

# Движение Свободы - паркур



Выполнил ученик 6 класса Б Кохановский Роман

back

# Философия паркура: «Нет границ, есть лишь препятствия»

Человек, который бродит по краю крыши девятиэтажного дома, - не обязательно самоубийца. Скорее всего это трейсер, участник модного молодежного движения паркур. Эти люди не знают страха. Для них не существует границ, есть только препятствия. Их называют трейсерами. А то, чем они занимаются, - паркур. Прыгать по крышам, перемахивать через заборы, взбираться на стену, и все без страховки - это паркур. В дословном переводе - преодоление препятствий. Правила просты. Видишь стену - перелезь, канаву - перепрыгни. А если в твоём районе дома низенькие, то и вовсе, считай, повезло: можно и по крышам прыгать. На Западе паркур существует с конца восьмидесятых, а у нас только зарождается. Но Россия занимает уже почетное третье место, уступая лишь Англии и Франции.



arabian

cat to cat



roll

Техника паркура не является некой устойчивой системой. В этом смысле паркур не сравнить с йогой, гимнастикой или танцами. Голова трейсера должна работать не менее эффективно, чем его тело. У вас не получится делать на автоматике движение, потому что препятствие может преподнести неожиданный сюрприз. Два похожих камня, возможно, придется преодолевать совершенно по-разному. Для чего паркурщику голова? Хороший вопрос! Во-первых, спортсмен должен ее беречь. Никогда не надо путать экстрим и жажду адреналина с безрассудностью, иначе занятия придется быстро прекратить. Во-вторых, голова и закрепленные в ней знания должны помочь трейсеру адекватно оценить препятствие: угол наклона поверхности, материал, из которого сделан предмет, за который придется ухватиться в прыжке или на который надо будет ступить ногой.

cat leap

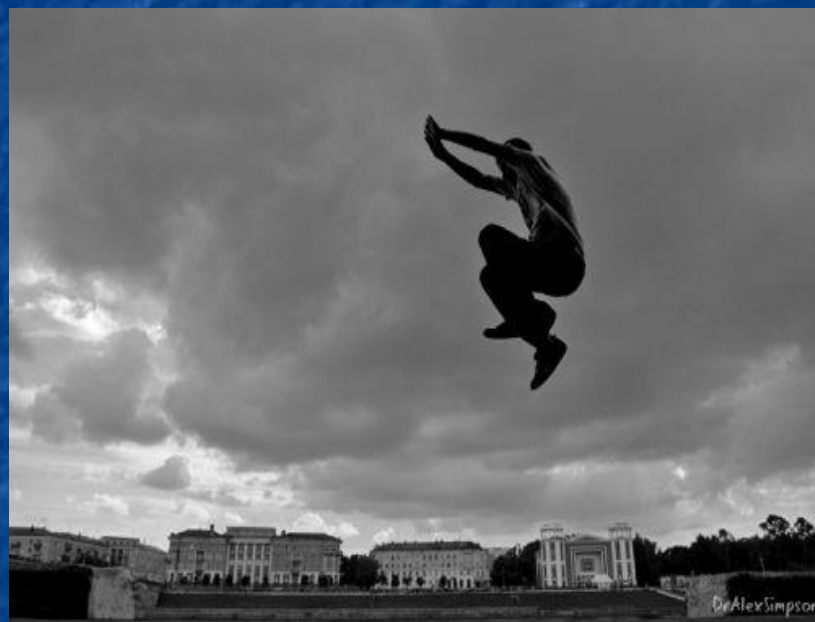


drop

Важно распределить массу тела и рассчитать скорость движения. Умение правильно использовать энергию позволяет снизить воздействие массы на движение тела и дает трейсеру возможности совершать вполне безопасные прыжки с высоты, которая кажется рискованной. Трейсер должен двигаться так, как будто он убегает или преследует кого-то, но при этом получать максимально большую опору для своих движений. Грубо говоря, спортсмен должен уметь использовать любой клочок твердой поверхности в своих целях. Основными для техники паркура являются умение правильно прыгать и приземляться с перекатом через плечо. Трюк называется "рол". Для новичков наиболее важно освоить навык правильного "рола", потому что именно с него начинаются проблемы и травмы в паркуре.

accuracy

## Одежда трейсера



Верхняя одежда паркурриста должна обладать эластичностью и не стеснять движений. Многие спортсмены любят толстовки с капюшоном, которые смягчают неприятные ощущения при выполнении рола.

Головных уборов трейсеры, как правило, не носят. Практической надобности в них нет, а стиль для паркурриста имеет минимальное значение. По крайней мере, должен иметь. Среди трейсеров популярны "бини", круглые шапочки, которые придерживают волосы и немного защищают голову, а также бейсбольные кепки.

tic-tac

monkey



parapet

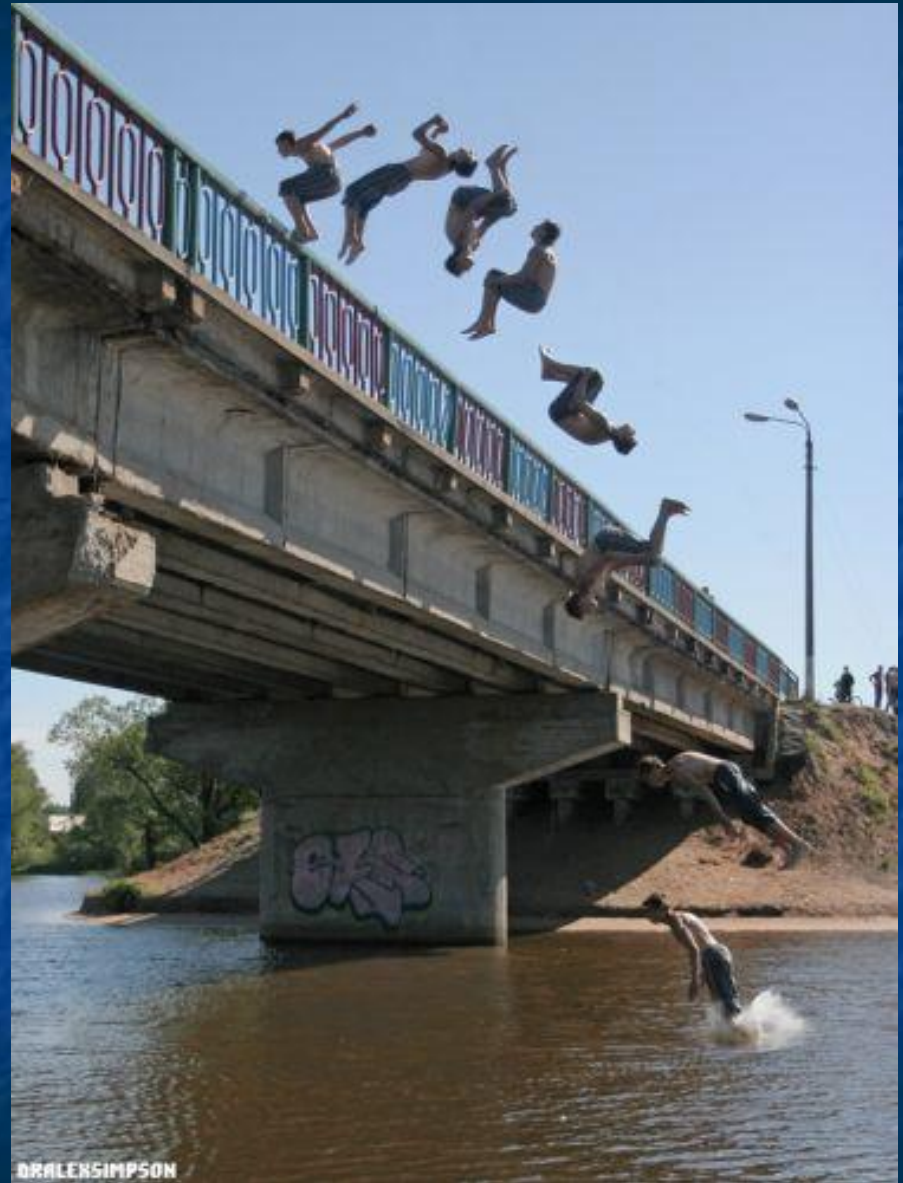
Каждому трейсеру необходимо будет решить вопрос с экипировкой для рук. Ничего особенного тут не придумаешь по определению, но есть свои нюансы. Руки спортсмена каждый день подвергаются микротравмам, это и царапины, и мозоли, и синяки. Выглядит не слишком привлекательно. Некоторые трейсеры носят браслеты, которые защищают запястья и предохраняют от растяжения связки. Начинающие не прочь надеть перчатки, но профи осуждают такое отношение. Спортсмен должен с самого начала тренировок привыкает к боли. Здесь, как и в игре на гитаре, лучший вариант - приучать свои пальцы, постепенно адаптируя их к паркуру. Все равно однажды это сделать придется.

# spring

Лучшей обувью для паркура, конечно же, являются кроссовки с хорошим эффектом амортизации. Можно попробовать и другие виды обуви, но для начала лучше не пытаться проявить оригинальность. Попробуйте подобрать не слишком дорогую обувь, потому что кроссовки в паркуре изнашиваются очень быстро.

Вся одежда трейсера должна хорошо "дышать". Быть свободной, но ни в коем случае ни за что не цепляться. Одним словом, обычная спортивная одежда - прекрасный вариант для паркура. В качестве дополнительного аксессуара многие трейсеры носят за плечами небольшой рюкзачок. При беге на длинные дистанции неплохо взять с собой несколько бутербродов для подкрепления сил. Главное при совершении очередного рола не превратить вкусный обед, в несъедобное месиво.

# blind jump



Спасибо за внимание!

rodeo



blanche