Паркур-Как молодёжная субкультура

ПАРКУР – КОМАНДНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Выполнил:Минеев Данил

что такое паркур, мне ответили: «Это - свобода». И это действительно так. Свобода мыслей и передвижения, свобода разума и возможностей тела… Это самовыражение. Вера в себя. Развитие. Движение. Жизнь!

Здесь нет никаких ограничений, стереотипов и шаблонов, без разницы, сколько ты зарабатываешь и на чем, как долго тренируешься и сколько тебе лет. **Здесь все равны, и 14-летний школьник, и 35-летний бизнесмен с внушительным счетом в банке**. Это команда, в которой школьник может запросто обучать сумасшедшим движениям паркура мужика, руководящего сотнями

людей.

Паркур – искусство перемещения, преодоление расстояний из одной точки в другую за минимальный срок и с минимальными физическими затратами, используя лишь возможности собственного тела. Преодоление всевозможных препятствий от веток деревьев и лестничных перил до бетонных стен и ограждений.

Практиковаться можно не только в крупных городах, где есть спортивные клубы и тренеры, но и в сельской местности (кстати, здесь меньше риск нарваться на блюстителей порядка, которые не позволяют бегать, прыгать и летать в центре мегаполиса, и больше возможностей для качественных тренировок на открытой местности)

Паркур невозможно отнести ни к какой категории фитнеса и спорта. **Это не совсем экстремальный спорт, но и не боевое искусство, не акробатика, но и не стретчинг.** Это дисциплина, соединившая в себе все эти искусства воедино и воплотившая их в одно единственное

направление – паркур.

Здесь нет никаких обязательных движений, нет списков упражнений и каких-либо комплексов. У тебя должно быть правильное направление, и куда бы ты ни отправился, ты должен быть в состоянии вернуться обратно. Когда ты бежишь, у тебя перед глазами появляется препятствие, в голове моментально проскальзывает мысль о том, как его преодолеть, какое движение наиболее эффективно и результативно в данном конкретном случае.

Один миг, мгновение, решает все. Ты должен успеть, не останавливаясь ни на секунду, не сбавляя темпа оценить свои физические возможности, степень своей выносливости, строение тела и т. д. – все то, от чего зависит результат.

Паркур – это способность мгновенно реагировать на изменение внешней обстановки, появившиеся трудности и преграды. Это умение моментально оценивать обстановку и свои силы, молниеносно принимать верные решения. Это скорость, адреналин, движение, сумасшедший драйв. Это то, без чего ты не сможешь обходиться, даже если захочешь сделать перерыв. Здесь нет отпуска, и на пенсию ты вряд ли уйдешь. Пока ты в состоянии двигаться, паркур будет занимать огромное место в твоей жизни.

POZEROV.NET