

# ПАРКУР

A person in silhouette is captured in mid-air, performing a parkour move. They are jumping over a large, stylized, metallic-looking structure that resembles a large letter 'P' or a similar shape. The structure is composed of thick, curved bands and has a textured, metallic surface. The background is a bright, hazy sky with some clouds. The overall scene is dynamic and energetic.

АВТОР: ДЕНИСЛАМ  
ГАБИДУЛЛИН

[WWW.PARKOUR.LV](http://WWW.PARKOUR.LV)



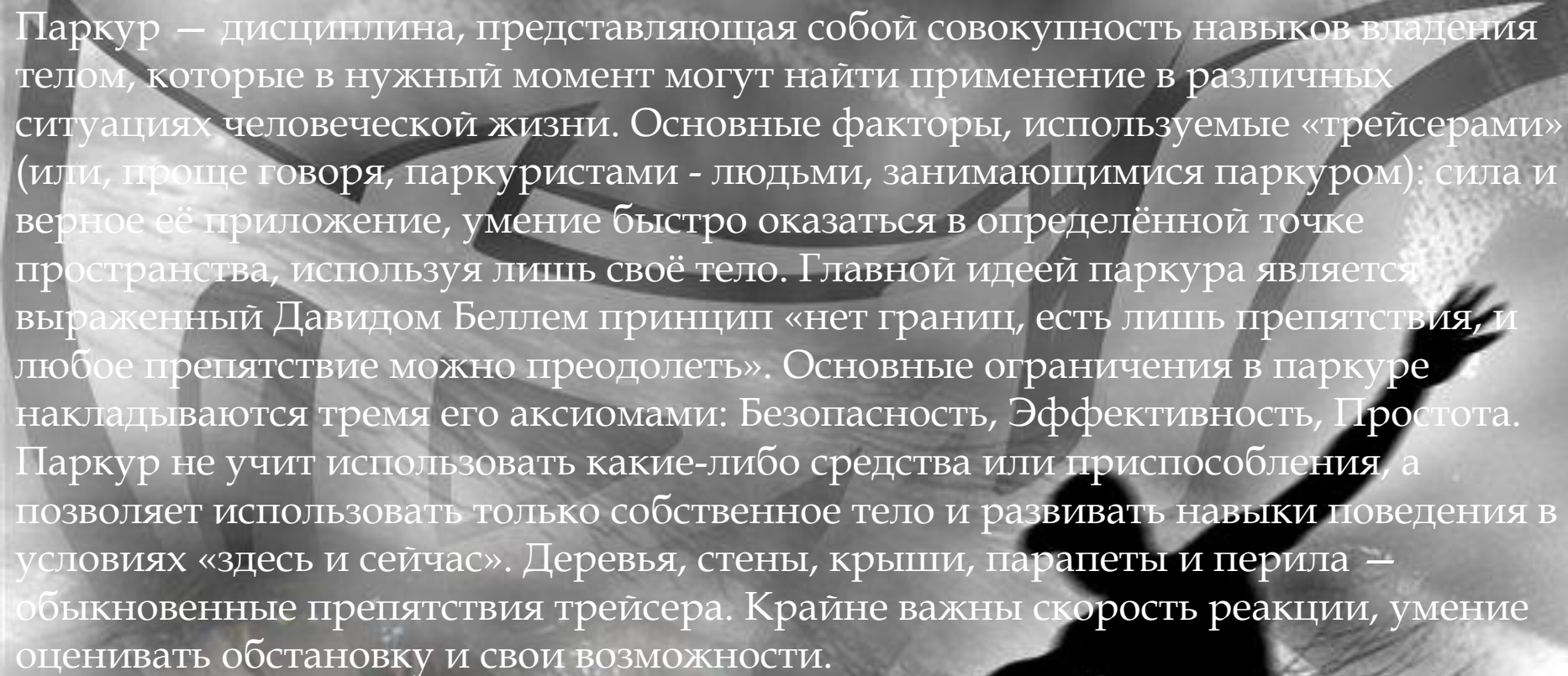
- 2 История паркура начинается с человека по имени Джордж Герберт, он был военным в морском флоте, много путешествовал по Африке и наблюдал за аборигенами, которые быстро и ловко передвигались по джунглям в поисках пищи и в погоне за добычей. Джорджу всегда хотелось сделать своих солдат сильными и ловкими, подготовить их к любым условиям, в которых они могут оказаться.



История Паркура начинается с далекого 1987 г. когда мальши по имени David Belle от безделья лазил по деревьям и по заборам в родном городе Lisses, который находился на окраине Парижа во Франции.

Но лазать по деревьям Belle'ю одному было скучно, поэтому он пригласил к такому роду занятия своего лучшего друга.

Ну конечно просто лазить по деревьям, заборам и т.д. было скучно и неинтересно, поэтому, они придумали, грубо говоря, экстремальный вид спорта Parkour или FreeRun, что означает с французского "Полоса препятствия на лошадиных скачках" или "свободный бег", который имел даже свою философию! Паркур вмещал в себя смесь атлетики, акробатики, скалолазание, боевые искусства. Потом начали придумывать трюки и давать им имена.



Паркур — дисциплина, представляющая собой совокупность навыков владения телом, которые в нужный момент могут найти применение в различных ситуациях человеческой жизни. Основные факторы, используемые «трейсерами» (или, проще говоря, паркурристами - людьми, занимающимися паркурром): сила и верное её приложение, умение быстро оказаться в определённой точке пространства, используя лишь своё тело. Главной идеей паркура является выраженный Давидом Беллем принцип «нет границ, есть лишь препятствия, и любое препятствие можно преодолеть». Основные ограничения в паркуре накладываются тремя его аксиомами: Безопасность, Эффективность, Простота. Паркур не учит использовать какие-либо средства или приспособления, а позволяет использовать только собственное тело и развивать навыки поведения в условиях «здесь и сейчас». Деревья, стены, крыши, парапеты и перила — обыкновенные препятствия трейсера. Крайне важны скорость реакции, умение оценивать обстановку и свои возможности.

Паркур не является видом спорта, который подразумевает состязания, конкуренцию, и стремление победить соперника. <sup>[1]</sup> Идеология паркура отрицает данные принципы, паркуру чужды «показушность» и соревновательность. В этом в частности одно из его отличий от [фрирана](#).

Для того, чтобы заниматься паркурром, человеку необходимо развивать ряд дисциплин. Прежде всего, необходимо познать себя, стараясь создать гармонию между телом и духом, оценить свои нынешние возможности, начать бороться со своими недостатками, страхами. Наиболее всего для этого подходит скалолазание. Также хорошим способом воспитания духа являются единоборства, где постоянно приходится бороться с психологическим фактором. Паркур — стремление познать себя. Для развития навыков паркура



**Дэвид  
Белль**

## **Себастьяен Фука**

Наше учение привязано к двум основополагающим аспектам

**первое**

поиск пластики тела, максимально приближенной к кошачьей

**второе**

внутренняя борьба, духовный и психологический настрой

во имя того, чтобы избежать опасения и страха. Цель нашего поиска — найти применение телу и преодолеть страхи



# паркур

(от фр. parcours — дистанция, полоса препятствий) движение, смысл которого в быстром преодолении препятствий, городских сооружений. Основан во Франции в 1987-м году Дэвидом Беллем и Себастьяеном Фука.

