



# 推动运动热情进校园 跑酷少年演绎现代“飞檐走壁”

## 极限跑酷 点燃少年心中火焰

“少年自有少年狂，心似骄阳万丈光！”18岁时，电影《暴力街区》中“跑酷之王”大卫·贝尔在居民区蹿房越脊、在楼梯间闪转腾挪、在楼顶上与歹徒周旋不断，那种极限的动作，炸裂的场景如同璀璨的光芒照亮了孙琪的世界，也点燃了少年人内心的一团火焰。

跑酷是一项以跑跳为主的极限运动，它不受环境限制、不局限于固定动作，训练者利用物理定律和人体特征，在各种建筑物之间自由穿梭，既融合了街头文化，又有着张扬的艺术魅力，孙琪将其视为现代版的“轻功”。

孙琪体校毕业后，反复观看视频、不断磨砺动作，此时国内的跑酷运动刚刚起步，郑州城区还没有专门的训练场地，田地、沙场、草坪成为他磨炼技艺的场所，他帮人整理田地以换取训练的机会，偷偷到公园里爬高上低，纵跃攀爬、所向披靡。

“这项运动太帅了！跑酷是我热爱的事业，我要做第一个吃螃蟹的人，我愿意为之付出一切。”孙琪坚定信念，日复一日地拼搏和无数次的挫折伤痛之后，他多次斩获国家级跑酷赛事冠军，还创办了专业的俱乐部开展教育推广。

## 千锤百炼 才能规避控制危险

“跑酷绝非纸上谈兵，如今我可以轻而易举地爬上三四米的墙壁，只要经过坚持不懈地刻苦训练，任何人都有机会成为佼佼者。”孙琪创办的“猿始主义”跑酷俱乐部模仿的对象之一即是猿猴，他们把城市当做健身房，弹墙、转身、猫扑向前，如猿猴在丛林万木间穿梭，手脚并用演绎出“唯快不破”的动作真谛。

跑酷是一项三维运动，具有一定的自由度和观赏性，孙琪认为这项运动既没有花哨的动作，也不是哗众取宠的游戏，但大众对它的最大误解恰恰是——危险。他表示，练习跑酷其实是学习规避风险，增强控制危险的能力，每一名练习者在挑战身体极限之前都应当懂得保护自己。



“跑酷不是耍酷，而是一种生活态度，我们享受的是自由的过程。”把城市当做健身房、穿越无数个公园，他们在钢筋水泥的丛林中，飞檐走壁，所向披靡。

在繁华的城市里，孙琪带领一群年轻的跑酷爱好者，在辗转腾挪间创造出令人叹为观止的动作美学，以酷炫的方式将武侠世界中的“轻功”呈现在大家面前。

孙琪跑酷中

## 跨界开辟影视表演替身赛道

“跑酷运动与中国古代的‘轻功’有异曲同工之妙，我们应当勇敢地接纳它极限的一面。”李连杰在电影《致命摇篮》中高楼速降的镜头给观众带来了极大的视觉冲击和紧张感，孙琪“复刻”了这一经典场景，他从20多米的高楼上无保护速降，场面之震撼同样令人咋舌。

在推广跑酷运动的间隙，他带领教练团队尝试跨界创新，演舞台剧、拍广告片，参与省市多部文旅宣传片的拍摄，一边展示中原大地的时尚与青春，一边不断挑战自我引领潮流，部分教练

## 进校园激发青少年运动热情

孙琪介绍，“猿始主义”俱乐部在成立之初，学员涵盖了青少年和成年人，他积极投身于学校跑酷实践基地的建设，大力倡导在学校开设跑酷课程，在河南省体育学院等大学成功开设跑酷选修课程。

跑酷运动不仅能够增强少年儿童的身体素质，还能培养孩子们的决心和毅力。据悉，郑州市金水区纬五路第二小学、惠济区、经开区蝶湖小学等陆续开设

和学员进入影视圈做起演员和动作替身，有人加入“成家班”不断尝试在镜头之中塑造经典。

跑酷主教练古凯金是跨界的代表之一，这名年轻的小伙儿从事教学活动8年，却积累了近6年的电影表演经验，他是《731》《749局》《武动乾坤》《无名之辈》等电影的特技演员，还在电影《长津湖》战火纷飞的环境中担任吴京的跑酷替身，孙琪则在电影《超级速递》中担任了偶像大卫·贝尔的跑酷替身，俱乐部在“武行”中也渐渐有了知名度。

跑酷课程。

“一个孩子在完成一个高难度动作后，兴奋地对我说：‘教练，我感觉自己像个大侠！’”教练袁凯说，练习跑酷的孩子需要克服自己的恐惧，他们每天都在和自己作对比，不断尝试突破自己的能力边界，“昨天我翻不过这座高台，今天我翻过来了，这就是突破，这就是超越”。

记者 汪永森 刘德华  
实习生 刘颺月/文 马健/图

## 中国足协公布准入名单 三级联赛再迎“变脸”

本报讯(记者 郭韬略)1月6日下午，中国足协发布公告，官宣了2025赛季职业联赛准入名单，共有49家俱乐部获得准入，中超的沧州雄狮、中甲的广州队和中乙的湖南湘涛未在其中，这意味着新赛季的三级联赛也将“变脸”，参赛队伍均会发生一定的变化。而在足协的名单公布之后，沧州雄狮和湖南湘涛也都相继发布了公告，宣布解散。

早在去年12月2日，中国足协就公示了职业联赛准入第一批完成债务清欠俱乐部名单，当时仅有41支队伍。长春亚泰、武汉三镇、沧州雄狮3家中超俱乐部和梅州客家、广州队、广西平果哈嘹、南京城市、延边龙鼎、黑龙江冰城6家中甲俱乐部未出现在名单上。而经过积极努力，最终大部分俱乐部都“涉险过关”。

在准入的过程中，中超球队沧州雄狮的命运可谓一波三折。他们曾经出现在中国足协的第二批完成清欠的俱乐部名单上，但遭到多位被欠薪球员的公开质疑。后来又一度传出有大额资金到账，可以补发欠薪的消息，沧州雄狮球员也发出公开信，

表示已经和俱乐部就过往欠薪事宜达成和解，希望中国足协能够让俱乐部通过准入，但最终还是被拒之门外。

而广州队的结局则令人唏嘘，作为金元足球时代的代表，广州队曾经8次夺得中超联赛冠军，两次夺得亚冠联赛冠军。随着金元泡沫的破裂，昔日“八冠王”威风不在，2022赛季降入中甲。然而凭借恒大足校培养的年轻球员，广州队依然能够艰难求生，在中甲站稳了脚跟，上赛季更是高居第三，一度有望重返中超。但随着未能通过准入，“八冠王”也将就此在中国足坛消失。不过相对于沧州雄狮和湖南湘涛宣布解散，广州队并没有很快对足协的公告作出回应。而如果该队解散成真，可以预料，队内众多极具才华的年轻球员一定是各俱乐部争抢的对象，这也将引起转会市场上的激烈竞争。

没有意外的话，去年在中超倒数第二名而降级的梅州客家将能幸运地重返中超联赛，在去年乙级联赛中名列第三、第四的深圳青年人、陕西联合则会递补进入中甲联赛；西安崇德荣海、泉州亚新、长春喜都门将递补参加中乙联赛。

## 河南选手何金博双板夺冠

本报讯(记者 郭韬略)1月5日，X GAMES CHINA 2024—2025滑雪锦标赛在吉林北大湖滑雪度假区落下帷幕，在男子双板决赛中，最后一位出场的河南选手何金博用精彩一跳赢得了95.50分的高分，从而“绝杀”对手，逆转夺冠。

X GAMES CHINA，是世界极限运动会(X Games)在中国的分支，包括了滑板、滑雪、冲浪等多个极限运动项目，是全球极限运动中最具影响力的赛事之一。此次X GAMES CHINA滑雪锦标赛包括了单板和双板自由式滑雪坡面障碍技巧赛两个大项，汇聚了多位国内外顶尖高手参与角逐。比赛在哈尔滨亚冬会开幕前一个月举行，因此也被视为亚冬会前的一次重要热身赛。

男子双板决赛第一轮，何金博以88.66分的成绩排名第三。第二轮何金博出场时，其他选手都已经完成了比赛，能否夺冠在此一举。而最终他用一套完美动作征服了裁判，赢得了95.50的高分，大幅超越了原本以91.50排在第一的赵庆林，从而成功逆袭。

今年仅19岁的何金博，作为国内自由式滑雪的优秀选手，他也非常有希望入选哈尔滨亚冬会参赛阵容。2022年，何金博入选国家队参加了北京冬奥会，并成为第一位在冬奥会赛场上亮相的河南运动员。在去年年初的全国第十四届冬运会上，他获得了自由式滑雪公开组男子坡面障碍技巧赛金牌和男子大跳台银牌。