

Obsah

► Co je to parkour, jeho historie a filozofie	7
► Bezpečnost	15
► Zásady a struktura tréninku	18
Kondiční trénink.	19
Technický trénink	19
Plynutí – flow	20
Výzvy a duševní trénink.	20
Biomechanika	20
► Gymnastické názvosloví	23
► Parkourové prvky	28
Rail balance	29
Cat walk, cat balance	37
Drop	44
Roll	50
Precision jump	56
Cat leap	62
Tic tac.	67
Wall climb	72
Turn vault	77
Lazy vault	82
Kong	87
Reverse vault	92
Underbar	97
Laché	101

► Freerunningové prvky	105
Parkour vs. freerunning	105
Palm spin, wall spin	106
B-kick	110
Side flip	114
Wall flip.	118
► Příklad tréninku	122
Úvodní část – rozcvičení	122
Hlavní část	123
Závěrečná část – strečink	124
Použitá literatura a odkazy	125
Cizojazyčné výrazy	126