



## SIDE FLIP

„Sajd“ neboli salto po straně je oblíbený trik mnoha parkouristů. Side ti umožňuje mít dostatek kontroly při provádění, a tak je relativně jednoduché ho zapojit třeba do flow. Na začátku může být těžké side flip pochopit, protože pohyb stranou není pro člověka tak přirozený jako pohyb dopředu či dozadu, ale jakmile salto pochopíš a budeš ho zvládat, otevrou se ti úplně nové možnosti.

### VARIACE A KOMBINACE:

- side flip do přeca;
- side flip 360° – salto po straně s vrutem;
- double side flip;
- doubleleg.

## JAK NA TO

- 1 Side flip můžeš skákat z místa, ale z rozběhu je přece jen trošku snazší.
- 2 Odraz může být snožmo nohama u sebe nebo jako v našem případě ze splitu s mírně vytočenými chodidly do stran. Současně švihej pokrčenýma rukama zezadu spodním obloukem vzhůru a dopředu. V průběhu odrazu udržuj ramena nahoře a koukej asi metr před sebe.
- 3 Odraz se stranou a rotuj přes pravé rameno, zvedej boky vzhůru, přitáhni nohy k tělu a zabal se.
- 4-5 Jakmile se přetočíš a vidíš zem, můžeš se začít rozbalovat. Je na tobě, zda dokročíš nejprve levou a následně pravou nohou, nebo doskočíš rovnou na obě.



## WALL FLIP

Salto o stěnu (čti vól flip) si mě v začátcích získalo ze všech nejvíc. Existuje spousta variant, jako třeba zabalené, layout nebo flash s dopadem na jednu nohu. Můžeš udělat na stěně dva nebo i tři kroky, než se odražíš do salta, a dokonce ho můžeš skákat i v rohu, o strop či sloup. Troufám si říct, že v základním provedení je o něco jednodušší než back flip.

### VARIACE A KOMBINACE:

- layout, tuck wall flip – protažený nebo zabalený wall flip;
- wall flip 360° – po dokročení na zeď provádíš salto s vrutem;
- wall side flip, front flip – side flip s odrazem o stěnu, front flip s odrazem o stěnu.

## JAK NA TO

K rozběhu stačí pouze několik kroků, nedoporučuju dlouhé rozběhy.

- 1 Obdobně jako u wall climbu nebo kick the moon protáhni při posledním kroku levou a pravou nohu, obě ruce měj připravené za tělem.
- 2 Levou nohou dokroč do ideální vzdálenosti od překážky, která ti umožní kopnout mírně pokrčenou pravou nohou. Dokud nedokročíš, tedy „nenakopneš“ pravou nohou překážku, stále sleduj místo, kam budeš pravou nohu pokládat.
- 3 Rukama švihni spodním obloukem vzhůru, kopni pravou nohou zespodu a dokroč na překážku mírně pokrčenou pravou nohou někde ve výšce tvého pasu. Následně se odraz levou nohou ze země.
- 4 Levou nohu po odrazu ihned švihej – „kopej“ – vzhůru za sebe přes hlavu a začni se zaklánět, abys co nejdříve viděl na zem. Pravou nohu po odrazu od překážky nech volně za sebou a ruce měj volně vedle hrudníku.
- 5 Dopadni nejprve na levou nohu, která stále pokračuje v kopu směrem k zemi. Potom dokroč pravou nohou.