

1.- QUÉ ÉS EL PARKOUR?

El Parkour és una disciplina fonamentalment física en què el seus practicants intenten desplaçar-se entre l'arquitectura urbana amb l'objectiu d'obrir-se camí en un espai tancat.

Els practicants del Parkour es diuen **traceurs** i el seu camí no està determinat per ningú, és per tot això que aquesta disciplina també és coneix com **l'art de desplaçament** ("l'art du déplacement").

2.- HISTÒRIA DEL PARKOUR

A principis dels anys 80, sorgeix a les barriades d'Evry i Lisses de París un moviment basat en **l'entrenament físic del Mètode Natural** de **George Hébert**, però adaptat a l'àmbit urbà. Varen ser **David Belle** i **Sebastien Foucan** els que desenvoluparen aquesta disciplina mitjançant les idees del pare de Belle, que pensava que qualsevol entorn era útil per passar una bona estona i fer exercici.

En aquests primers moments, aquest art de desplaçament s'anomenà **Yamakasi**, una paraula provinent d'una llengua africana i que significa: cos fort, esperit fort, persona forta. Amb el temps, els creadors d'aquesta modalitat varen millorar les tècniques de desplaçament i varen escollir el nom de **Parkour** (paraula francesa que significa **recorregut**), per referir-se a l'art que prepara el cos per desplaçar-se per qualsevol entorn, ja sigui natural o urbà.



Actualment David Belle imparteix el Parkour per diferents parts del món, fet que, juntament amb la grabació de la pel·lícula *Yamakasi*, ha aconseguit que aquesta pràctica sigui coneguda arreu del món. D'altra banda, Sebastien Foucan ha promogut aquest art, principalment al Regne Unit, amb documentals com *Jump London* o *Jump Britain*, lloc on aquesta pràctica es coneix com a



3.- CARACTERÍSTIQUES DEL PARKOUR

3.1.- El Mètode Natural.

El Mètode Natural es basa en la pràctica **d'habilitats bàsiques** (córrer, saltar, trepar, escalar, etc.) aprofitant els **espais naturals** per millorar les **capacitats físiques bàsiques** (força, resistència, velocitat i flexibilitat).

El Mètode Natural de **George Hébert (1875-1957)** és un **mètode d'entrenament físic**, basat en les habilitats dels indígenes africans que només utilitzaven els **recursos de la naturalesa per entrenar**.

Hébert deia que “era a la naturalesa on l'home desenvolupa el control mental, espiritual i corporal mitjançant el desenvolupament d'habilitats bàsiques”.

3.2.- Aportacions del Mètode Natural al Parkour.

1/ Desenvolupament de les **capacitats físiques bàsiques**: força, resistència, velocitat i flexibilitat.

2/ Millora de la **agilitat i la coordinació**.

3/ **Ús de l'espai natural** com a lloc de pràctica ideal. Degut al gran desenvolupament urbanístic i el desig de poder practicar exercici habitualment, el parkour utilitza principalment l'arquitectura urbana com a espai de pràctica.

4/ **Material bàsic** per practicar els exercicis. Només fa falta calçat adequat que suporti el pes del “traceur” i roba còmoda que ens permeti realitzar els moviments necessaris.

5/ Mètode d'entrenament basat en **superar obstacles**.

6/ Diferenciació de **tres parts en la sessió**: escalfament, part principal i tornada a la calma.

7/ Fomentar el **treball en equip**: és molt habitual que la gent quedi en grups quan vol practicar Parkour.



3.3.- Principis i filosofia del Parkour.

El Parkour a vegades dóna una imatge des de fora de pràctica vandàlica, però en realitat aquest es basa en uns principis bàsics i unes actituds de **respecte cap als demés**. Valors com la **companyonia**, la superació de limitacions, l'esforç, respecte cap a la propietat privada, etc., són alguns dels principis del Parkour.

Un aspecte molt important és que el Parkour **no té competicions**, ja que aquest realment només cerca la pròpia superació de límits.

En paraules de David Belle, la màxima del Parkour és: “**Ser i durar**”. Aquesta màxima reflexeix la importància de fer-se a un mateix respectant els altres, al mateix temps que hem de conèixer els nostres límits i no posar-nos en risc. Aquest aspecte resumeix de forma clara la filosofia del Parkour.

IMPORTANT:

La pràctica del Parkour s'ha de realitzar en funció de les pròpies capacitats i habilitats. És per això que hem de **reconèixer les pròpies limitacions** i evitar riscos innecessaris. Només s'han de realitzar els desplaçaments **que ens permetin la nostra tècnica i les nostres característiques físiques**.



A continuació t'explicam una sèrie de **principis bàsics del Parkour**:

- 1/ Hem de ser constants i tenir una bona **disciplina**.
- 2/ Hem **d'ajudar-nos els uns als altres** per millorar les nostres capacitats.
- 3/ Hem de tenir una **bona alimentació** que ens ajudi a millorar el nostre rendiment físic.
- 4/ Hem de ser **respectuosos amb el medi ambient** i amb les propietats dels altres.
- 5/ L'objectiu final és **durar**, per la qual cosa no ens posarem **mai en perill**.

4.- ASPECTES DE SEGURETAT

Com hem comentat abans, en el Parkour ningú competeix amb ningú, simplement es tracta de superar-se a un mateix partint de les **pròpies possibilitats**. Igual que a qualsevol altra pràctica esportiva, hem de **considerar una sèrie d'aspectes de seguretat a l'hora de practicar Parkour**. Aquests aspectes són:

- 1/ Realitzar un **escalfament** general (activació general) i un específic (estiraments dinàmics, mobilitats articular i moviments amb cicles d'estirament i escurçament –CEA-).
- 2/ Utilitzar **material apropiat** que faciliti el moviment i desplaçaments del cos. S'aconsellen sabates que ajudin a absorbir els impactes.
- 3/ Respetar el **principi de progressió**: anar passa a passa, sempre considerant les pròpies possibilitats.
- 4/ **No practicar** exercicis de Parkour en **zones abandonades** o que no sapiguem en quin estat es troba el material (sostres en mal estat, escales deteriorades, etc.).
- 5/ **Anar en grup** per si sorgeix qualche imprevist (malaltia, lesió, etc.).



5.- CONDICIÓN FÍSICA I PARKOUR

Òbviament la pràctica del Parkour té una **forta relació** amb pràctiques com la **gimnàstica-artística** quant al desenvolupament de la **condició física**. En tot cas a continuació et mostrem les capacitats físiques que **la pràctica del Parkour desenvolupa**:

Quant a les **capacitats físiques bàsiques**:

- **Força**: força explosiva (sobretot de les extremitats inferiors) i força màxima relativa.
- **Resistència**: aeròbica per recorreguts llargs i anaeròbica pels esforços curts de molta intensitat.
- **Flexibilitat**: una bona amplitud de moviment.
- **Velocitat**: es tracta de fer el recorregut el més aviat possible.

Quant a les **capacitats coordinatives**:




- **Agilitat**: una bona velocitat en el canvi de direcció.
- **Equilibri**: tant estàtic com dinàmic.
- **Coordinació**: el Parkour requereix una bona qualitat de moviment.



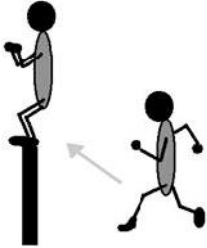



6.- TÈCNiques DEL PARKOUR





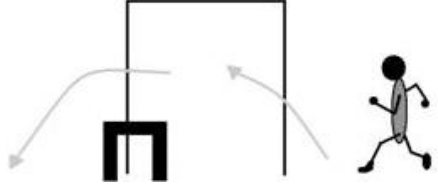
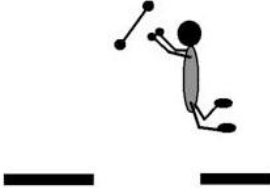
El Parkour diferencia **tres blocs de tècniques**: les tècniques bàsiques, els salts i els moviments específics. A les nostres classes **practicarem aquells exercicis** que estan assenyalats al **full de presentació de la UD**. En funció del nivell de cada alumne i del funcionament de la sessió, practicarem o no d'altres exercicis, que no s'avaluaran, però que la seva execució pugui ser **d'interès general o individual**.

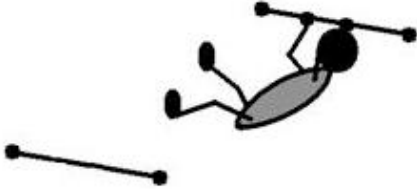




Cada grup de tècniques presenten **diferents característiques** que teniu a continuació reflectides:

- **Tècniques bàsiques**: són la base de tots els moviments existents en el Parkour, el seu aprenentatge serà indispensable per iniciar-nos en la seva pràctica.
- **Salts**: són accions fonamentals en el Parkour, ja que ens ajuden a superar obstacles i distàncies.
- **Tècniques específiques**: són moviments més complexos que, per norma general, requereixen el domini dels anteriors elements.

| Tècnica | Exercici | Descripció | Imatge |
|---------|------------------|---|---|
| Bàsica | Recepció bàsica | La seva finalitat és repartir el pes de l'impacte. La recepció es farà amb la punta dels peus, semiflexionant els genolls i inclinant lleugerament l'esquena. |  |
| Bàsica | Rondada | Es realitzarà quan es produeixi una elevada inèrcia cap a davant després d'un salt. Utilitzarem l'omòplat com a base de recolzament. |  |
| Bàsica | Recepció de braç | Es realitza tant amb les mans com amb les puntes del peu, amb la intenció de repartir i absorbir el pes de l'impacte. |  |

| | | | |
|----------|------------------------------------|--|---|
| De salts | Salt amb recolzament o passavalles | S'utilitza per sobrepassar un obstacle de forma ràpida i fluida, es pot fer amb una o dues mans. |  |
| De salts | Salt del moix | És un salt semblant a l'anterior, però en aquest cas les cames passen entre l'espai que deixen els braços quan es recolzen en l'obstacle. |  |
| De salts | Salt de precisió | Aquest salt requereix d'una recepció precisa sobre una base estreta. Es pot realitzar amb un o amb dos peus. | |
| De salts | Salt de distensió | És igual que abans però amb una major longitud, per la qual cosa es realitzarà amb carrera. |  |
| De salts | Salt de braç o recepció de braços | És un salt que s'utilitza a llocs on no es pot arribar sense els braços. |  |
| De salts | Salt de fons | Es tracta d'un salt cap avall. |  |
| De salts | Salt de l'àngel | Consisteix en donar un salt i obrir els braços horitzontalment, quan feim la recepció haurem de rodar sobre l'omoplat per repartir el pes del cos. |  |

| | | | |
|------------|-------------------|---|---|
| Específica | Underbar | Consisteix a passar per un forat amb l'ajuda de les mans que estan aferrades a la part superior. |  |
| Específica | Pas de la muralla | Es tracta de sobrepassar un mur alt fent una "colçada" (pas) sobre aquest per pujar. A la part de dalt ens hem d'aferrar amb les mans i pujar a braó. |  |
| Específica | Grimpeig | És fer una escalada ràpida. |  |
| Específica | Plantxa | Exercici que ajuda a passar murs. Hem d'estirar les mans per agafar-nos de la valla i passar el cos. |  |
| Específica | Tic-tac | Consisteix en donar un bot en un objecte no molt alt que ens ajudi per superar un altre obstacle. |  |
| Específica | Balanceig | Es tracta de penjar-se amb les mans i oscilar. |  |

| | | | |
|-------------------|----------------------|---|---|
| <p>Específica</p> | <p>Laché</p> | <p>Una vegada estem penjats, hem d'amollar les mans per agafar-nos a un altre lloc més alt, igual o més baix.</p> |  |
| <p>Específica</p> | <p>Equilibri</p> | <p>Es realitza a superfícies estretes en estàtic o en dinàmic.</p> |  |
| <p>Específica</p> | <p>Quadrupèdia</p> | <p>En aquest exercici ens desplaçam amb les quatre extremitats.</p> |  |
| <p>Específica</p> | <p>360°</p> | <p>Consisteix a fer un gir de 360° sobre un recolzament ajudant-nos només amb les mans.</p> |  |
| <p>Específica</p> | <p>360° invertit</p> | <p>És el mateix exercici que abans, però ara estam d'esquenes al punt de recolzament.</p> |  |

Taula 1: Exercicis de cadascuna de les tècniques del Parkour (tècnica bàsica, salts i tècnica específica).

7.- MATERIAL UTILITZAT PER A L'ELABORACIÓ D'AQUESTS APUNTS.

7.1.- Bibliografia:

- Apunts de Pedro Zierof Minguez. IES Josep Font i Trias
- Galache, P. (2009): Fundamentos teórico-prácticos del Parkour. ¿El PK como elemento didáctico?. Revista digital de Educación Física y Deportes. Buenos Aires.
- Monserrat, S. (1999): Historia de la Actividad Física y el Deporte. Apuntes de 1ro de INEF. Lleida.
- Ruiz, J.A. (2002): Los sistemas naturales en Educación Física. Evolución y aspectos técnicos. Aplicaciones actuales. MAD. Sevilla.

7.2.- Webgrafia:

<http://www.competenciamotriz.com/>
<http://www.parkourgenerations.com/>
<http://www.umparkour.com/>
<http://www.urbanrunners.net/>