

## 慢

生活

跑酷(parkour),在很多人眼中是一项非常危险的运动。它没有既定规则,做这项运动的人,需要有极强的力量、弹跳力以及身体协调能力,当然还需要有勇气。但在几个宁波跑酷男孩眼中,跑酷很有趣,融入生活的角角落落,还是一门行为艺术。当中的陈松是北仑三山学校的体育老师,他在校内开了个跑酷俱乐部,孩子们每天愿意围着他转。“厚脸皮地说,我是孩子们非常喜欢的老师。”陈松很有成就感。

他们有着快乐的  
跑酷生活

## 初学跑酷从武侠片开始

鱼跃、精准跳远、快速上墙……跑酷又叫“城市疾走”,官方给出的定义是:时下风靡全球的时尚极限运动,它以日常生活环境为运动场所,依靠自身体能,快速、有效、可靠地驾驭任何已知与未知环境的运动艺术。

在12月15日举行的“2019‘一带一路’国际跑酷大师赛”上,有三位选手代表宁波队出战,王航是其中一位。王航是因为从小看武侠小说迷恋上跑酷的,他说:“我从小就在练习。”

王航戴着一副金丝边眼镜,有股子书生气,但在赛道上跳跃腾挪丝毫不拖泥带水。在速度赛中,每位参赛选手要通过基本落地、单杆飞抓、精准跳远、快速上墙等一系列难度考验,最后比拼谁的速度快,出现的失误少。王航表现得非常出色。实际上这是他第一次参加跑酷比赛。“平时忙工作,没有时间。”在宁波举行这样的大型国际跑酷大赛,可以和来自世界各地的跑酷爱好者交流,王航觉得很开心。

王航在2010年读大学的时候开始接触跑酷,九年的时间他一直在坚持。“当时路过三江口,看到一帮人在跑酷,就赶紧加入了。”最开始王航的家人非常反对他跑酷,“觉得这是非常危险的活动。后来因为我坚持,他们了解到我在经常锻炼身体,规避风险,也就开始支持了。”

和王航一起代表宁波参赛的的Nassr来自摩洛哥,他在宁波工作了一年半的时间,和宁波所有跑酷爱好者打成一片。Nassr说从小热爱跑步,自然而然成为跑酷大家庭中的一员。

宁波队另一位成员叫陈松,北仑三山学校的体育老师。他说:“我参与跑酷有五六年了。跑酷起源于法国,在欧洲很流行。我在丹麦留学的时候,爱上了跑酷。那边有非常好的氛围,已经把跑酷作为一个课程在教授。”



## 跑酷的人首先要会保护自己

三位宁波选手训练的地点各不相同。在摩洛哥人Nassr看来,“跑酷不需要任何技术。跑酷是行为艺术,是身体在运动中的表达,如同画画”。平时也不需要刻意地找寻训练场地。这一年,Nassr经常去蹦床公园训练。他笑称:“那里可以满足他所有的训练需求。不过就是费用有点贵,一次六十块,限制了训练频率。”

王航平时一直坚持健身,有时候会抽时间和老朋友聚在一起跑酷。“我们的场地就在天一广场和外滩。”

所谓的那些危险,只要会自我保护,可以避免。王航说:“跑酷不是大家想的非常危险,我们长期练习滚翻,摔倒一瞬间就‘泄力’,相当于保护自己。跑酷学习要分成不同的阶段,从简单的开始,让身体记住这个动作,受伤的概率会比一般人低。”

学习跑酷需要量力而行。“我们长期做一些体育训练,进行器械练习、全身性的协调性的活动,保持体能。我们不提倡做危险的空翻动作。一个动作一个动作衔接起来,一些空翻动作我们都会,但尽量避免。”

在王航所在的跑酷团队还有五六十岁的“老玩家”。王航说:“现代跑酷大众还没有完全接受,总觉得很危险,但在我们这个平台,年纪最大的五六十岁坚持上肢力量开始,对身体非常好,让人非常敬佩。”

陈松平时训练地点是不固定的。他说,跑酷在丹麦是一项普及性非常高的休闲体育运动,他们甚至不叫跑酷,叫街头移动。对他们而言,跑酷就是一种移动的方式。“在你的生活中就可以发现跑酷的场地。在丹麦,有非常多的跑酷场地,小镇上有跑酷设施。在宁波你可以去营造,或者去发现。”

动

## 跑酷人朋友多、心态好

“一起玩”,是很多跑酷爱好者常说的一句话。跑酷非常接地气,爱好者在一起很快就变成朋友。

这次来参加比赛,陈松收获的不光是比赛成绩,还有来自世界各地的朋友,接下来有更多的人可以一起玩。“这次比赛收获非常多,认识很多有趣的人,很多跑酷玩家。他们分别来自加拿大、新西兰、摩洛哥等国家。他们中有一些人已在宁波定居,想要把跑酷运动坚持终身。”

陈松正在努力地把跑酷运动向自己的学生进行推广,他认为这个运动门槛很低。“跑酷里没有任何规定的动作,有些动作也不需要很大的力量,手脚配合就行了,会让你的协调性越来越好。有多大力量做多大的事情,任何一个学生都可以尝试,并且加以完成,只是需要一段时间的练习。”

陈松在学校里开设了跑酷社团。“希望有更多的孩子参与到这项运动当中。我在学校是很受欢迎的体育老师,平时上课,会把跑酷的元素融入课堂,大家一起游戏,在合理和安全的条件下,让孩子们融入。”

是否担心意外发生?“在我的跑酷教学中,没有出现任何骨折意外。冬天的话,肌肉慵懒扭伤出现过,但这都在正常的范围内。”陈松觉得跑酷可以扩大学生的认知,跑酷的意义不限于跑酷本身。

“跑酷很多时候重在体验,不光是行为上克服障碍,还要从心理上克服障碍,不断挑战自己。在我看来,如果是一个胆子很小的孩子,不断完成自我挑战,重新认识自我,未来会有更好的生活态度,更知道自己想要的生活方式。”陈松说。 记者 邹鑫文 胡龙召 摄



本版图片系各地选手在“2019‘一带一路’国际跑酷大师赛”上的参赛风采。