

世界跑酷联盟  
专用指导书

发现身体无限潜能  
开启酷炫健身方式

# 跑酷健身

## PARKOUR & FREERUNNING

第2版

500多个动作步骤彩图详解  
科学理论+场地选择+安全指导+逐步练习

[德] 扬·维特菲尔德 [德] 伊洛娜·E. 盖尔琳 [德] 亚历山大·帕赫◎著 嘉宁◎译

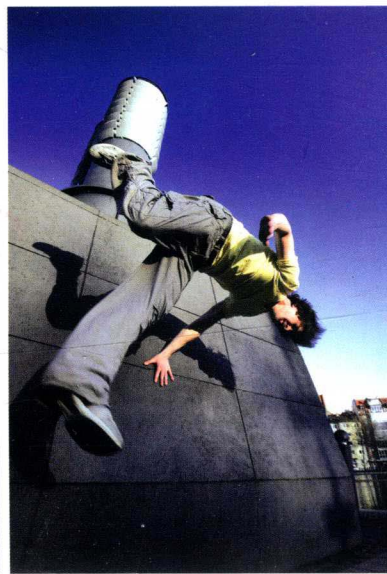
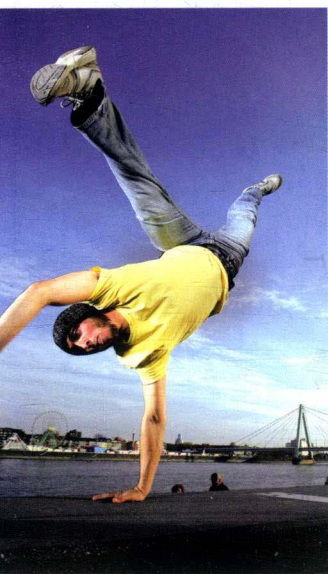
北京科学技术出版社

PARKOUR & FREERUN

# 跑酷健身

第2版

[德] 扬·维特菲尔德 [德] 伊洛娜·E. 盖尔琳 [德] 亚历山大·帕赫◎著 嘉宁◎译



发现身体无限潜能  
开启酷炫健身方式

北京科学技术出版社



© 2010 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2. überarbeitete Auflage 2012

Translation Copyright © 2017 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 01-2014-7120

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

跑酷健身 / (德) 扬·维特菲尔德, (德) 伊洛娜·E. 盖尔琳, (德) 亚历山大·帕赫著; 嘉宁译. 2版. —北京: 北京科学技术出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5304-8992-5

I. ①跑… II. ①扬… ②伊… ③亚… ④嘉… III. ①障碍跑—基本知识 IV. ①G822.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第094910号

## 跑酷健身·第2版

作 者: [德] 扬·维特菲尔德 [德] 伊洛娜·E. 盖尔琳 [德] 亚历山大·帕赫

译 者: 嘉 宁

责任编辑: 代 艳

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

版 次: 2017年7月第2版

ISBN 978-7-5304-8992-5/G·2657

策划编辑: 刘珊珊

责任印制: 张 良

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

印 张: 16

印 次: 2017年7月第1次印刷

定价: 98.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

# 前言



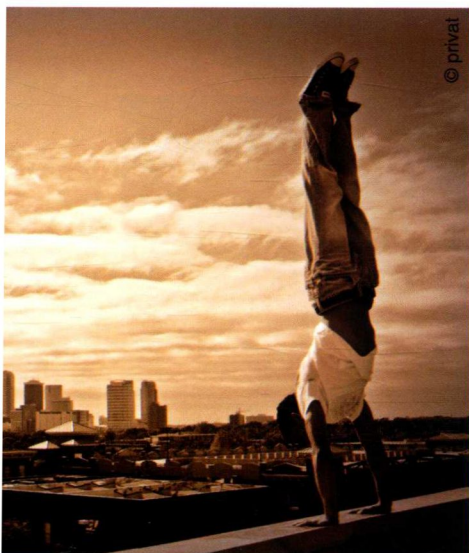
杰森·保罗在希腊圣托里尼岛（2011年10月）

很高兴可以为大家介绍《跑酷健身》一书。作为 WFPF（世界跑酷联盟）的创始人，我们非常乐意看到这项运动（或者说艺术）和它所倡导的生活态度在美国以外的国家越来越受到各年龄层人士的欢迎。从塞巴斯蒂安·福冈在《007：大战皇家赌场》中令人紧张的追逐，到大卫·贝尔 2007 年首次拜访纽约，再到 2010 年夏天 WFPF 成功举办 MTV 终极跑酷挑战赛，世界各地的人们对跑酷越来越感兴趣。事实上，在此期间几乎每个城市都有人被这项运动吸引，想证明自己的能力，并且把他们的跑酷视频传到了网络上。请你尝试一下，和一位顶级 WFPF 选手一起穿梭在纽约街头而不引起路人好奇的眼光。这样的事情对蒂姆·西弗、奥雷格·福斯拉夫、杰森·保罗、菲尔·多伊勒、本·杰金等人来说毫不陌生，因为他们可以在楼与楼之间完成令人窒息的跳跃，在空中滑翔，还能以常人难以相信的精准度落到数米远的栏杆上。WFPF 是一个大家庭，它对跑酷者来说就是美、优雅、纪律以及享受欢乐和生活。对跑酷者来说有一点非常重要——了解你的障碍物，认识你的自由！

我们希望这本书可以让你对这项令人惊讶的运动有进一步的了解，也对你可能在生活中遇到的学习跑酷的男孩、女孩、男人和女人有更多的了解。



维克多·贝文、大卫·汤普森姆、弗朗西斯·雷恩斯  
世界跑酷联盟创始人



## 跑酷对我的意义

### 丹尼尔·阿罗约（美国）

我用所有的感官去适应原本会制约我的环境。我快速地移动身体，以至于可以感觉风从我身边掠过。我每一步都万分小心，每次通过障碍的过程都是一次流畅的移动，不留任何痕迹。我移动着自己的身体，打破一切干扰我个性的东西，留下惬意和喜悦的空白。当我开辟一条道路时，所有我看到的東西对我来说都是障碍。随着每一次呼吸和每一个动作，我的心脏都在打着节拍。我兴高采烈，同时得以在这无拘无束的自由中满足地小憩。我可以毫不费力地同时加快手脚的动作，我知道，我这一生都离不开跑酷了。刚开始我只是把它当作一种娱乐，那时候它对我来说只是一个游戏，慢慢地它变成一种艺术。在跑酷中，我产生了一种美好的幻想。你可以自由地称呼它，但是没有有一个词可以准确地形容它。这是一种感觉，一种能吸引人的感觉，这也是一种艺术，一种可以捕捉每一个动作本质的艺术，可以让我从周遭的一切中释放！这是一种激情，从中我找到了决不会抛弃我的爱。



### 山姆·克尔比（新西兰 WFPF 成员）

跑酷极大地改变了我看待生活和与他人相处的方式。它教我训练的必要原则，教我拥有强烈的自我意识和理解选手间的友情。它让我感到自由并且展现这种自由。我从自己的错误中学习，知道自己哪里做错了，仅仅是为了再次站起来并且把它做好。因为跑酷，我认识了很多好朋友，加入了新西兰国家队“不可战胜”并且成为 WFPF 的一员。跑酷在我的生活中扮演着不可缺少的角色，是它让我展现了最大的热情。



## 埃坦·斯加列特（新西兰 WFPF 成员）

2007 年末我姐姐去世了，那段时间我非常消沉。我希望能找到一些能够帮助我的东西。当我发现跑酷的时候，我知道自己找到了一种全新的方式来宣泄我的情感。跑酷对我来说意味着自由和友谊。它使我不再沉浸在自己的小世界里，让我的生活得以继续向前。栏杆、墙壁和屋顶不再是界限，它们更多地变成我的大型游乐场的一部分。在我的脑海里也有这样的游乐场，我可以在进行思想上的热身后达到更高的层次，只要我觉得它是可能做到的。这种由跑酷带来的自由和友谊让我沉迷，让我有了全新的生活方式。这种生活方式被全世界的跑酷者所认可和享受。与此同时，跑酷者之间会产生一种奇特的紧密联系。尽管在生活中我失去了一个对我非常重要的亲人，但跑酷帮助我认识了许多新朋友。现在，我已经无法停止了，我会一直跑下去。



## 尤安·雷路克斯（法国）

跑酷对我来说是一种生活经验，一种发展，它能增强参与者的自我意识和个性。除此之外，它也是一种增强我们的体魄和精神力量的方法，因为它能锻炼我们的感觉和反应能力。我们的身体就像武器那样能被锻造和打磨，但除非必要，我们不应该无限制地损耗它。对我来说，不管是为了娱乐还是某种特定的用途，跑酷都是一种艺术，一种激情，一种使命。

人类一代代发展，跑酷也一样，但其原则一直未变。现在，既然无法改变过去，而跑酷自身也在继续发展，新人要做的就是掌握好节奏，然后坚定不移地随跑酷一起发展下去。我无法对跑酷进行定义或者总结，但是对我来说它是各种城市艺术以一种独特的方式融合后的产物。战斗技术、舞蹈、杂技，所有这些让跑酷变成

“三明治”。我喜欢将其称为“自由式跑酷”——跑酷就像面包片，其他艺术就像夹心，人们只要决定夹什么即可。

跑酷最妙的一点在于它是一种生活方式，正如我们每天、每秒、每个瞬间都在经历的那样。跑酷促使跑酷者突破极限。

## 蒂姆·西弗（英国）

跑酷可以使人在空中短暂停留，就像飞翔一样。由于重力，人类原本是无法做到的。它促进了下意识动作过程中自我意识的发展，并让人相信每时每刻都能控制自己，不管是在离地几厘米还是离地几层楼高的时候。人在空中停留时间的长短，在此期间可以完成哪些动作，怎样以流畅的动作完成落地，这些都是其魅力所在。

跑酷是身体的艺术，当一个人将极端环境和人类身体极限结合在一起的时候，

这种艺术就产生了。我有两只手、两条腿和一个脑袋，跑酷把它们都用上了：四肢用来运动，大脑用来创造。大部分人用他们的双腿上下班，但在此期间他们忘记了自己拥有双腿，这对我来说简直就是浪费，毕竟双腿拥有如此令人难以置信的潜力。跑酷让你发现这种潜力并且使用它。我发现跑酷与滑板、霹雳舞和巴西战舞等其他艺术形式有很多共同点。就我个人而言，跑酷和芭蕾舞最相似，它们同样完美，同样让人流畅地从一个位置运动到另一个位置。它们最大的不同在于移动的速度。如果放慢速度，人们就会发现，跑酷可以和芭蕾舞一样完成可控的、不间断的流畅动作。

跑酷在很大程度上可以给人带来一种特定的心态。它能让一个人了解自己的极限并且突破它。跑酷总能让我获得关于责任和决策的新认知，更夸张点儿说甚至还能让我了解更多的风土人情。



© Claudiu Voicu



# 关于本书

我们很高兴，你通过了第一个障碍并对本书感兴趣。

这是一本通过小贴士和图片来帮你学习跑酷基础知识的书。借助这些基础知识，你将发现隐藏在城市生活圈内的各种运动。

跑酷是有效通过城市和自然界中的障碍的运动。在这项运动中，没有所谓的正确动作和错误动作，能解决问题的就是好动作。

我们也尝试着为一些动作命名，使你看到它们的名称就能了解动作并进行模仿。

我们相信，小贴士能够帮助你掌握这些通过障碍的动作。从跑酷的起源来看，方法性提示首先被用于户外领域。基础模式的学习是不可或缺的，能加速学习的进度。场景学习一样重要，你可以通过反复观看网络（比如 YouTube 网站）上富有经验的跑酷者的视频来学习各个场景的动作要点。当你掌握了跑酷的基础动作，跑酷的大门也就为你敞开了。当你面对某个特殊障碍物的时候，你就能通过实践，独立创造出适合该障碍物特点的个人专属动作。只要掌握了专业的跑酷基本要点，你就能像用音符作曲那样按照实际情况运用这些要点。

关于跑酷动作到底能发展到何种程度，在本书的“一切皆有可能”部分你能够找到答案。

跑酷者不会因为跑酷的纯运动性而减少从中获得的乐趣。每个真正的跑酷者或自由飞跃者都在精神上享受这种运动，享受其创始人大卫·贝尔和塞巴斯蒂安·福冈的哲学。这种哲学在只用到本书运动部分的人中也会颇受欢迎。他们是不了解哲学的人，如果只是简单地活下去，该多么遗憾。他们也应该读一下本书理论部分的相关内容。

我们认为室内训练也是必不可少的。我们相信，在器械、辅助者及安全垫的帮助下掌握跑酷尤其是自由奔跑的基本要点后，你能通过这两项运动交到更多朋友。

请不要被第一部分的众多理论吓到，建议你先看看那些令人赞叹的照片，然后沉浸在运动中并从中找到跑酷的基本元素——这自然是你最感兴趣的部分。你可以先把这本书作为列举跑酷和自由奔跑知识点的工具书，阅读相关的介绍并浏览小贴士和动作描述。作为跑酷或者自由奔跑的新手，你使用本书越久，对理论部分就会越感兴趣，因为你会想知道得更多，学得更好。

在理论部分，我们先介绍了跑酷的起源和发展。跑酷因为一场法国青年运动而闻名，后来通过网络的传播蔓延到世界的其他地方。理论部分是为训练规划服务的，能够提高参与者的能力。





伊洛娜·E. 盖尔琳和亚历山大·帕赫

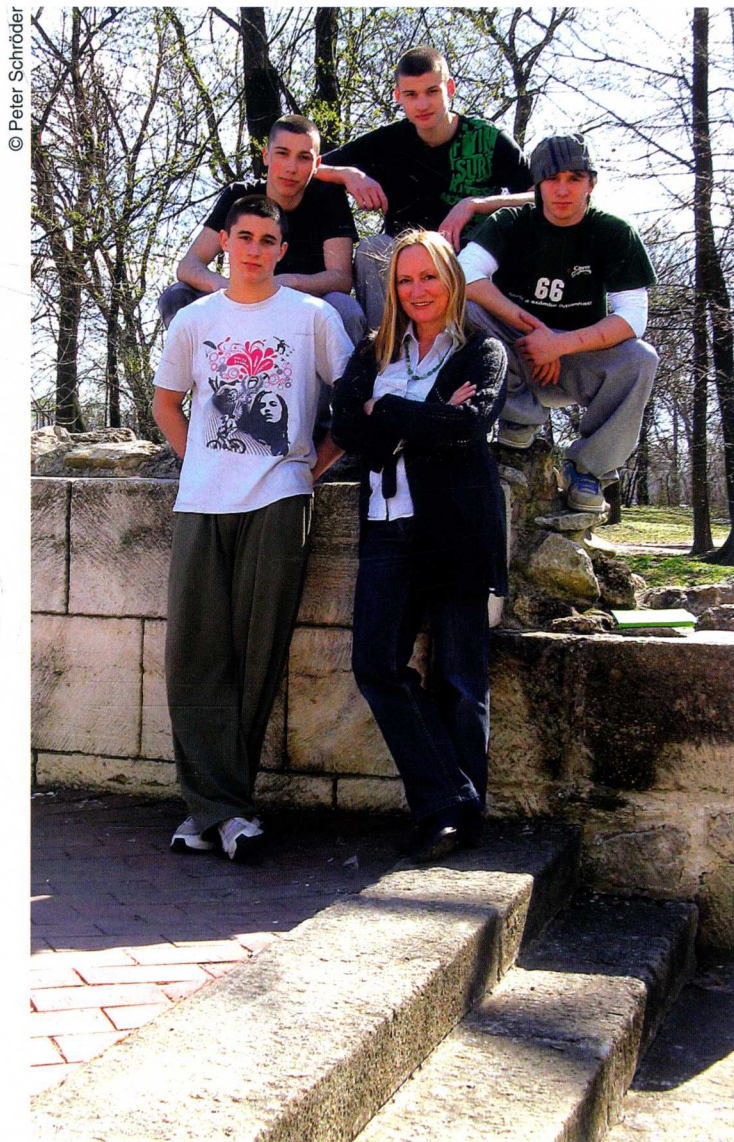
当然，就像上面所说的，对所有想要积极尝试跑酷和自由奔跑的读者来说，本书能够指导他们学习。本书不仅为所有学习跑酷的人也为教授跑酷的人准备了丰富的基础技巧知识。再次强调一点：跑酷和自由奔跑从哲学角度来看没有任何规定要达到的技巧，跑酷者应当致力于按照各种障碍物的特点来创造动作，完成个人的动作挑战。尽管如此，很多跑酷爱好者也能通过少数动作步骤很快学会不同的动作，并将其作为户外运动和室内运动中独特而有创意的表现形式。

我们的经验和知识来自我们每个人常年的训练和场景交流，来自我们的运动经验和工作经验以及大量青年项目和文化项目。多年来，我们一直充满激情地和不同的杂技风格及移动的艺术（ADD）一起成长，并且慢慢地从中学到了很多，当然我们也在各种错误中学到了很多。为了推广跑酷和自由奔跑，我们从2003年开始通过德国科隆体育学院和“移动的艺术”运动平台举办了许多比赛。

现在，我们已经能正确地说明跑酷和自由奔跑的含义及其当前的规模了。

当然，我们不能满足全方位的要求，因为它们的主题和在不同场景中的动作具有多样性。但是，我们希望能够直观地描述其复杂的起源、发展过程和哲学演变，正如描述当今前进艺术的表现形式。

每个人在生活中都有追求的目标。在跑酷和自由飞跃中，这个目标就是移动。此时，障碍就是新的挑战。这种挑战不仅仅为我们指明了身体的极限，同时为我们



伊洛娜·E. 盖尔琳和来自布达佩斯的自由奔跑者





亚历山大·帕赫



扬·维特菲尔德

展示了通过主动性、集中精神和反复练习进步的方法和能力。在本书末尾的访谈（见第 203 页）中，初学跑酷和自由奔跑的年轻人告诉我们跑酷能够在多大程度上影响人们的生活，他们用其中蕴含的运动哲学改写了生活。

在跑酷与自由奔跑中发现你的无限潜能吧！

扬·维特菲尔德

伊洛娜·E. 盖尔琳

亚历山大·帕赫

Jan Witfeld

Ilona E. Gellert

A. Pacher



感谢中国散跑者联盟参与内容修正。

www.spzlm.com









# 目录

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| <b>A 理论</b>                   | <b>1</b> |
| 1 跑酷和自由奔跑的发展历史                | 1        |
| 1.1 乔治·伊柏尔和他的“大自然训练法”         | 1        |
| 1.2 20 世纪初的教育改革和“自然体育”        | 2        |
| 1.3 雷蒙德·贝尔                    | 3        |
| 1.4 大卫·贝尔                     | 3        |
| 1.5 移动的艺术                     | 4        |
| 1.6 跑酷运动的命名                   | 4        |
| 1.7 从跑酷到自由奔跑                  | 5        |
| 1.8 跑酷和自由奔跑的定义                | 6        |
| 1.9 自由奔跑的进一步发展                | 6        |
| 1.10 前景——目前的趋势和发展             | 7        |
| 1.11 作为业余运动、群众运动和校园运动的跑酷和自由奔跑 | 8        |
| 2 跑酷和自由奔跑中的安全 and 责任          | 11       |
| 2.1 贝尔和福冈的哲学                  | 11       |
| 2.2 跑酷和自由奔跑的基本行为方式            | 12       |
| 2.3 安全措施和训练规则                 | 13       |
| 2.4 服装、鞋及其他                   | 15       |
| 3 跑酷和自由奔跑训练                   | 19       |
| 3.1 解剖学和生理学基础                 | 19       |
| 3.1.1 人体构造                    | 19       |
| 3.1.2 营养和能量补充                 | 22       |
| 3.1.3 身体的适应过程                 | 26       |
| 3.2 训练规则和知识                   | 28       |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 3.2.1 协调性训练和技巧训练····· | 30 |
| 3.2.2 耐力·····         | 31 |
| 3.2.3 力量·····         | 33 |
| 3.2.4 速度·····         | 40 |
| 3.2.5 灵活性·····        | 42 |
| 3.3 组合训练 ·····        | 44 |
| 3.3.1 热身·····         | 45 |
| 3.3.2 训练重点·····       | 47 |
| 3.3.3 放松或训练结束·····    | 47 |
| 3.4 预备练习和补充训练实例 ····· | 48 |

## **B 实践** **55**

### **4 跑酷和自由奔跑——基本动作** **55**

|                      |    |
|----------------------|----|
| 4.1 平衡 ·····         | 58 |
| 4.1.1 平衡能力·····      | 59 |
| 4.1.2 走栏杆（足部平衡）····· | 61 |
| 4.1.3 猫爬（四肢平衡）·····  | 62 |
| 4.1.4 倒立（双手平衡）·····  | 63 |
| 4.2 跑步 ·····         | 66 |
| 4.3 跳跃 ·····         | 69 |
| 4.3.1 支撑跳跃的起跳·····   | 69 |
| 4.3.2 蹬墙起跳·····      | 70 |
| 4.3.3 定点跳·····       | 76 |
| 4.3.4 速降·····        | 82 |
| 4.4 落地 ·····         | 83 |
| 4.4.1 单脚落地·····      | 85 |
| 4.4.2 双脚落地·····      | 88 |
| 4.5 支撑跳跃 ·····       | 99 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 4.5.1 速过——带衔接步的支撑跳跃技巧····· | 101        |
| 4.5.2 侧跃·····              | 103        |
| 4.5.3 懒人跳·····             | 108        |
| 4.5.4 猩猩跳（猴跳、猫跳）·····      | 111        |
| 4.5.5 屁墩跳（双腿冲跳）·····       | 119        |
| 4.5.6 金刚接屁墩·····           | 123        |
| 4.5.7 反身跳（屈腿转身）·····       | 128        |
| 4.5.8 侧手反抓栏杆·····          | 132        |
| 4.5.9 转台（360° 屈腿转身）·····   | 137        |
| 4.6 攀爬·····                | 141        |
| 4.6.1 上墙（徒手上墙）·····        | 143        |
| 4.6.2 猫挂（屈腿悬挂）·····        | 149        |
| 4.6.3 双立臂·····             | 154        |
| 4.6.4 下墙·····              | 156        |
| 4.7 悬挂和摆动·····             | 159        |
| 4.8 钻杆·····                | 162        |
| 4.8.1 双脚钻杆·····            | 162        |
| 4.8.2 反身抓杆·····            | 169        |
| <b>5 自由奔跑——高级动作·····</b>   | <b>175</b> |
| 5.1 空翻·····                | 175        |
| 5.1.1 侧空翻·····             | 176        |
| 5.1.2 团身侧空翻·····           | 182        |
| 5.2 墙面技巧·····              | 186        |
| 5.2.1 转墙·····              | 186        |
| 5.2.2 蹬墙空翻·····            | 193        |
| <b>6 发展和前景·····</b>        | <b>203</b> |
| 6.1 世界顶级自由奔跑者采访录·····      | 203        |
| 6.2 场地·····                | 212        |



|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 6.3 团队 .....                   | 213        |
| 6.4 工作室 .....                  | 213        |
| 6.5 训练、进修和深造 .....             | 214        |
| 6.6 比赛 .....                   | 214        |
| 6.7 广告 .....                   | 215        |
| 6.8 服装和鞋 .....                 | 215        |
| 6.9 其他 .....                   | 216        |
| <b>7 技巧百科.....</b>             | <b>219</b> |
| 7.1 与障碍物相关的站位 .....            | 219        |
| 7.2 轴线 .....                   | 220        |
| 7.3 支撑和悬挂时的抓握方式 .....          | 221        |
| 7.3.1 支撑时的抓握.....              | 221        |
| 7.3.2 悬挂时的抓握.....              | 224        |
| 7.4 跑酷和自由奔跑动作概览 .....          | 226        |
| <b>附录 .....</b>                | <b>234</b> |
| 落地时的负荷 .....                   | 234        |
| 跑酷中高度、距离和落地技巧对膝关节和踝关节的影响 ..... | 235        |