

Obsah

▶ Co je to parkour, jeho historie a filozofie	7
▶ Bezpečnost	15
▶ Zásady a struktura tréninku	18
Kondiční trénink.19
Technický trénink19
Plynutí – flow20
Výzvy a duševní trénink.20
Biomechanika.20
▶ Gymnastické názvosloví	23
▶ Parkourové prvky	28
Rail balance.29
Cat walk, cat balance37
Drop44
Roll50
Precision jump56
Cat leap62
Tic tac.67
Wall climb72
Turn vault77
Lazy vault82
Kong87
Reverse vault92
Underbar97
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