

Když se běhání snoubí s akrobacií

11.04.2023

Parkour jako adrenalinová zábava plná akrobatických triků má silné zázemí i na Žižkově. Trénovat ho můžete třeba v hale na Jarově nebo v klubu Beztíže.



Parkour je moderní sportovní aktivita, díky níž se naučíte kontrolovat tělo i mysl tak, abyste se mohli efektivně a především bezpečně pohybovat v přirozeném prostředí. Jeho výhodou jsou minimální nároky na vybavení i to, že překážky, které máte při běhu zdolávat, najdete stejně snadno v parku jako třeba na sídlišti.

Radost z vlastního pohybu a sebezdokonalování jsou hlavním krédem zakladatelů skupiny In Motion. V roce 2014 vybrali v rámci veřejné sbírky dostatek financí, takže o dva roky později mohli v ulici Na Jarově otevřít vůbec první českou halu určenou pro parkour a freerunning. Brzy potom následovaly pod hlavičkou In Motion další podobné areály v Brně, Plzni a Kladně. Pražská hala je navržena tak, aby splňovala podmínky pro trénink začátečníků i profesionálů. Najdete tu řadu posuvných překážek a variabilních tyčových konstrukcí, díky nimž si můžete vyzkoušet stovky různých variant skoků. Pro bezpečný nácvik salt je tu odrazová trampolína, žíněnky, odpružená podlaha a taky speciálně navržená molitanová jáma obestavená hrazdami, plošinami a zdmi v různých výškách. Do různě zaměřených kurzů sem chodí trénovat jak děti do 14 let, tak starší mládež a dospělí. Během první lekce si vyzkoušíte vybavení haly zdarma.

Rezervační systém i další důležité informace najdete na webu imacademy.cz. Taky klub Beztíže sídlící v ulici Na Balkáně nabízí kroužky zaměřené na parkour: „Je to disciplína, která staví před mladé lidi výzvy v podobě překonávání překážek. To se hodí i v životě — nevzdat to, ale zkusit překonat obtížnou životní situaci efektivnějším způsobem. V Beztíži nabízíme parkourové workshopy, protože dospívající potřebují ke svému vývoji zažívat přiměřenou míru rizika. Pokud takové výzvy nepřicházejí, může člověk začít vyhledávat nebezpečné a společensky problematické způsoby naplňování této vývojové potřeby,“ říká vedoucí klubu Tomáš Klumpar. Doplňující informace hledejte na stránkách ulita.cz/krouzky