.....	182
Underbar	184
Tic tac.....	186
Cat leap.....	188
Climb up.....	190
Wall climb.....	193
Laché (swings)	194
Freerunningové triky	197
Palm spin	198
Rail flip.....	200
Webster.....	202
Front flip	204



Side flip	206
Wall flip	208
Flick	210
Swing gainer	212
Back flip	214
Kick the moon / cheat gainer	216
Cork	218
Deník	220
Poděkování	223

