

深呼吸,下决心,助跑,跳,攀爬……一个接一个的“肌肉男”从一个大约两米的高台上“飞到”两米远的一个矮墙上并翻越了过去。如果你在街心花园、河畔、旧厂房区、大学校园,或者其他什么地方,看见类似景象,不要惊慌,不要惊奇,当然也不要模仿,因为这是一项运动,也是一种青年亚文化,它就是跑酷。

跑酷族:玩的就是心跳

现场

“跑酷”动作简单却着实惊险

几天前的一个下午,在一处比较僻静的草坪上,一群外表普通的年轻人,在没有任何特殊装备的条件下,开始了他们的日常“跑酷”训练。“跑酷”依赖的是人本身的力量,只要有一双合脚的运动鞋,一身轻便贴身的衣服,它就无处不在!”领队人之一李梦华一脸骄傲地说。

空翻、侧滚、鱼跃、转墙、猩猩跳、高空速降……他们训练中的每一个动作并不复杂,也不花哨,但看上去着实惊险,让人捏着一把汗。

例如猩猩跳,将一块大石头当做障碍物,人就像猩猩一样,在奔跑的过程中用双手按着障碍物,然后双脚并拢紧屈从两手间将整个身体跨过去,这个动作看起来很简单,其实需要克服很大的心理障碍;又如转墙,把大石头作为一面墙,双手按住“墙”面,身体腾空从“墙”面平行旋转落地,不留神就会摔个“平沙落雁”;再如高空速降,人从大石头上突然跃起,再从离地三四米的空中直线降落,落地后打两个滚立即站起,稍有疏忽就容易受伤……

缘起

一部法国电影令他们“着迷”

别看他们年纪轻轻,但身体素质和心理素质都十分过硬,好几个人当过兵或练过武术,还有人当过省级羽毛球运动员,甚至拿下全国大众跆拳道锦标赛第一名。

这群年轻人都是“跑酷俱乐部”的成员,年龄最大的24岁,最小的16岁,其中大部分是大学生和高中生。说起玩“跑酷”的发展历程,他们如数家珍。

2006年,法国大导演吕克·贝松拍摄的经典动作电影《暴力街区》传至中国。当年还不满20岁的李梦华、杨笑、崔震3人在洛阳较早看到了该片,他们被剧中主角大卫·贝尔在高楼间“自由落体”、在房屋中“飞檐走壁”的高超动作深深吸引,而大卫·贝尔正是“跑酷”运动的创始人之一。

“跑酷”是一项街头疾走极限运动,它把整个城市当作一个大训练场,一切围墙、屋顶都成为可以攀爬、穿越的对象,特别是废弃的房屋。它讲求速度和实用性,帮助你只用本身的力量穿越任何障碍物,或到达一个目的地。这不仅是一门运动的艺术,也是一种生活方式,因为在跑酷攀爬的运动中,人的精神意志也在无限伸展,原本冰冷的城市成为一个欢快的游乐场……”李梦华说。

那一年,“跑酷”运动也随着电影传到了国内少数大中城市,李梦华等3人通过“中国跑酷网”彼此相识,结成了“跑酷俱乐部”,在国内较早玩起了这项新鲜而刺激的运动。目前,他们的团队已经发展到20余人。

骄傲

“秀”一把惊得旁人目瞪口呆

和其他城市的“跑酷”爱好者一样,“跑酷俱乐部”的成员也是通过观摩网上视频,学习“跑酷”的每一个基本动作。

“要练好‘跑酷’,身体协调性很重要;特别是肩部、背部、腹部和下肢的力量都很重要;弹跳不是必需的素质,但对‘跑酷’有很大帮助;其实,最重要的是挑战自我的勇气!每个人都有恐惧心理,但事实往往是越紧张,身子越放不开,越容易受伤。”李梦华说。

俱乐部的每个成员都曾在日常训练中受过伤,但半途而废的人极少,因为大家都知道并喜欢这句话:“跑酷”,玩的就是心跳!

成员们平常大多在老城一家体校的室内训练馆练习,因为那里备有垫子,练前空翻、后空翻、墙壁翻转时不容易受伤。有时,王城公园、洛浦公园、新区体育馆等也是他们的训练场,栏杆、草坪、墙体、石头、乒乓球台都是他们绝佳的训练道具——“跑酷”本来就有“超越障碍训练场”的意思,将周围所有事物“为我所用”,跨越它、战胜它!

按理说,在熟悉了“跑酷”的基本动作之后,再把动作串联起来,就可以到街头“实战”了,但李梦华等人苦恼的是,国内城市的建筑和市政设施,不像国外那样参差不齐、风格多样,所以他们还不能随心所欲地进行“街头秀”。

不过在日常生活中,他们还是有机会时不时“秀”一把:上下楼时不走楼道台阶,而是直接攀爬扶手或雨搭,在体育课捡拾落到远处的足球时不绕远路,而是直接翻越三四米高的围墙……每到那时,他们敏捷的身手常把旁人惊得目瞪口呆。

信念 “跑酷”能迎来职业化的一天

李梦华谦虚地表示,玩“跑酷”几年下来,每个成员的技能都有了很大的提高,并且从中获得了前所未有的自由与快乐,但洛阳的“跑酷”事业还只能说刚刚起步。

国外已有众多的“跑酷”俱乐部,欧美运动品牌每年给予大量资金赞助,职业选手通过参加比赛就能获得不错的报酬。但国内由于起步晚,参与者相对较少,目前还没有举行过一届正规的“跑酷”比赛。北京、成都、南京、西安、长沙……在这些国内“跑酷”高手云集的城市里,许多人梦想着成为职业选手,但目前只能被局限在业余爱好阶段。

没有机构组织比赛,甚至没有多少人知道和理解,但李梦华等人相信:同街舞、电子竞技等最终成功实现职业化一样,“跑酷”也将会迎来职业化的一天。

刘娟

相关链接

“跑酷”(Parkour)诞生于上世纪80年代的法国,2002年在英国开始盛行,在全世界兴起则是近10年的事情。

归根结底,“跑酷”是训练人体快速移动能力的一种自然的方式,它将我们周围任何可以利用的环境设施“为我所用”。因为“跑酷”的动作追求的是出其不意的效果,往往超出了常人的想象。这些动作都具有一定的危险性,如未经专业训练,请勿为了“耍帅”而盲目模仿。



<p>招聘 招商 本栏目合作伙伴 河南九博人才网 www.jjoobb.cn 基本规格:2.8x4cm 最大规格可刊登1/4版 刊登日期:周一至周六 本栏目信息免费在通通网站 www.totyou.net 上同步发布 广告热线:63399000 67655128</p> <p>郑州晚报 河南九博人才网 强强联合推出8月招聘广告特惠活动</p> <p>报网互动传播,全面提升广告价值,招聘广告做的好,不如人才招到好!</p> <p>刊登基本块2.8x4cm按每次100元,最大可做1/4版(18块),周三享受特价每次每个基本块80元。</p> <p>★刊登规格为一个基本块的招聘广告:做10次打9折,做20次打8折。</p> <p>★刊登规格为两个基本块及以上的招聘广告:刊3次送1次。</p> <p>★凡是享受刊3次送1次的广告客户,均可在九博人才网上免费发布15天。</p> <p>服务热线:63399000 67655128</p>		<p>把握机遇 挑战高薪</p> <p>售后服务人员:800-1500元+高提成+奖金+福利(郑州市户口加100元)</p> <p>福利:业绩奖金、带薪休假、生日礼物、员工旅游、过节福利、优秀奖励;</p> <p>张丽 13939031557 0371-53732868</p>		<p>万银集团郑州营业部招聘</p> <p>本公司主要经营金融产品股票、港股期货、黄金外汇的工作,公司提供销售平台,主要以网络为主。</p> <p>金融产品销售人员</p> <p>要求:踏实稳重,能吃苦耐劳者优先;待遇:底薪+提成+广阔发展机会(提供食宿)</p> <p>王经理:86009710 13253608473 地址:郑州市曼哈顿广场4号楼1单元1103室</p>			
<p>田园食品公司</p> <p>本公司代理,免加盟费,利润可观。</p> <p>●副总监1名:30万/年+分红;</p> <p>●项目经理3名:5000元/月+提成;</p> <p>●业务精英10名:1500元/月+提成;</p> <p>要求:28-55岁,具备管理能力,经商者优先,一经录用,待遇优厚。</p> <p>柳经理:15939029229</p>		<p>食品公司诚聘</p> <p>本公司现需30-55岁之间具备沟通管理能力的人才充实领导架构,上班朝九晚五,双休日。</p> <p>●主任3名:2000-5000元/月;</p> <p>●经理2名:5000-8000元/月;</p> <p>●总监1名:年薪30-50万元</p> <p>●助理1名:月薪3000-5000元</p> <p>张经理:13253529777</p>		<p>高薪诚聘</p> <p>●行政内勤2名:2000元/月;</p> <p>●售后理赔人员10名:3000-4000元/月;</p> <p>●资料整理员10名:3000元/月;</p> <p>要求:25-45岁,高中以上学历,有三金+双休+法定节假日+奖金</p> <p>杨经理:13007600071 61601668</p>		<p>漂亮妈妈工作室</p> <p>●行政主管2名:4000-6000元/月;</p> <p>●售后服务10名:2500-4000元/月;</p> <p>●行政内勤2名:2000元/月;</p> <p>要求:28-40岁,中专以上学历,有教学、医师、会计、经商经验者优先。</p> <p>李丹经理:13353714323</p>	
<p>漂亮妈妈工作室</p> <p>●主管:6800元;</p> <p>●收费员:3800元;</p> <p>●资料整理员:2800元;</p> <p>三金+双休+半天工作制;</p> <p>孙悦:15517522288</p>		<p>诚聘</p> <p>我来提供人生舞台 你来演绎人生精彩</p> <p>聘 定级主管</p> <p>要求:年龄28-50岁;</p> <p>待遇:基本福利+主管利益+额外的利益+定级利益;</p> <p>联系人:13683719477 栗</p>		<p>漂亮妈妈工作室聘</p> <p>●主管2名:6000元;</p> <p>●讲师5名:3800元;</p> <p>●内勤2名:1500元;</p> <p>要求:25-45岁,高中以上学历,从事过经商、管理、医生、教师者优先。一经录用,享有三金+双休。</p> <p>李文主任:13592551256</p>			
<p>高薪诚聘</p> <p>本公司为充实管理层,需25-55岁之间,具有良好沟通管理能力的人才,有经验者优先。</p> <p>●业务总监:年薪30-40万;</p> <p>●业务经理:年薪20-25万;</p> <p>●业务员:月薪3000-5000元;</p> <p>崔经理:18937638242</p>		<p>齿秀商贸诚聘加盟</p> <p>本公司现需30-50岁之间具备沟通管理能力,销售能力的人才充实领导架构,上班朝九晚五,双休,从事过食品、化妆品、行业的女士优先。</p> <p>●主任3名:2000元-5000元;</p> <p>●经理2名:5000元-8000元;</p> <p>火爆招商!前期免加盟费</p> <p>张经理:13213036669</p>		<p>高科技产品独家代理</p> <p>诚招各地市加盟,前10家免加盟费。</p> <p>聘</p> <p>业务总监:年薪30-40万;</p> <p>业务经理:年薪20-25万;</p> <p>业务代表:3500-8000元/月;</p> <p>吕经理:13015517386</p>		<p>跨国上市公司招商招聘</p> <p>产品专利,全球垄断,市场空白,朝阳产业,免费加盟,零风险,年利润38万以上。</p> <p>●市场总监1名:3-5万元/月;</p> <p>●区域经理3名:1-2万元/月;</p> <p>●业务主任8名:3000-8000元/月;</p> <p>王经理:15188378057</p>	
<p>接电话也能挣大钱</p> <p>我公司免费提供电话平台,每日返利,有无文化都能一人在家轻松操作,一次投资,终身受益。</p> <p>招商电话:0531-89690081</p> <p>济南市亿众通讯有限公司</p>		<p>贵州赖茅酒招聘</p> <p>招业务员30名</p> <p>要求:能吃苦耐劳,品行端正,有无经验均可,提供交通工具。</p> <p>待遇:底薪+提成;</p> <p>电话:15981833940</p>		<p>聘</p> <p>●管理人才3名:年薪5-15万;</p> <p>●助理2名:1800元;</p> <p>●售后服务专员10名:2000元以上;</p> <p>要求:26-45岁,有驾驶证者优先,经面试、笔试合格,享受公司专业培训,三金+双休+旅游。</p> <p>郭主任:13653979159</p>			