

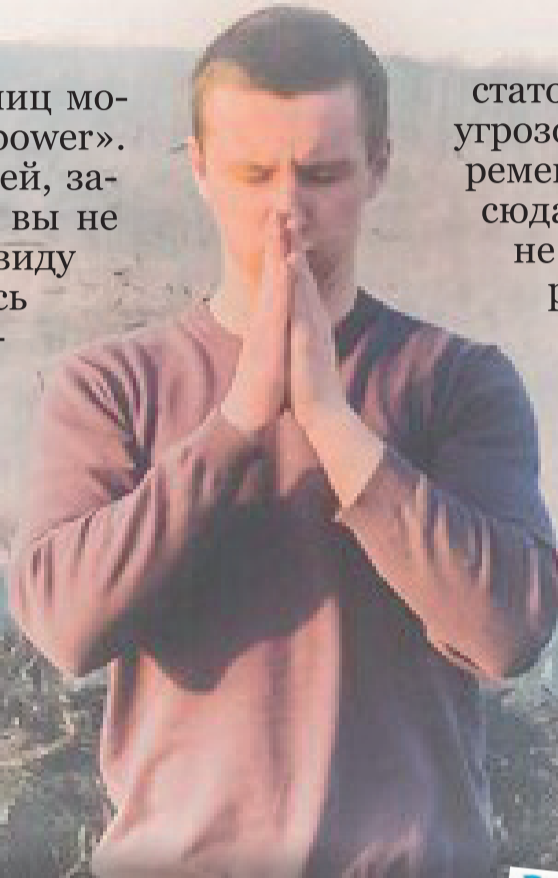
# FULL-power

16 - 23 марта 2015

Еженедельник **для**  
самых безбашенных

## Колонка редактора

Мы рады приветствовать вас со страниц молодёжно-спортивной газеты «FULL-power». «FP» – тематическое издание для людей, занимающихся паркуром. Но даже если вы не имеете прямого отношения к этому виду деятельности, вы, уверяю, найдёте здесь множество полезной и Интересной информации. Паркур – субкультура для узкого круга любителей, но с идеологией и жизненными позициями, понятными всем. Простые обыватели и любопытные зеваки нередко задаются вопросом: как эти «спайдеры» не боятся такого риска и в чём вообще смысл паркура? Проблема риска действительно актуальна и не беспочвенна, ведь, как правило, подобное увлечение до



статочно травматично. Но в основном под угрозой те, кто осуществляет эти сложные перемещения без подготовки или бездумно. Отсюда уже вытекает следствие, что паркур – это не юношеский максимализм и желание «порисоваться» перед окружающими, а своего рода идеологическое движение, где людьми движет разум, а не «понты». Чтобы лучше разобраться в «паркурской кухне», мы пообщались непосредственно с представителями этого движения, а также выслушали мнение экспертов. Смотрите, читайте, наслаждайтесь, ведь информация в подробностях из первых уст всегда «пикантнее»...

С уважением,  
редактор «FP»  
Екатерина Попова

2 февраля 2015 года состоялся второй этап проекта обновленной The Tracers «Вершина», а именно – восхождение на западную вершину г. Эльбрус. см. стр. 3



В Москве открылся первый 24-часовой паркур-парк «Город». Проект основан уже известным тренировочным объединением Moscow Parkour Academy, работающим в двух столицах, и станет в некотором роде штаб-квартирой организации. см. стр. 7



Стивен Амелл выложил в сеть свои усердные тренировки навыков паркура для съемок в сериале «Стрела», где он по сей день играет главную роль. Собственно, самого супергероя вселенной DC – Зеленую Стрелу. см. стр. 5

## Давно ли вы занимаетесь паркуром?

- Почти девять лет, начал в 2007 году. Александр Боев, г. Курск
- Уже лет пять... Виктор Кичанов, г. Москва
- Нет, совсем недавно и просто для себя, поэтому не могу назвать себя профессиональным трейсером. Георгий Герой, г. Ростов-на-Дону
- Около четырех лет. Дмитрий Новиков, г. Саратов



## Паркур отличается от фрирана (ред. freerun)?

- Это две абсолютно разные вещи, паркур как был, так и остался более суровой дисциплиной, в него нельзя включать сальто, как говорил основатель Давид Белль. И соревнований между трейсерами в паркуре не должно быть! Тру (настоящий паркур) занимаются единицы, это более серьезная и глубокая философия, там тренировки на все группы мышц, да и познания себя, больше похожа на путь Воина, Самурая! Больше смысла, чем просто в прыжках во фриране. Александр Боев, г. Курск
- Несомненно. Фриран - это более красивая, свободная дисциплина, а паркур - быстрое перемещение. Виктор Кичалов, г. Москва
- Да, но, в принципе, незначительно, во многом эти культуры похожи, но у них разная цель. Георгий Герой, г. Ростов-на-Дону
- Они схожи, но во фриране включается воображение, импровизация, а также добавление зрелищных акробатических элементов (сальто, винты, авербах, бланж, гейнер и тд). Паркур – заранее проложенный маршрут, а фриран - свободный бег по неопределенному маршруту. Дмитрий Новиков, г. Саратов

## Существуют ли у современного паркура какие-либо проблемы социального характера?

- Конечно. Есть непонимание со стороны взрослых людей, им не нравится, что мы где-нибудь прыгаем, пачкаем. Боятся, что мы себе что-нибудь сломаем, но это возможно, только если бездумно совершать прыжки. Ещё мы с ребятами не смогли построить площадку, они ходили в мэрию, но власти запретили: «Это нелегальный спорт». Александр Боев, г. Курск
- Единственная проблема, на мой взгляд, - это недостаточное количество специально оборудованных площадок. Виктор Кичалов, г. Москва
- Да. От банального отсутствия обустроенных мест для занятий (поэтому мы и ломаем ноги, руки и так далее) до абсурдного отношения, когда нас забирают в сизо как мародеров. Георгий Герой, г. Ростов-на-Дону
- Лично я с проблемами не сталкивался. Если только выкрики и ворчания бабушек вслед: «Шею сломаешь!» В качестве площадок используем частные постройки, гаражи. Бывало, сталкивались с непониманием. А в общественных местах, парках, скверах у молодёжи были в основном положительные эмоции. Только при детях старались не прыгать, так как они начинают за нами повторять, что может быть травмоопасно. Дмитрий Новиков, г. Саратов

Анастасия Берлизева

Согласитесь, мир без противоречий был бы скучен, ведь тогда людям нечего было бы обсуждать. Именно споры порождают самые жаркие дебаты и противопоставляют друг другу различные точки зрения.

Так, существует разделение между, казалось бы, идентичными видами трейсинга на два принципиально разных типа: паркур и фриран. Неосведомленный сторонний наблюдатель не сможет отличить одно от другого, так в чем же заключается принципиальная разница?

Если углубиться в историю зарождения этих субкультур, то первое, что мы увидим, - фамилии двух зачинателей: Д. Белль и С. Фукан. Изначально оба направления не просто соседствовали, а шли вместе, являясь единым целым. Но в определенный момент произошло нечто вроде раскола, в результате чего появились две практически противоположные идеологии. Белль считал паркур осознанным видом трейсинга, суть его и по сей день заключается в том, что человеку нужно преодолеть некое расстояние от пункта А до пункта Б максимально эргономично. Фукан посмотрел на это немного иначе и преподнес идею передвижения с эстетической точки зрения, то есть при перемещении предполагалось совершать как можно больше красивых трюков и «фишек».

### Что внутри у паркур-трейсера?

Идея достижения определенной точки с минимальными энергозатратами - это основное положение в паркуре. Но это лишь практическая сторона вопроса. Едва ли не важнейшую роль здесь играет именно ду-

ховный план, работа с внутренним миром человека. Достижение каких-либо вершин, их преодоление, беспрестанное движение вперед вопреки гравитации - всё это символично, причем абсолютно легко для понимания. От вершин и сложных препятствий проводится параллель к жизненным трудностям, всевозможным ситуациям, где нужно становиться на преодоление. Физическое осуществление прыжка или сокращение дистанции означает своего рода разрешение действительных жизненных проблем. Покорение любой вершины стимулирует человека быть таким же во всем, то есть мотивирует не останавливаться перед трудностями, перешагивать через них и двигаться только вперед. Если, например, парень пытается перепрыгнуть через машину или любой объект сходных габаритов, это не значит, что он провоцирует хозяина, стремясь вызвать агрессию. Этот стальной объект - его цель. Пусть она тяжела, но от того слаще победа, чем сложнее задача.

### «Показуха» или самореализация?

Безусловно, нельзя обобщить всех тех, кто совершает подобные действия, потому что не каждый прыгает через машины с мотивационной мыслью. Для кого-то это просто игра, театр, который существует исключительно для зрителя. В таком случае можно говорить как раз о втором виде трейсинга - фриране. Он направлен, скорее, на постановочные трюки, то есть на те, которые могут вызвать изумление в глазах прохожих, восторг, да и только. Это из серии: не важно, какое блюдо, главное - красиво

подать. Но при этом нельзя, неправильно говорить о том, что такие трейсеры гонятся лишь за эстетикой исполнения маневра, ведь по сути отработка каждого элемента - это те же цели, те же задачи, которые необходимо достичь ради качественно высокого результата. В этом, наверное, эти разряды субкультуры схожи.

Паркур в чистом виде сейчас редкость. Объясняется это тем, что практически каждый человек делает что-либо, для того чтобы быть оцененными, замеченным, ведь это естественная потребность личности - быть реализованной. В паркуре человек совершает все эти сложные передвижения исключительно для себя, не стремясь обзавестись любопытствующей аудиторией. А таких людей мало. Так как многочисленные сальто, перевороты в воздухе и прыжки под силу далеко не каждому, человеку хочется, чтобы знали все, что он так умеет. К этому плюсуется и соревновательный момент, когда появляется стремление доказать, что ты лучше, ты сильнее. Вероятно, эти факторы и делают фриран более распространенным среди трейсеров.

Лично я считаю, что называть свою деятельность можно по-разному, главное то, как сам человек к ней относится, как себя позиционирует и чего в действительности хочет добиться.



Екатерина Попова

**Найдите одно отличие. 1 из 20 дает правильный ответ. Не вы ли?..**




## Watch Out!

**Неформальный диалог с сотрудниками Санкт-Петербургского экстрим клуба «С3Н13N03»**



**Вячеслав Пименов - тренер-аниматор**

Трейсинг? На самом деле, существует целых 4 вида: паркур, фриран, билдеринг (покорение зданий) и крострит. Это всё схожие дисциплины, наиболее известными из которых являются первые 2. Что касается травматичности, то она не больше, чем в любом профессиональном виде спорта. Вероятность выше у тех, кто приступает к элементам без разогрева мышц и у тех, кто в принципе физически не подготовлен.

Я, например, занимаюсь трейсингом с маленькими детьми в возрасте от 5 лет и постарше: им даются какие-то минимальные препятствия в виде лабиринтов, батуты и так далее. Для них это всё представлено в виде игры, и на настоящий паркур это, ко-

нечно, мало походит. Поэтому на вопрос о здоровье и сохранности маленьких участников, мы отвечаем, что детский трейсинг в нашем клубе абсолютно безопасен.



**Елена Макарова - пиар-менеджер**

Наш клуб существует уже около 3-х лет, за это время о нас узнало достаточно большое количество человек. Это позволило нам создать группы (детскую, взрослую, женскую), в которые ходят в среднем по 10 и более человек. Единственный ценз - это минимальный возраст 5 лет. Для того чтобы начать у нас заниматься, никакой специальной физ. подготовки проходить не нужно. Все, что нужно, научат опытные инструкторы, что делать наоборот нельзя, скажут и объяснят причины - и всё это в течение часовой-полуторачасовой тренировки.

**Сергей Касьян - инструктор**

Любовь к активным передвижениям, прыжкам появилась в раннем детстве, сразу, как научился ходить. В возрасте 10 лет начал заниматься брейкдансом, где стал постепенно реализовывать свой потенциал. Уже через 2 года началось большое путешествие как трейсера, первые шаги, изучение основ. А теперь в течение 8 лет это увлечение является смыслом жизни, оно переросло в профессиональную деятельность: 2.5 года в качестве инструктора. а

Из видов трейсинга я предпочитаю фриран, потому что мне ближе осуществлять изящные, продуманные движения. Существуют общие элементы, входящие как в паркур, так и во фриран: monkey, twohand, tic-tac, revers, cat leap, dash. А есть «фишки», присущие только freerun: monkey gainer, dash bomb, wall flip, sideflip, webster. В этом и состоит внешнее различие между двумя стилями трейсинга.

Екатерина Попова