



TIC TAC

Technika tic tac má v parkouru hned několik využití, nejčastěji se ale používá ke změně směru pohybu nebo odrazu. Je to víceméně pořádný odraz z jedné nohy.

1.-2. Na tic tac se můžete rozběhnout, jak rychle chcete. Na fotce se rozebírám do precisu, který není úplně nejlehčí, a proto je rozběhnutí rychlejší a dynamičtější.

3. Důležité je do posledního okamžiku před samotným odrazem sledovat místo, kam budete pokládat nohu na odraz. Musíte ji umístit správně, abyste měli dostatek energie.



4. Na tic tac se vždy odrážíme z rozběhu a z jedné nohy. Snažte se vyhnout drobným krůčkům a cupitání, při nichž ztrácíte rychlost a dynamiku, které jsou důležité pro samotný skok.

5.-7. Jakmile se odrazíte, následuje run precise. Na tic tacu je podstatné po odrazu změnit směr pohybu. Při run precisu je velmi důležité mít paže před sebou. Švihněte s nimi tak, abyste doletěli skokovou vzdálenost.

8. Pak je na řadě legendární hláška: „Neustáté préco, není préco!“

Měsíc:

Pondělí

Úterý

Středa



Rok:

Čtvrtek

Pátek

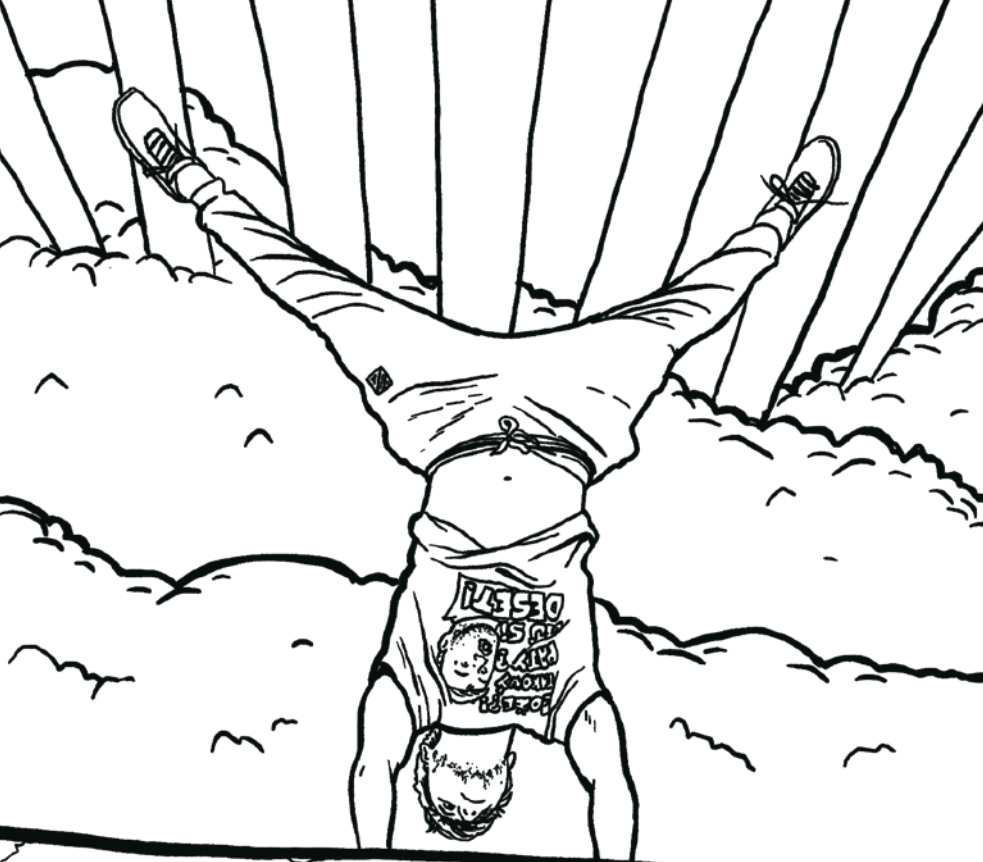
Sobota

Neděle





**PARKOUR IS
MY LIFE**



**PARKOUR IS
MY LIFE**

Měsíc:

Pondělí

Úterý

Středa



Rok:

Čtvrtek

Pátek

Sobota

Neděle





CAT LEAP

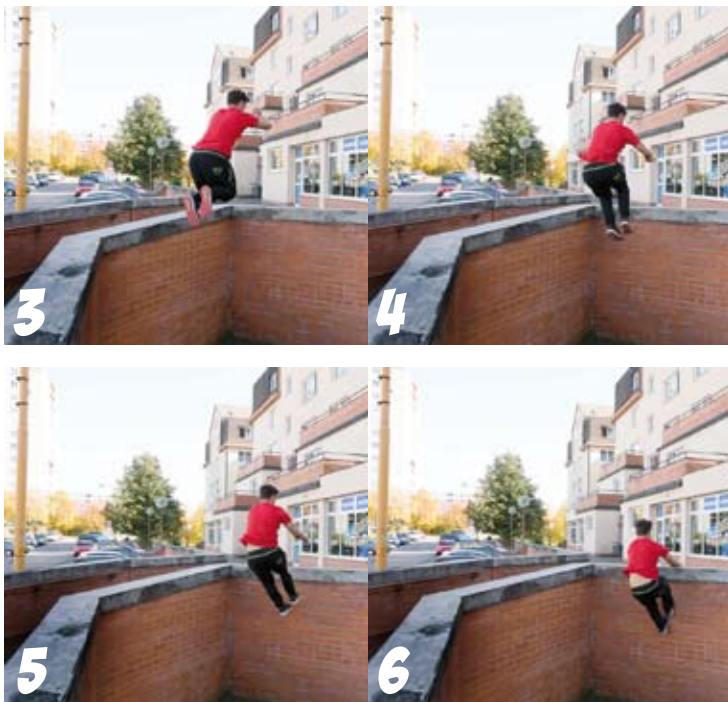
Cat leap skáče v okamžiku, kdy jsou dvě překážky od sebe natolik vzdáleny, že nejde použít precise ani run precise. Je to kočičí skok s dopadem (zavěšením) na všechny čtyři – takhle se opravdu pohybují kočky!

1. Do cat leapu se můžete odrazit z místa (standing cat leap) nebo se na něj rozeběhnout. Záleží na situaci a vzdálenosti překážek od sebe. Pokud budete cat leap skákat jako já na fotce z místa, tak se stejně jako u precisu musíte zapřít palci u nohou o hranu zdi.

2. Jde víceméně o precise, až při dopadu se začne rýsovat cat leap.

3. Před dopadem, tj. zavěšením na zeď, je důležité si uvědomit, kterou nohou budete dopadat výš a kterou o něco níž. Pořád ale sledujte hranu překážky, abyste do ní nenarazili hlavou!

4. Abyste zmírnili dopad nohou na zeď, nedávejte je snožmo, ale roztáhněte je.



5. Noha, která na zeď dopadla jako první, sklouzne pod nohu, která dopadla níž.

6. V této fázi máte úspěšně cat leap za sebou a už vás čeká jenom vyšvihnout se na překážku pomocí techniky muscle up. Využijte dynamický muscle up – je rychlejší a ušetří vám i dost síly pro další skopičiny!

Pozor! U cat leapu nejprve dopadají nohy, vzápětí ruce! Nikdy ne opačně! Při větších skocích byste tak mohli snadno přijít k velkému úrazu. Pokud dopadnete na nohy a ruce současně, nevaďí to.