

El parkour.

El parkour, es una disciplina física basada en la capacidad para moverse que tiene cada individuo. Los practicantes son denominados traceurs/traceuses y tienen como objetivo trasladarse de un punto a otro del entorno de la manera más sencilla y eficiente posible, adaptándose a las exigencias del mismo con la sola ayuda de su cuerpo. Además, se puede considerar una forma de expresión en cuanto a la libertad, el contacto con todo lo que nos rodea y el dominio sobre el movimiento de nuestro propio cuerpo.

El parkour se practica de forma tanto individual como colectiva, no exclusivamente en espacios urbanos. Su práctica trabaja la relación con nuestro entorno para superar los diferentes obstáculos presentes en un recorrido.

Se desarrolló en Francia, inicialmente por Raymond Belle y posteriormente por su hijo David Belle y su grupo de amigos, los autodenominados Yamakasi, a finales de los años 1980. La disciplina se popularizó al final de la década de 1990 y al principio de 2000 gracias a películas, documentales y anuncios televisivos protagonizados por los Yamakasi.

A continuación, os dejamos una web en la que podréis conocer los movimientos más básicos del parkour con pequeñas animaciones que ayudan a entenderlos: <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/que-es-el-parkour-y-cuales-son-sus-movimientos-basicos>

Como último punto, destacar la filosofía y valores que entraña la actividad. El espíritu de superación, la hermandad y ayuda entre aquellos que lo practican, la humildad, el respeto y el coraje de seguir siempre hacia delante en la lucha por conseguir los objetivos personales, son los rasgos que hacen crecer cada día la práctica del parkour en todo el mundo.

Si pinchas en la imagen de la izquierda podrás disfrutar de algunos minutos del parkour más increíble...





El parkour.

Una vez ya conocemos esta disciplina que es el parkour... A ver si eres capaz de responder a estas preguntas:

- ¿En qué país se desarrolló originariamente el parkour? ¿Cómo se llamaba la banda que consiguió hacerlo tan popular?
- ¿Qué es un traceur? ¿De qué idioma crees que viene esta palabra?
- De los movimientos básicos sobre los que hemos leído en la página web... ¿Cuál te ha parecido el más fácil? ¿Y el más difícil? ¿Cuál es el que más te gustaría poder hacer algún día?
- ¿Qué aspectos positivos destaca el texto sobre la práctica del parkour?
- Escribe en unas líneas lo que te ha parecido la disciplina del parkour.

