



Parkour

Deporte Extremo

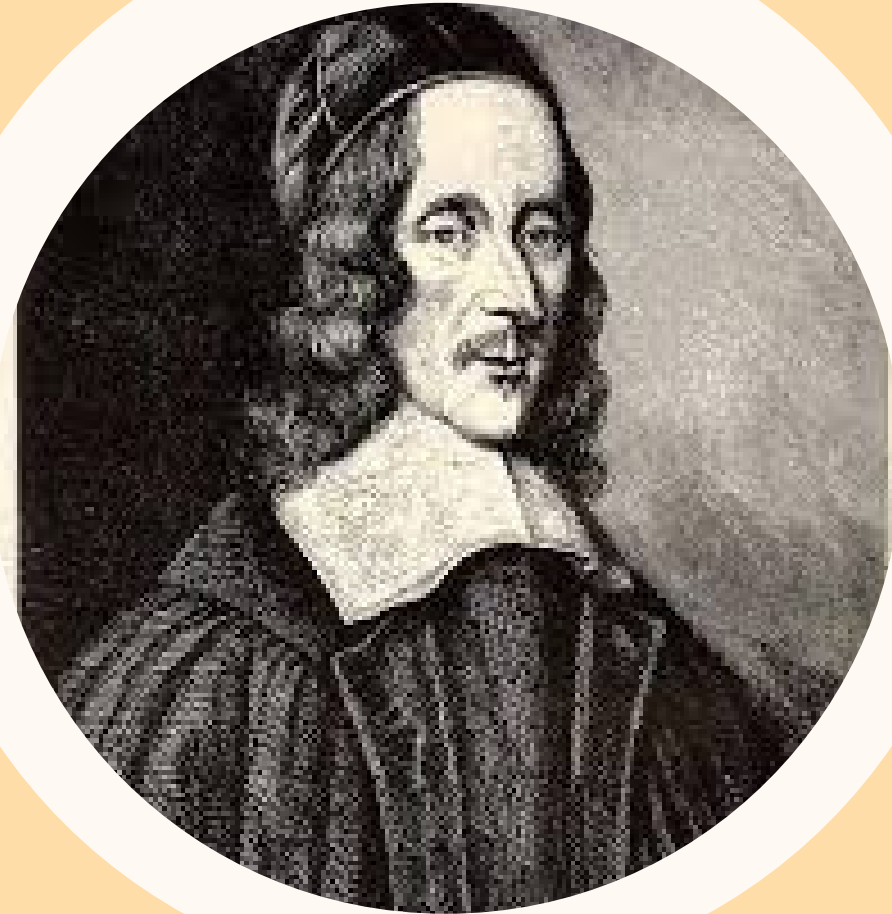


Introducción

El parkour es una disciplina física y mental que consiste en desplazarse de un punto a otro de la forma más rápida, fluida y eficiente posible, utilizando solo el cuerpo y las habilidades motoras del practicante, conocido como traceur (en masculino) o traceuse (en femenino).



Historia



Georges Hébert

El parkour tiene sus orígenes en Francia durante los años 80 y 90. Se inspiró en parte en un método de entrenamiento militar conocido como el “méthode naturelle” desarrollado por Georges Hébert, quien promovía el movimiento natural como forma de preparación física completa.

Reglas

- **NO HAY REGLAS ESTRUCTAS, PERO SÍ PRINCIPIOS:**
- **SEGURIDAD ANTE TODO.**
- **RESPECTO POR EL ENTORNO Y LOS DEMÁS.**
- **NO COMPETIR, ENFOQUE PERSONAL.**
- **FREERUNNING: ESTILO MÁS ACROBÁTICO Y COMPETITIVO.**






Técnicas

○ Rodar (Rolling): Utilizar un rodar o voltereta para amortiguar una caída o para realizar una transición entre diferentes movimientos.

○ Agarre con dedos y palmas (Pinch Grip): Sujetar una superficie entre los dedos y las palmas para una mejor estabilidad en la escalada.

○ Salto de precisión (Precision Jump): Implica saltar con precisión sobre un obstáculo, generalmente utilizando los pies para sujetarse.

○ Backflip: Una voltereta hacia atrás, utilizada para pasar sobre obstáculos altos o para realizar acrobacias.



Equipamiento



VESTIMENTA



INSTRUMENTOS



ZONAS URBANAS

Actividades

En parkour, las actividades principales involucran la movilidad a través del entorno urbano superando obstáculos. Los "traceurs", utilizan una variedad de movimientos, incluyendo saltos, escaladas, carreras, balanceos, rodar y movimientos cuadrúpedos, adaptados a la situación.



Federación



1
FIG

2
EARTH



El parkour cuenta con varias organizaciones. La FIG (Federación Internacional de Gimnasia) incorporó el parkour como disciplina deportiva, lo que generó polémica. En respuesta, se creó Parkour Earth, que defiende el parkour libre y no competitivo. Además, existen federaciones nacionales en muchos países que promueven el entrenamiento y los valores originales del parkour.

Federación



COLOMBIA



ASIA



PARIS



MUNDIAL



BRASIL

Máximos exponentes



Pasha Petkuns: estilo creativo.



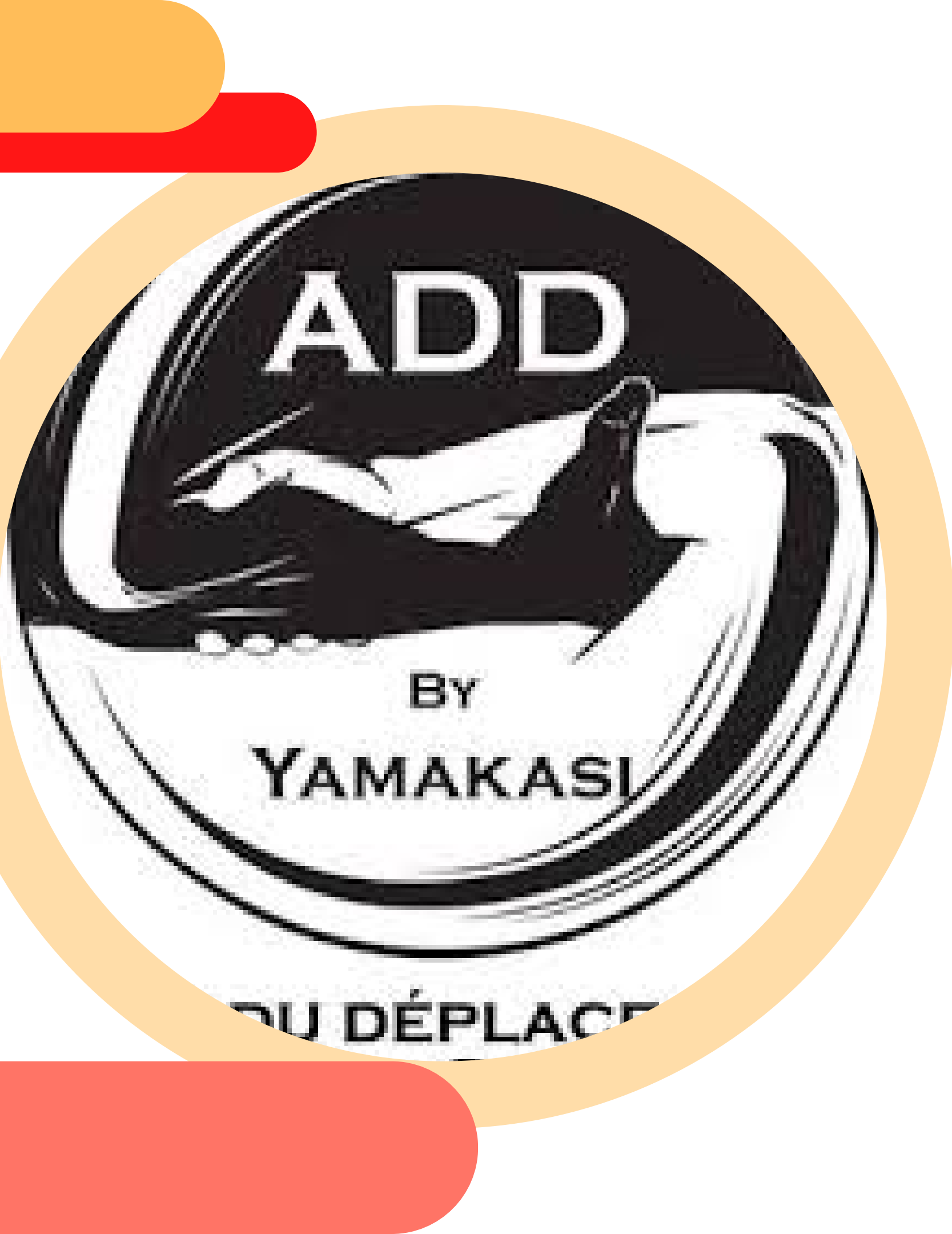
Sébastien Foucan: freerunning.



Dominic Di Tommaso: traceur profesional.



David Belle: fundador del parkour.



Conclusión

El parkour es una disciplina que combina fuerza, agilidad y creatividad para superar obstáculos. Con reglas claras, técnicas específicas y el uso de equipamiento adecuado, promueve la autosuperación y el respeto al entorno urbano, inspirando a miles de personas en todo el mundo.



Gracias