

自由的西点

教你“飞檐走壁”

○ 编著：高 科

北京体育大学出版社



附赠光盘

自由的酷

教你“飞檐走壁”

○ 编著：高 科

北京体育大学出版社

策划编辑: 闫文龙

马 燕

责任编辑: 文冰成

审稿编辑: 苏丽敏

责任校对: 王树宁

责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

自由跑酷: 教你飞檐走壁 / 高科编著. -- 北京:

北京体育大学出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5644-0390-4

I. ①自… II. ①高… III. ①健身运动 - 基本知识

IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第061135号

自由跑酷——教你飞檐走壁

高 科 编著

出 版: 北京体育大学出版社

地 址: 北京海淀区信息路48号

邮 编: 100084

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

网 址: www.bsup.cn

印 厂: 北京市昌平阳坊精工印刷厂

开 本: 889 × 1194毫米 1/24

印 张: 475

定 价: 29.00元 (随书赠送VCD一张)

印 数: 5000册

2010年5月第1版第1次印刷 定价: 29.00元 印数5000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



跟我一起学跑酷!

如果你看过不久前上映的电影《十月围城》，一定记得甄子丹在戏中那段精彩的“街头穿越”；如果你也看过好莱坞电影《007之皇家赌场》，也一定不会忘记开场的那段疯狂追逐；如果你还看过吕克·贝松导演的法国电影《暴力街区》，你一定会对那一段令人称奇的楼顶飞跃记忆犹新。这些电影中体现出来的动作元素其实都源自一项极限运动，那就是跑酷(Parkour)。

如今，跑酷在国内掀起一股运动狂潮，跑酷练习人群正在急剧膨胀。

中央电视台2010年春节联欢晚会上的《追梦》，更是将跑酷正式加入到舞台演出之中。我们作为这次跑酷节目部分的负责人，为跑酷运动及跑酷团队都尽到了应有的责任。但是，让跑酷登上最高舞台并非我们的最终目标。从团队成立之初，我们就一直致力于推广跑酷，让跑酷走到大家的身边，让更多的人了解跑酷，热爱跑酷。这也是我们编写本书的初衷。

本书集合了北京跑酷公社发展3年来积累的跑酷训练方法及动作技巧。参与本书动作拍摄的都是我们的职业队员。我们在书中揭开了跑酷训练的神秘面纱，并且将训练当中的细节和注意事项一一列出，希望引导大家安全、健康、长期地练习跑酷，让大家真正参与到跑酷运动中来，并享受其中的乐趣。

一旦你开始系统练习跑酷，你会发现跑酷会让你变得更加敏捷，你也能切实体会到跑酷训练的乐趣。当每一次的训练积累让你完成一个以前看来不可思议的动作时，这会带来很大的成就感，这无疑也是你继续下去的动力。当你练习一段时间后，你便可以开始寻找属于自己的跑酷，找到自己的风格。跑酷，不但让你有更加强壮灵活的身体，也会改变你对生活的态度，你会变得敏捷、谦虚、自信。像很多跑酷高手所说的那样：“练习跑酷时遇到的障碍就像是生活中遇到的困难一样，你要想方设法克服它。如果你是个跑酷高手，在生活中也会受到很多启发，跑酷涵盖了太多的东西，它是一生都需要学习的重要课程！”



目录



电影《十月围城》剧照

跟我一起学跑酷	3
---------	---

Part1 跑酷概况

一、跑酷的历史	7
二、什么是跑酷	8
三、跑酷的现状	9
四、跑酷和自由奔跑的区别	10
五、跑酷和你	11

Part2 跑酷基础训练

一、跑酷之前你要知道的一切	13
二、热身，准备成为一个真正的跑酷训练者	15
三、身体素质训练，成为跑酷高手的必经之路	27
四、整理训练，必须掌握的超级恢复性训练	47
五、心理素质训练，让你成为一个真正的高手	55

Part3 跑酷——见招拆招

一、基本受身 (Basic Roll)	64
二、落地受身 (Landing Roll)	66
三、基本落地 (Basic Landing)	68
四、反扒落地 (Turn Valut)	70
五、猫爬 (Cat Blance)	71
六、倒立 (Hand Stand)	72
七、定点跳 (Precision)	73
八、助跑定点跳 (Running Precision)	75
九、卡尺跳 (Crance)	76

十、蹬壁反弹 (Tic Tac)	77
十一、懒人跳 (Lazy Valut)	78
十二、猴跳 (Monkey Valut)	79
十三、反身跳 (Reverse Valut)	80
十四、前后手 (Side Monkey)	82
十五、侧跃 (Speed Valut)	83
十六、金刚 (Kong Valut)	84
十七、屁蹲 (DASH Valut)	86
十八、钻杆 (Under Bar)	88
十九、长金刚 (King Kong)	89
二十、双金刚 (Double Kong)	90
二十一、猫挂 (Cat Leap)	92
二十二、助跑猫挂 (Running Cat)	94
二十三、180猫挂 (180 Cat)	95
二十四、爬墙 (Wall Run)	96
二十五、金刚定点 (Kong to Precision)	100
二十六、金刚猫挂 (Kong to Cat)	101
二十七、转栏杆 (Plain Spin)	102
二十八、转墙 (Wall Spin)	104
二十九、团身前空翻 (Front Flip)	106
三十、团身后空翻 (Back Flip)	108
三十一、团身侧空翻 (Side Flip)	110

Part 1 跑酷概况

跑酷即Parkour, 这项运动是由一个叫Ymakasi的法国团队所创造。大卫·贝尔曾经是这个团队的成员, 他是最具代表性的创始人之一。

一、跑酷的历史

关于跑酷的历史，在跑酷发展早期的文献中提到过两个重要的人物：20世纪初法国的体育教育专家、前海军军官乔治·赫伯特（Georges Hebert）和大卫·贝尔的父亲雷蒙德·贝尔（Raymond Belle）。

赫伯特在与法国海军穿行非洲时，目睹了土著人惊人的运动能力，以及他们与周围环境的互动。他们身体灵活、敏捷、耐力强，而他们并没有接受专门的训练，这只是他们生活的天性。赫伯特受到启发，发展了一种自然的技法，即仅仅依靠自身身体和其周边环境来提高运动能力。赫伯特说，体育教育的目的是培养健康的、强壮的、有益于社会的人。他发展的这种培训方法强调人类身体和思想的一致性，克服障碍，运用跑、跳、跃、走的方式通过任何障碍或达到任何目的地。他的训练方法对于军事障碍课程起到了相当大的作用，至今仍然被法国军事训练所采用。通过这些活动，参训人员不断战胜他们的恐惧和身体的弱点并获得成功。这种训练方式被法国人称为：le parcours。

大卫·贝尔的父亲雷蒙德·贝尔是一个伟大的特种消防部队队员，专门应付各种拯救任务，他凭着个人出色的表现成为那个时代青少年的偶像。雷蒙德·贝尔的成就也对自己儿子后来的跑酷事业产生了深远的影响。

大卫·贝尔16岁时辍学后就开始随父亲训练。父亲雷蒙德·贝尔非常熟悉赫伯特的培训理念，并把毕生所学都传给了自己的儿子。雷蒙德·贝尔指导大卫·贝尔进行障碍训练，并建议他遵循赫伯特的自然训练法则。同时，大卫·贝尔开始接受武术和体操训练，进而将这些技术应用在实际环境中。

1987年，大卫·贝尔与赛巴斯蒂安·福冈（Sebastien Foucan）在里斯结识并成为好友。1988年，大卫和福冈开始系统训练le parcours。1995年，跑酷开始真正发展。1997年，Ymakasi团队成立，不断开发新的动作，跑酷雏形逐渐确立。1998年2月，大卫·贝尔及他的朋友将le parcours正式命名为“Parkour”，即跑酷。



二、什么是跑酷

跑酷就是把整个城市当作一个障碍场，在这里，每个跑酷训练者（Traceur）不借助任何工具，只用自身的力量和方式穿越所有栏杆、矮台、高墙、大楼等一切障碍。两点之间只走直线，用最快的方式从A点到B点是现在对于跑酷的流行说法。

跑酷的实际意义在于使人通过长期的专项练习变得强壮和敏捷，同时提高心理素质，增强应对紧急情况的能力，这点和武术相似。不同的是武术模拟格斗反击，而跑酷模拟紧急脱逃。

三、跑酷的现状

跑酷在十几年间迅速发展，风靡全球，被人称作发展最快、最具持久性的极限运动。目前，跑酷基本朝着三个方向发展，在这分别列举代表性的人物和团队。

1. 大卫·贝尔目前在法国开办了自己的跑酷学校。他依旧是个跑酷朴素主义者，他的学员都把跑酷当成一个严肃的课题来研究，当成一门功夫来学习。由于大卫的影响，法国的跑酷基本维持着它原始的面貌。

2. 跑酷世代 (Parkour Generations)：这个组织总部在英国，主要由法国第一代跑酷训练者组成。他们致力于在全世界推广跑酷，并且希望把跑酷做成全民健身运动。他们培训的学员年龄从4岁到63岁不等，同时经常开办百人以上的大型训练活动，拥有独立的训练体系和培训制度。

3. 城市穿越者 (Urban Free Flow)：英国本土的团队。这个团队目前在英国拥有120余家跑酷训练场，会员制度类似各大健身会所。他们能够吸引人的原因在于环境优越的训练馆，还有各种高难度空翻。他们的表演成员18人，进入团队之前，部分成员曾是杂技、体操、极限运动员。城市穿越者不断地在世界各地参加各种大型演出，这也是他们团队推广和发展的重要途径之一。

四、跑酷和自由奔跑的区别

自由奔跑 (Free Running) 是由跑酷发展而来的另一项极限运动。自由奔跑创始人就是曾和大卫·贝尔一起训练跑酷的福冈，据说自由奔跑这个概念是他在拍摄纪录片《飞檐走壁》的时候提出来的。起初，只是为了让跑酷变得更具观赏性，例如加一些空翻、旋转的动作，没有太多固定的元素。最重要的是，每个人把自己想到的东西表达出来，每个人都在这个练习的过程中找到属于自己的风格。

自由奔跑的提出更符合年轻人的想法，发展速度也明显高于大卫所推崇的跑酷。然而，任何一项新兴运动发展的道路都不是一帆风顺。现在自由奔跑已经被大多数人当成是简单地借助建筑物完成各种空翻和特技动作，很多人忽略了自由奔跑的根本的含义，一味追求各种难度动作，每个自由奔跑练习者 (Free Runner) 也在不知不觉中被人戏称为城市中的体操运动员。

跑酷和自由奔跑的区别在于跑酷有其明确的实用性和目的性，即仅利用自身的力量，用最快最有效的方法达到预定的目的地；而自由奔跑注重表演性，更像是一种艺术的表达形式，它鼓励训练者通过周围环境做出各种动作来表达自己的精神或态度。

这两项极限运动有着本质的不同，但是又同样表达着一种信仰，一种自由的精神。因此跑酷和自由奔跑并不冲突，只要你想学没有任何问题。

五、跑酷和你

跑酷对于“你”意味着什么？

如果不是在电影或是在街头看见那些飞檐走壁的人，你也许永远不知道什么叫跑酷。跑酷是严肃的，假定我们随时可能遭遇灾难，跑酷最实际的意义就是在遭遇突发事件时能够自救，成功逃脱。跑酷看似危险，但实际风险非常小。在训练过程中，我们就是去学习控制和降低风险，而不是故意去提高危险系数，自找麻烦。太安于现状却没有危机意识的人其实才是风险最大的人。

跑酷的训练是一个不断与自我对话、不断超越自我的过程，长时间训练跑酷会让每个人充分了解自己的身体和心理，并找到提高的方法，最终达到能控制自己身体和释放心灵的目的。

我们希望每个人都可以参与进来，希望大家可以凭着毅力和耐力，不断去挑战，不断去超越，成为跑酷高手。我们也希望热爱生活的你可以和我们一起练习跑酷，体会完全不同的身体锻炼方式，重新认识自己。

Part 2 跑酷基础训练

学会安全训练、开心训练、享受训练！



一、跑酷之前你要知道的一切

1. 任何体育运动都有一个通用的成功方法，那就是按正确的方法进行训练。跑酷也需要坚持正确的训练方法。如果你没这样做，你可能会崴脚、韧带撕裂、骨折，更严重的是丧失信心，止步不前，最后放弃跑酷。
2. 训练时，穿宽松的裤子和抓地力强的慢跑鞋，可以让你发挥得更稳定。
3. 你可以单独训练，不过最好找同伴训练，这样你会进步的更快。
4. 训练之前不要吃太饱，尽量少吃面食。
5. 每天要至少花40~60分钟进行体能训练。体能训练之前一定要做10~15分钟的热身；训练结束后一定要做拉伸，缓解肌肉的酸痛，帮助恢复。体能训练不要超过1个小时，否则练习跑酷动作时会增加受伤的机率。
6. 腰腹是控制和平衡身体的重要部位，要加强练习。
7. 肩部的控制和力量是做好跑酷动作的关键，倒立是迅速增长肩部力量的方法。
8. 如果你想飞，第一个要学习的跑酷动作就是落地。
9. 安全第一，所有动作都必须从安全的地方开始练习，从平地开始练习。
10. 一次完成不了的动作先分步完成；分步完成不了的动作找辅助性训练。
11. 你要坚持训练，一个动作完成之后要不断重复训练直至达到熟练程度。要认真体会自己身体和每个动作细微的变化，一个小小的进步就是你下一次训练的动力。
12. 动作不熟练之前不要做危险的尝试，避免受伤。
13. 学会基本动作之后，练习不同动作的起跳方式及步伐，练习连续性地越过障碍。因为，真正遇到紧急情况时，你没有时间调整脚步，只能靠平常的积累。
14. 到难度更高的地方练习基本动作，提高心理素质。每突破一次自我，那种成就感都会维持很长一段时间，让你得以更加坚定地坚持下去。

请遵守以上法则，看起来不太管用，但是可以让你一直健康地练习跑酷，关键时刻甚至可以救你的命！



二、热身，准备成为一个真正的跑酷训练者

跑酷训练开始之前必须热身，如果你没有热身就开始训练，你的各个关节就像生锈的螺母一样脆弱，受伤的可能性就大大增加。





1. 简单伸展和关节基础训练

很多人做热身都是先慢跑，但是为了让你的身体彻底清醒过来，建议先从简单的伸展和关节基础训练开始。

* (1) 头部伸展

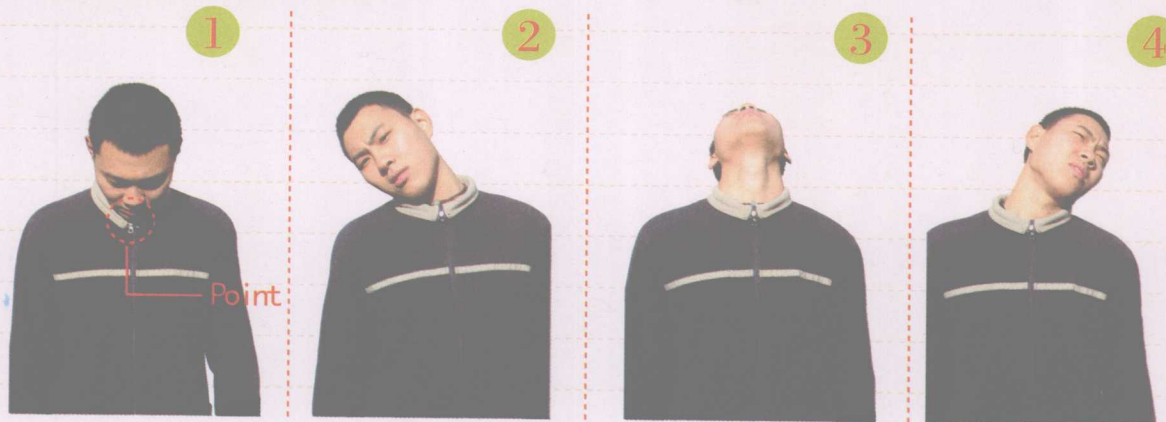
前、后、左、右大幅度环绕。



Point均指动作关键点



正反方向各5次



* (2) 颈部伸展

向一侧肩转脖子，每次转动尽量看到同侧肩的后侧。左右各4次，完成5组。

