

Выполнила:  
студентка 3 курса  
социально-  
гуманитарного  
факультета  
Астахова Алена



**PARKOOUR**



# Нет границ, есть лишь препятствия...

- **Паркур** (от франц. **parkour** – полоса препятствий; сокращенно РК) – дисциплина, представляющая из себя совокупность навыков владения своим телом, которые в нужный момент могут найти применение в любой из ситуаций нашей жизни. Сила и верное её приложение – необходимое условие сохранения своей жизни и жизни человека, которому может потребоваться твоя помощь. Умение быстрее других оказаться там, где ты необходим является показателем твоих способностей и уровня. Не имея возможности добежать, залезть, вырваться, прорваться, то будь ты хоть гуру гуманитарных наук, ты так и сгниешь в той яме посреди джунглей, в которой оказался, не сумев добраться до пункта назначения.





- **Паркур** не учит использовать какие-либо средства, приспособления или оружие, а позволяет развить навык поведения в условиях здесь и сейчас. Деревья, стены, крыши – всё это есть часть нашей жизни и мы можем столкнуться с любым препятствием в любых условиях. Скорость реакции, оценки обстановки и своих возможностей – то, что тренированное сознание автоматически прорабатывает за секунды. Опыт преодоления своих страхов, неуверенности, полученный путем множества тренировок, научит тебя видеть путь везде. Отверстия в стенах, за которые ты успешно сможешь зацепиться, выступы, которые не пропустят твои ноги, пропасти, через которые тебе не составит труда перепрыгнуть – вот результат сканирования местности **трейсером** (трейсерами стали называть людей, занимающихся паркуром; от франц. **traceur** – прокладывающий путь).

# Сознание трейсера:

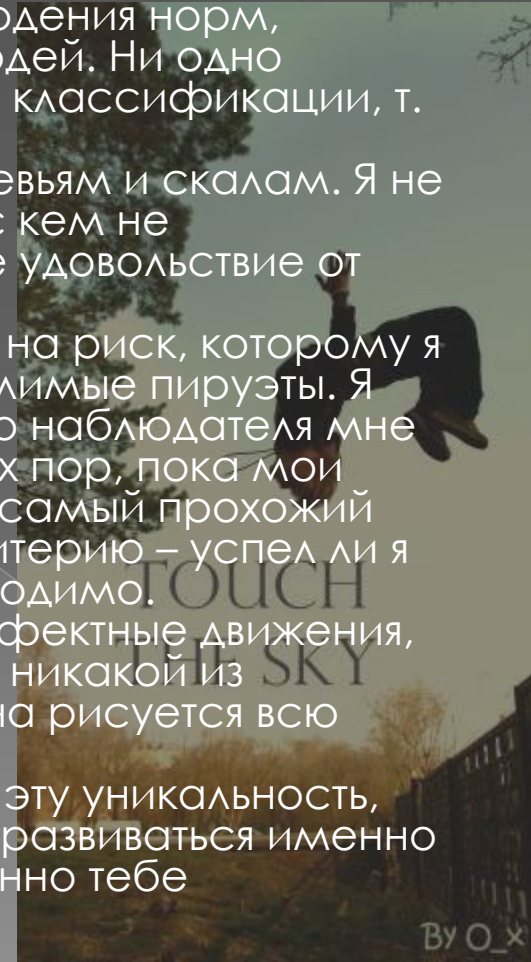
«Мы живем и постоянно двигаемся по этой планете. В обычном для себя ритме я могу пересекать городские пространства, лесные массивы и джунгли так как мне этого хочется с условием соблюдения норм, которые обязывают меня не мешать жизни других людей. Ни одно движение, используемое мной, не поддается четкой 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, я на тренировке, которая приносит мне удовольствие от осознания работы над собой.

Возможность поразить прохожих не дает мне права на риск, которому я могу себя подвергнуть, исполняя на их глазах немислимые пируэты. Я рисую присущей мне техникой и оценка стороннего наблюдателя мне не важна, т.к. делаю я 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.

Развиваясь, я могу добавить более яркие мазки - эффектные движения, или более жесткие - резкость, ускорение, прорыв. И никакой из пройденных этапов не закончит мою картину, ибо она рисуется всю жизнь, изменяясь в характере и тонах.

Стиль рисования индивидуален и не следует ломать эту уникальность, подстраиваясь под стереотип или нормы, а расти и развиваться именно в своем стиле, совершенствую его доступными именно тебе средствами и методами.»



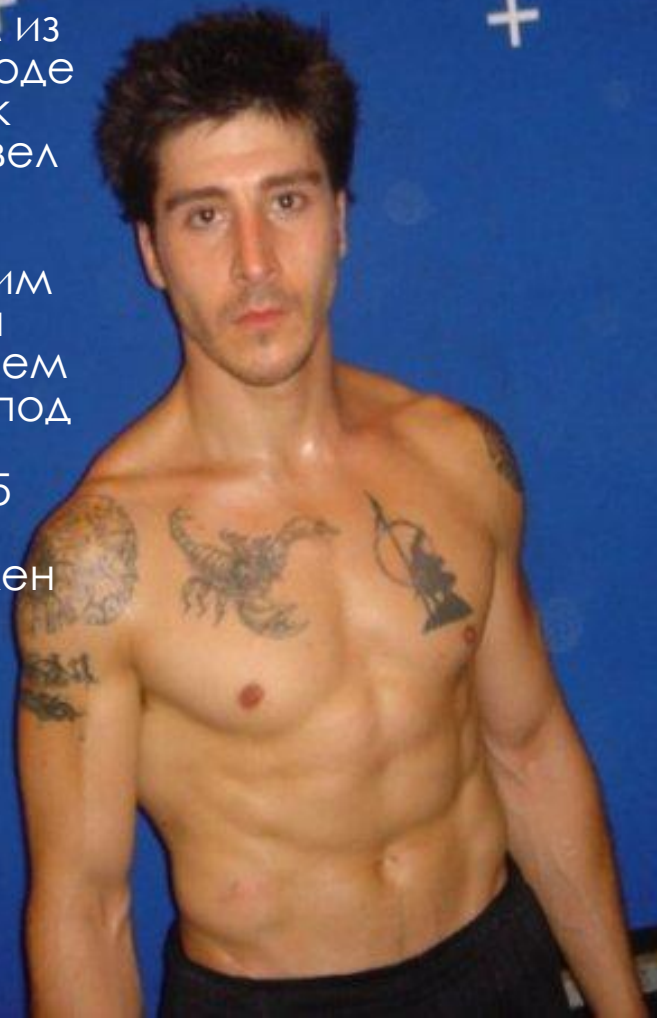
# Паркур

Нет границ, есть  
лишь препятствия!!!



# David Belle - основатель паркура

○ **Давид Белль (David Belle)** родился 29-ого апреля 1973 года в округе Seine-Maritime в городке под названием Фекам (Fecamp), что в Нормандии. Он был родом из небогатой семьи, которая жила сначала в пригороде Парижа, Фекаме, а позже переехала в городок Ле-Сабль-д'Олон (Sables d'Olonne), где Давид провел первые четырнадцать лет своей жизни. Воспитываемый дедом Гильбертом Киттенем (бывшим старшим сержантом, некогда служившим в пожарных войсках Парижа, Давид был впечатлен рассказами о героизме, и с раннего возраста в нем проснулся интерес ко всему, что подразумевало под собой движение и активность. На пути самопознания, молодой Давид оставил школу в 15 лет, чтобы полностью посвятить себя спорту. Но не любому виду спорта. Белль считал, что спорт должен быть в первую очередь полезен для жизни. Сила и ловкость, развиваемые через спорт должны также находить применение в жизни, именно так отец Давида всегда говорил ему







# Возраст. Страх. Паркур.

○ Все мы знаем, что наше сознание – это самый мощный инструмент, которым мы обладаем. И мы должны использовать его для мотивации, и не отдавать его в рабство страху. Чем старше мы становимся, тем громче наш внутренний голос говорит нам: «Я не смогу сделать это». Бывают ситуации, когда мы обязаны быстро проанализировать обстановку и моментально принять решение. В паркуре таких ситуаций намного больше, чем в любой другой дисциплине. Когда мы бежим по беговой дорожке на стадионе, у нас не очень много вариантов. Мы не сталкиваемся с преградами, и соответственно не делаем выбор и не анализируем ситуацию. В паркуре решения должны приниматься молниеносно. Люди больше всего боятся сделать новый шаг. Когда мы молоды, мы бесстрашны. Мы вырастем и теряем часть бывшего бесстрашия. Мы медлим сделать тот самый новый шаг, задумываясь, а сможем ли мы его сделать? Оправданны ли наши опасения? В последнее время потерю мышечной массы, связанной с возрастом, принято называть термином «саркопения». Большинство врачей схожи во мнении, что это происходит не столько по вине возраста, сколько по вине того, что человек меньше двигается. Ухудшение состояния мышц может начаться в 25, и в возрасте от 25 до 50 лет человек потеряет до 10 процентов мышечной массы. Между 50-ю и 80-ю годами жизни, человек лишится еще примерно 40 процентов. Ученые также обнаружили, что «саркопения» может также настигнуть людей, ведущих здоровый образ жизни, в особенности людей, занимающихся бегом и аэробикой, и людей, занимающихся на беговых дорожках. Аэробика ничего не делает для наращивания или восстановления мышечной массы





- Трюки паркура — это смесь элементов различных экстремальных видов спорта с той разницей, что для их выполнения не нужно никаких вспомогательных средств. Не обходится, конечно, без травм. Конечно, для выполнения всех этих трюков (кто сказал, что будет легко?) требуется не один день тренировок: в паркуре не на что рассчитывать, кроме возможностей собственного тела. Умеете садиться на шпагат и делать сальто назад с места? Осталось позаниматься скалолазанием, восточными единоборствами и, скажем, сноубордом... хотя это уже получится какой-то каскадер:). И, разумеется, если осознанно подходить к делу, нужно понять философию паркура, сформулированную Дэвидом Беллем: «Не существует границ, есть только препятствия». В их преодолении и заключается суть паркура. Это проверка сил человека в условиях настоящей, смертельно опасной нагрузки на каждую клеточку организма. Конечно не все препятствия можно преодолеть, но для паркурщика их становится все меньше и меньше. Ты смог — значит, ты обрел самое главное: мир с самим собой". А иначе, зачем танцевать на краю крыши лондонского небоскреба?

# Прыжки

**Сприн** (англ. Spring jump) — прыжок через какое либо препятствие, не касаясь его. Например, перелёт через перилку, куст или машину. Выполняется чаще всего с разбега. В полёте возможно применение грэбов, ножниц или других финтов. Приземление на одну или две ноги в зависимости от высоты и расстояния.

**Прыжок с ролом** (англ. Up from down jump) — прыжок вдаль с большой высоты заканчивающийся ролом. В отличие от дропа нагрузка на ноги гораздо меньше, но для её снижения во-первых необходимо движение вперёд при приземлении, во-вторых необходимо правильно делать рол. Умение правильно выполнять этот базовый элемент позволяет трейсеру приземляться с большой высоты и не травмировать ноги. Очень часто ролл единственное что дает возможность прыгать на большие расстояния не завися от разницы высот.

**Блайнд** (англ. Blind jump) — вариация сприна, но его особенность в том, что при толчке трейсер не видит точки приземления. Главное — во время полёта ничего не зацепить, просчитать приземление и ничего себе не подвернуть.

**Гэп** (англ. Gap jump) — как и блайнд, это один из видов сприна. Отличие в том, что преодолеваемое препятствие — это гэп, то есть большое расстояние на высоте. Трюк выполняется как с места, так и с разбега. Для красоты в полёте используются грэбы или ножницы. Кстати, гэп может быть одновременно и блайндом.

**Акураси с разбегу** (англ. Running accuracy) — акураси, выполняемый с разбегу.

**Разворот на перилке в прыжке** (англ. Turn precision) — разворот на узком объекте прыжком и последующим удержанием равновесия на нем. Может выполняться как на 180, так и на 360 градусов.

**Затяжной кувырок** (англ. Fly roll) — прыжок, после которого тело вытягивается параллельно земле, а приземление — рол.



Не просите у бога легкой жизни, а просите, чтобы он сделал вас сильнее.



# Опорные прыжки

**Уан тач** (англ. one touch) — опорный прыжок, исполняемый на одну руку, при прямом угле к перилке. В любом варианте, но без вращения.

**Манки** (англ. Monkey vault) — вариант Two hand vault. Манки используется крайне часто при преодолении парапетов или же для залезания на объекты. Это опорный прыжок ровной группировкой, с опорой на две руки. Можно также пронести тело между рук, хотя обычно делается просто толчок руками от перилки. Чтобы выполнить манки с разбега, необходимо вначале совершить прыжок, затем поставить руки на перила или парапет. Чем раньше вы выпрыгните и чем ваше тело параллельней земле, тем красивее будет смотреться манки. Можно также исполнять на турнике из положения выхода силой, спиной, поставив ноги на стенку рядом с перилкой. Манки можно совершать через высокие препятствия, например в рост человека (в этом случае исполняется без разбега).

**Разножка** (англ. Monkey splits vault) — опорный прыжок, при котором тело находится в вертикальном положении, опора идёт на две руки, ноги широко разведены в стороны. Обычно исполняется с ровными ногами, при этом чем выше подняты ноги тем красивее смотрится трюк. Носки могут быть как параллельно земле, так и в вертикальном положении (в любом случае надо стремиться к шпагату). В другом варианте ноги согнуты, руки очень близко друг к другу.

**Реверс** (англ. Reverse vault) — опорный прыжок с вращением на 360 градусов, причём первым над препятствием должна пройти спина, тело в вертикальном положении. Вращение может идти как через одну, так и через две руки. Также можно делать как в группировке, так и согнувшись. В России этот прыжок также называют «360», хотя между ними есть различия.

**«360»** — опорный прыжок с вращением вокруг рук на 360 градусов. В отличие от Reverse vault, на препятствие вы вылетаете вперёд лицом. Тело может находиться как в вертикальном положении, так и параллельно земле (в последнем случае, обычно без группировки).

**Параллельный пролёт** (парапет) (англ. Speed vault) — опорный прыжок, с использованием одной руки. Тело параллельно перилке (или любому другому препятствию). Выполняется с разбега. В полете можно исполнять ножницы, грэб, разножку, удар ногой или другие финты.

**Кинг конг** (англ. King kong vault) — опорный прыжок, исполняемый как манки, только выполняется он через большое расстояние. Тело должно быть параллельно земле, постановка рук на дальний край препятствия.

**Дабл манки** (англ. King kong vault (double)) — вариант кинг-конга, только выполняется два касания руками препятствия (обычно около начала препятствия и в конце). Помогает преодолевать расстояния большей длины.



**Дроп** (англ. Drop) — прыжок с высоты, выполняется с места или из позиции cat leap. Амортизировать падение можно только ногами, или ногами и руками (ну или одной рукой).



# Accuracy / Акураси

- Прыжок на какой-либо небольшой объект (например перила или парапет) и последующим удержанием равновесия на нем, выполняется с места. Иногда при приземлении используется обхват или касание объекта руками, что придаёт большую устойчивость.



# Two hand vault/ Парашет

- Опорный прыжок, исполняемы на две руки, все тело или только ноги проходят сбоку от рук. Может исполняться, как в группировке так и без нее, либо с различными финтами (например разножкой, ножницами или ударом ноги). Часто используется чтобы преодолеть высокие препятствия, например в рост человека или залезть на какой либо объект.





# Speed vault / Параллельный пролет ( парапет)



Опорный прыжок, с использованием одной руки. Тело параллельно перилке ( или любому другому препятствию). Выполняется с разбегу. В полете можно исполнять ножницы, грэб, разножку, удар ногой или другие финты.



# Kash vault / Кэш



Monkey, после которого ноги выносятся вперед и лишь затем идет соскок. Чем выше задраны ноги тем краисвее смотрится трюк. Ноги могут быть как вместе так и разножкой.



# Turn vault / 180

- Опорный прыжок с разворотом на 180 и хватом за перилку или парапет с другой стороны, желательно в Cat Leap (ну а на стене без выступов по другому и не сделаешь). Заход может идти как с любого другого vault'a (обычно однако делается как придется).





# Lazy vault / Лейзи; французский

- При беге параллельно или под небольшим углом к препятствию, трейсер опирается ближней рукой на него, вскидывая ноги перед собой уголком, в полёте перемещая центр тяжести через препятствие, меняя руку. Толчковая нога может быть как дальней от препятствия, так и ближней. Для красоты, во время трюка могут также исполняться грэбы, ножницы или другие финты.



# Tic-Tac vault (parallel) / Тик-так - через перилку

- Может использоваться, когда перилка идет параллельно стене, не очень далеко от нее. Трейсер, поставив руку на перилку, совершает толчок от стены, используя его силу чтобы перелететь через перилку, исполнив one hand vault.



# Рол (англ. Parkour roll)

- Рол является одним из самых важных элементов в паркуре. Это перекат преимущественно через плечо для снижения нагрузки на ноги при приземлении. Используется трейсерами всего мира после приземления с большой высоты, или для сохранения скорости передвижения.





# Underbar / Бритни

- Преодоление перилки или какого-либо отверстия, пролетом под ними, с пронесением сначала ног, а потом и всего тела. Может исполняться с разбега, с места либо после wallpop'a или tic-tac'a (как в "13-ом районе").



- Паркур это ни спорт, ни экстрим и не политика, это способ существования в этой жизни когда вокруг нас находятся точно выбранные пути по которым мы должны следовать, Паркур же прокладывает свой путь.

Паркур это восприятия всего окружающего тебя, понимание и сотрудничество со своим телом, сосуществование с городом. Это романтика, взрыв эмоций, воля, свобода действий.

В Паркуре не может быть соревнований, не может быть зависти или ненависти, тут должна быть свобода, свобода действий, перемещения, свобода мыслей. Это как медитация ты словно уравниваешься со всем окружающим тебя, твое сердце словно останавливается, весь мир вокруг тебя сливается с тобой и помогает, будто около каждой стены или преграды ступеньки по которым ты поднимаешься. Ты взаимодействуешь с миром, становишься с ним единым целым, настраиваешься и уже во всю несешься рассекая ветер, для окружающих, а на самом деле ты просто сидишь на горе в 5000 метров над уровнем моря и смотришь на восход, ты как бы существуешь в другом мире, в мире где нет преград, где все знакомо, в мире который тебя может устраивать, в мире который ты создал для своего существования. В мире где все существует по твоим законам, в мире который тебе помогает



# Так всё же, почему паркур?

- Есть много видов спорта, в которых человек может себя проявить, добиться определённых результатов. Все они направлены на поддержку хорошей физической формы (сила, ловкость), некоторые помогают развить определённые качества (реакцию, способность молниеносно принимать правильные решения и пр.), много командных... Существуют виды спорта, в которых всё это собирается воедино, но их мало. Паркур является одним из них. Паркур вобрал в себя такие виды спорта, как лёгкая атлетика, акробатика, скалолазание и боевые искусства. Следовательно, вобрал в себя и все их лучшие качества.





# Parkour? Acrostreet? Buildering?

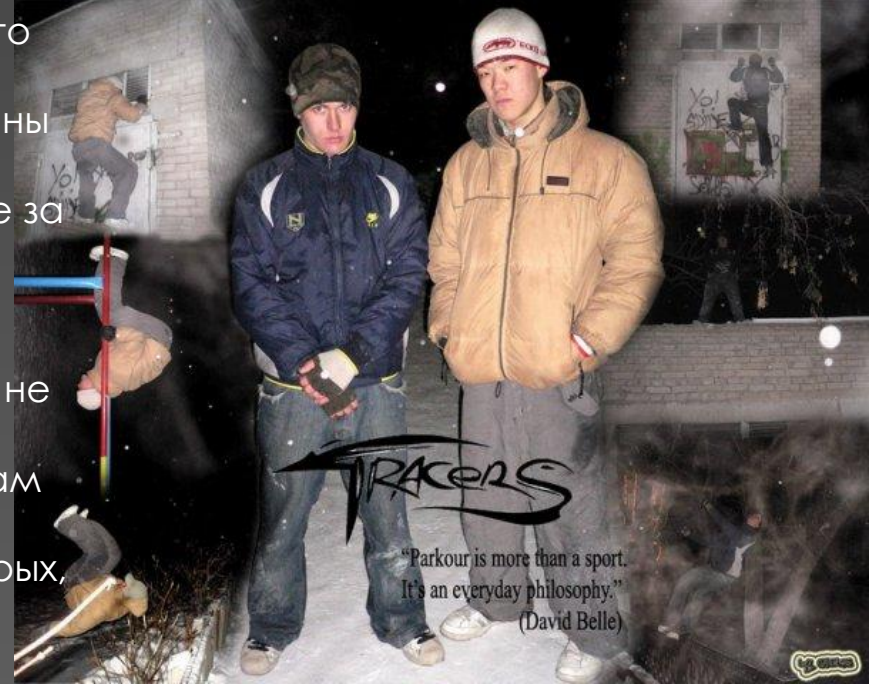
Le — Parkour, Parkour, Free Running, Паркур — это Искусство рационального преодоления препятствий и перемещения по городу. В нем человек преодолевает физические препятствия (стены, заборы, дома и т. д.), при помощи возможностей своего тела. При этом препятствия он преодолевает как можно быстрее и эффективнее (это означает, что он не делает движений, которые отнимают слишком много энергии и время). Паркур является практической дисциплиной, поэтому все навыки перемещения человек может применить в экстремальной (крайнем случае) ситуации. Наиболее известный и яркий представитель этой дисциплины, конечно же — Давид Бель.

Acrostreet, Street — stunts — Акробатика на улице. Слово Acrostreet, образованно путем сложения слов Acrobatics и Street. Этот вид экстремальной активности вряд ли можно назвать видом спорта или дисциплиной. Потому как этот вид не имеет практически никакой цели, кроме как получения от этого удовольствия. Этим можно заниматься практически на одном месте (как брейком) и не нужно ни куда перемещаться. Его суть состоит в том, чтобы выполнять акробатические элементы, на улице и без специального инвентаря (специальные помещения, маты...) или страховки. Так же помимо выполнения элементов акробатики на ровной земле, акробатические элементы используют для совершения прыжков с различных зданий, метало — конструкций и вообще со всего, с чего можно спрыгнуть... Всё это делается, конечно же, для получения своей дозы адреналина... Нередко это делают на показ, чтобы удивить этим горожан. Наиболее яркие представители этого вида — Сириль Рафаели (Cyril Raffaelli), Chase Armitage (3run.co.uk).

Buildering, Билдеринг — восхождение по металлоконструкциям и зданиям, применяя в основном навыки скало лазания. Слово образованно от английского — Building, здание. Тут объяснять особо и не нужно. Возьмите скалолаза, поместите его в городские джунгли, вместо натуральной среды и вы получите человека, который занимается билдерингом. По сути билдеринг может выступать в роли вспомогательных навыков для дисциплины Паркура. Но также может быть и самостоятельным видом для получения удовольствия от процесса. Наиболее яркий представитель этого вида — Алан Робер (человек — паук).



Не все так красиво и возвышенно в жизни простого смертного: слабые сердцем бабушки вызывают милицию, едва заведя прыгающего через машины или ограждения трейсера, а те уже селятся упереть его на пару суток в соответствующее учреждение за нарушение общественного спокойствия. Если поймают, конечно. Впрочем, все действия совершаются исключительно в рамках закона. Места встреч трейсеров не афишируются, дабы не навлекать беду в виде субъектов в погонах, а все трюки оттачиваются в местах, подобным субъектам недостижимых — гимнастических залах и лестничных клетках собственных домов. У некоторых, кто занимается паркуром есть мечта, — специализированный паркур-парк.



Костанайская молодежь планируют открытие отличной площадки для паркура и скейт парка. Наконец-то в нашем городе появится настоящее место для агрессивно - прогрессивной молодежи, где все как огромная и дружная семья могут собираться и совершенствовать свое мастерство в тех или других видах экстремального спорта.

На данный момент идет сбор пакета документов в пользу постройки "Экстрим парка", этот пакет поможет нам получить место, которое мы уже наметили и по которому создаются чертежи фигур. Для нас важно участие каждого!!! Дорогие друзья, развитие нашего города в наших руках!)





# ПАРКУР

ИСКУССТВО РАЦИОНАЛЬНОГО  
ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ