

# OBSAH

## 1. ČÁST

1. kapitola: Úvod	9
2. kapitola: Ahoj, já jsem Vova	12
3. kapitola: Jak jsem začal skákat	14
4. kapitola: Gymnastikou k parkouru	17
5. kapitola: Studium	20
6. kapitola: Můj první rok v Česku	21
7. kapitola: Studentské časy	25
8. kapitola: Můj bucket list	30
9. kapitola: Můj největší úraz	32
10. kapitola: Operace a vracení se zpátky do formy	36
11. kapitola: Parkour, cestování a životní styl	38
12. kapitola: Parkour a práce	42
13. kapitola: YouTube	47
14. kapitola: Fanoušci	49
15. kapitola: Odpovědi na nejčastější otázky	51
<b>2. ČÁST – RADY, TIPY, NÁVODY</b>	<b>57</b>
1. kapitola: Jak začít skákat?	60
2. kapitola: Rozcvička	62



3. kapitola: Trénink.....	64
4. kapitola: Kontrola místa, kde chceš skákat.....	65
5. kapitola: Množství tréninku.....	67
6. kapitola: Motivace.....	68
7. kapitola: Vizualizace.....	70
8. kapitola: Úspěch.....	72
9. kapitola: Trpělivost.....	75
10. kapitola: Zlepšování chyb.....	77
11. kapitola: Jak mít svůj vlastní styl.....	78
12. kapitola: Jak můžeš využít parkour v reálném životě.....	80
13. kapitola: Parkour a reakce okolí.....	82
14. kapitola: Shrnutí.....	84
<b>3. ČÁST – TUTORIÁLY.....</b>	<b>87</b>
1. kapitola: Parkour.....	89
2. kapitola: Akrobacie.....	121
3. kapitola: Další techniky.....	183
4. kapitola: Natáčení a focení parkouru a freerunu.....	202
5. kapitola: Závěr.....	204