



Go

# Лицей информационных технологий

Предмет: **Офисные технологии**

Автор: **Первов Артём**

Класс: **11<sup>В</sup>**

Год: **2008**

# Parkour in live



Приветствую всех! В данной презентации вы сможете кратко познакомиться с *Parkour*-ом и узнать краткую информацию про мой проект! И про меня... Желаю приятного просмотра!





# Оглавление

1. Смысл Parkour-a

2.

Подготовка...

3. Где  
тренироваться?

4. Умения?

5. Заключение



Nex



# СМЫСЛ

## Parkour-a

Мы живем и постоянно двигаемся по этой планете.

В обычном для себя ритме я могу пересекать городские пространства, лесные массивы и джунгли, так как мне этого хочется с условием соблюдения норм, которые обязывают меня не мешать жизни других людей. Ни одно движение, используемое мной, не поддается четкой классификации, т.к. оно моё и только моё.

Я рисую путь, я художник по бетону и асфальту, деревьям и скалам. Я не стремлюсь пробежать как можно быстрее, ибо ни с кем не соревнуюсь.

Каждый шаг приносит мне радость, ибо он над собой.



Стиль рисования индивидуален. Не следует ломать эту уникальность, подстраиваясь под стереотипы или нормы. Следует расти и развиваться именно в своем стиле, совершенствуя его доступными именно тебе средствами и методами. Это и есть -



Возможность поразить окружающих меня не интересует, не дает мне права на риск, которому я могу себя подвергнуть, исполняя на глазах людей немыслимые пируэты. Я рисую присущей мне техникой и делаю это для самотренировки до тех пор, пока мои навыки не пригодятся кому-либо. И вот тогда уже тот самый прохожий будет вынужден оценивать меня лишь по одному критерию – успел ли я воспользоваться своей силой, когда это стало необходимо.

Никакой из пройденных этапов не закончит мою картину, ибо она рисуется всю жизнь, изменяясь в характере и тонах.

# Подготовка...

## Специфичность тренировки

Упражнения должны быть направлены на достижение поставленных вами перед собой целей. Если вы хотите добиться плавности движений, концентрируйтесь на гибкости, равновесии и координации. Необходимо подбирать физические упражнения таким образом, чтобы с их помощью можно было совершенствовать техническое мастерство, чтобы выполнять упражнения с такой скоростью и интенсивностью, какие потребуются в реальной ситуации.



## Пропорциональность

У каждого из нас правая рука сильнее левой, или наоборот; точно так же развитие одних качеств дается нам легче, чем совершенствование других. Необходимо совершенствовать свои слабые стороны параллельно с сильными.

## Индивидуальность

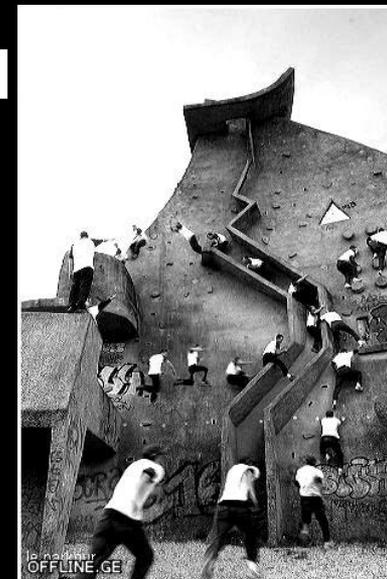
Одни и те же тренировочные программы по-разному сказываются на физическом состоянии выполняющих их спортсменов. Хотя цель любого упражнения для всех одинакова (например, силовые упражнения направлены на наращивание силы), каждый из них затрачивает разное время для достижения определенного результата, причем прогресс обычно осуществляется скачкообразно. Некоторое время вы выполняете упражнение, не ощущая заметных изменений своего состояния, затем происходит неожиданный качественный рывок, после которого вновь наступает период кажущегося застоя. Если вы медленно, но неуклонно продолжаете прогрессировать, значит, ваш тренировочный процесс построен правильно, и вам не о чем волноваться.

# Где тренироваться

Тренироваться можно везде... Смысл тренировки заключается в том чтобы отработать новые элементы и уметь свободно их применить в экстремальной ситуации.



6p5-tambourap.myl.ru



Для тренировки подойдут: детские площадки, старые, заброшенные здания, стройки... и т.п. Важно не торопиться в поисках нового места а отработать все что можешь на одном месте затем переходить в др. место...

# Умени

Паркур это не только акробатка и бег. В него обязательно включаются различные боевые искусства. Во первых с помощью них ты развиваешь силу а во вторых в случаи опасности отпор противнику. Так что Паркур это еще и боевое





# Заключе

В заключение хотелось бы отметить, что Паркур - это не Спорт, а смысл и стиль жизни . И он не связан с деньгами ...



Men

