



Máté Áron & Szentváry-Lukács Vajk

PARKOUR



TÉMÁK

- Mi az a Parkour ?
- A Parkour története.
- Versenyek
- Hogy kezdjem el ?



A young man in a grey t-shirt and dark shorts is performing a parkour move on a metal pole. He is in a dynamic, low-to-the-ground position, with one leg extended and his body angled. In the background, several other people are visible, some wearing grey t-shirts with "DO 50" printed on them. The scene is outdoors with greenery in the background.

Sport, művészet vagy életstílus ?

Mi az a Parkour ?



Mi is az a Parkour ?

- **Wikipedia Megfogalmazás:**
„A parkour olyan extrém sport, amelyben akadályokon keresztül jutunk el minél hatékonyabban (gyorsan, kevés energia befektetéssel) egyik helyről a másikra. Ezen alapvetéshez látványelemeket (pl. hátraszaltó) hozzáadva kapjuk a freerunning-ot.”

Legalább is a wikipedia szerint ez. Ezért hangsúlyoznánk hogy **ne** higgy el mindent a Wikipediának feltétel nélkül!

Csak egy példa



- **Egy pár évvel ezelőtti kép a Wikipédiáról**
- Csak hogy tisztázzuk az hatalmas elírást: Angolul általában Parkour athlete-nek írják a parkourosokat (esetlg még van olyan hogy freerunner de sem olyan hogy parkour szimplán vagy parkourer). **Ez olyan mintha azt írták volna az atlétikához hogy „az atlétika épen egy ollózó átugrást hajt végre a rúd fölött”**
- Úgy hogy csak óvatosan az online információkkal.☺

Parkour mint fogalom

- **Megfogalmazás:** „A parkour egy olyan mozgásforma melynek célja, A pontból A pontba vagy A pontból B pontba történő eljutás, minél gyorsabban, hatékonyabban, vagy kreatívabban, az adott tereptárgyak/akadályok leküzdésével illetve kihasználásával. Általában városi környezetben.”

Ez a megfogalmazás a sajátunk, lévén hogy nincs teljesen letisztázott fogalom a parkour sport közösségén belül sem.

Mi is az a parkour videó-t itt találjátok:

<https://www.youtube.com/watch?v=3zz2XCSQCQA>

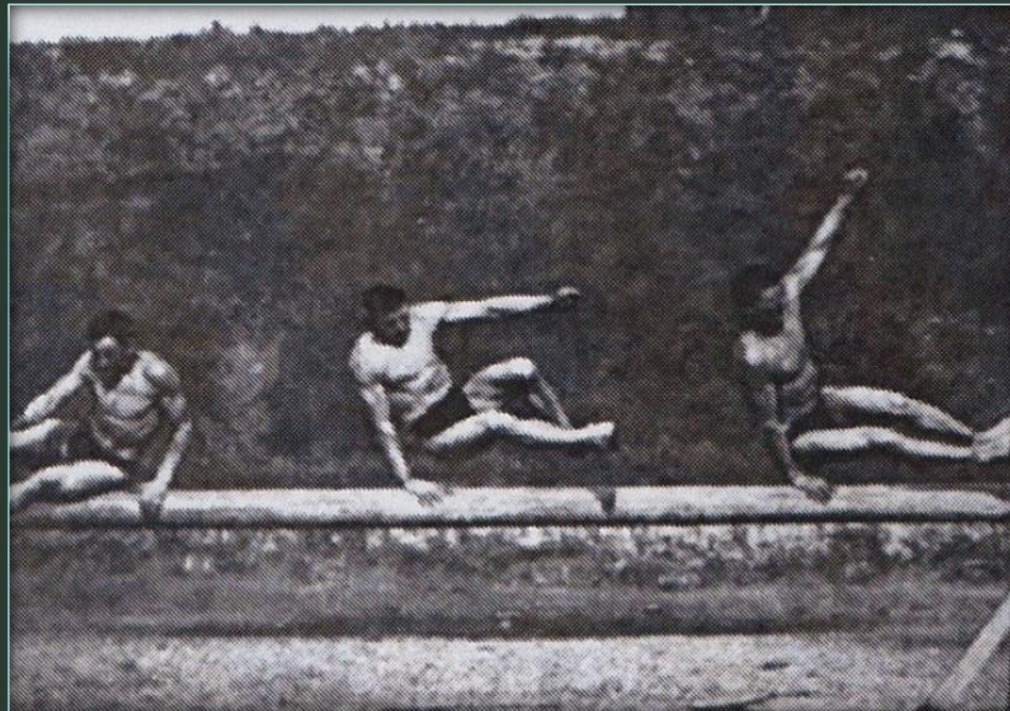
Ezzel kapcsolatos blogot és több infót pedig itt:

<https://www.hophungary.hu/post/mi-az-a-parkour>

Parkour kezdetek

- **A Parkour előtt:** Az első kapcsolódó szál a mai parkour kialakulásához, **George Hebert** nevű **Francia Tengerészgyalogos** volt, a **korai 20.századból**.

Az általa kidolgozott edzés módszer, melyet **Methode Naturele** –nak nevezett el, képezte a parkour alapját.



Parkour rövid története


- David Belle (1973 Április 29.) Akit apja Raymond Belle a Hebert által megalkotott Methode Naturelle- által edzett, majd később Nagyapja nevelte Fécamp nevű birtokukon. Később a 90-es évek környékén Párizs külvárosába költözött, és a tanult mozgásformát elkezdte a városi környezetben használni.
Unokatestvéreivel és barátai társasággal kezdték el kialakítani a sport alapjait.
- Az alapító tagok: **David Belle, Pung Belle, Chau Belle Dinh, és Williams Belle, Sébastien Foucan, Yann Hnautra, Laurent Piemontesi, Malik Diouf, Guylain N'Guba-Boyeke és Charles Périerre**
- Az alapítók alkotta csapatot **YAMAKASI** -nak nevezték el. (ahogy később készített filmet is)
- Davod Belle és Sebastian Foucan később kilép a csapatból.
- Sebastian Foucan Angliában leforgatja a Jump London majd Jump Britain dokumentum filmeket amik megalapozzák a sport elterjedését, illetve felgyorsítja a folyamatot a különböző közösségi oldalak megjelenése.

Parkour név

- Kiejtés: Parkúr , nem parkőr vagy párkúr .
- A sport eredeti neve **ART DU DÉPLACEMENT** , majd később alkotta meg David Belle a Parcoures francia kifejezésből a Parkour szót.
- Sebastian Foucan szereplésével megalkotott dokumentum filmekben jelenik meg először a Freerunning kifejezés, hogy az angol közönségnek érthetőbbé tegyék a sportot első hallásra (így történelmi értelemben a parkour és freerunning ugyan azt hivatottak kifejezni)



L'Art du déplacement / Le Parkour



Hol és hogyan mérik össze az erejüket ebben a sportban ?

Versenyek



Speedrun

- **Speedrun** (gyorsasági verseny):
- A verseny lényege, hogy egy kijelölt pályán „A” kezdőpontból „B” végpontba, megszabott ellenőrző pontokat érintve minél gyorsabban eljusson a versenyző. Itt nem számít, hogy milyen a technika és a kivitel. Mindenki maga dönti el, hogy melyik az a mozdulat, amellyel a leggyorsabban tud végig haladni az adott útvonalon. A sportolók az idővel futnak versenyt, amit időkapuval, vagy nyomógombos rendszerrel mérnek. A bírók figyelik azt is, hogy a versenyző kilép-e a megadott pályáról. Ezért a hibáért időbeli büntetés, vagy kizárás jár. Amennyiben több körből álló versenyről van szó, akkor a versenyzőt csak az adott futamból zárják ki.

Freestyle

- **Freestyle** (szabad stílus):
Ebben a versenyszámban a régebbi stílusú mozdulatok mellett különböző **akrobatikus elemek** is megjelennek. Még a mai napig is nagy különbségek jelentkeznek ennek a kategóriának a pontozásában. A FIG által használt pontozási kategóriák, amelyeket a World Urban Games alatt is alkalmaztak a következők:
 1. **ES-Execution: Kivitel**, ezen belüli alkategóriák a biztonság (safety), a folyamatosság (flow) és az amplitúdó (amplitude).
 2. **CC-Composition: Összeállítás /Kompozíció**, amin belül a három alkategória a pályakihasználás (use of the course), a pálya elemeinek kihasználása (use of the obstacles) és az elemkapcsolatok (connection).
 3. **D-Difficulty: Nehézség**, aminél a három alkategória a különáló trükk (single trick), a teljes futam nehézsége (whole run), illetve a változatosság (variety).

Skillz

- **Ügyességi verseny:**
A legfiatalabb versenyszám a parkour közösségekben, amely a régi stílusú parkour és a freestyle elemeit kombinálja. Ebben nem az intenzitás, gyorsaság vagy szaltók kombinációja számít, hanem egy megadott feladat, vagy mozdulatsor helyes végrehajtása után jár a pont. Általában statikus véghelyzettel fejeződik be, ebből a leggyakrabban előforduló elem a precíz. Ennek a versenynek jelenleg még több fajta értékelése van.



Alapoktól a szaltóig

Hol kezdjem el ?



Egy-két tipp

- Igazából nincs másra szükséged mint egy sportcipőre és sport ruházatra
- Kezd az alapokkal !
- A biztonság itt is az első / Safety First !
- A folyamatosság és lépcsőzetes fejlődés a kulcs !
- Kérj segítséget !
- Ne félj improvizálni és kicsit kiteljesedni a magad módján !



Profi segítség

- Mint minden sportnál, ezt is el lehet kezdeni autodidakta módon, azonban úgy gondoljuk elég volt az, hogy a mi generációnknak erre kellett hagyatkoznia.
- Létrehoztuk Magyarország első és jelenleg egyetlen parkour termét a HOP-ot, ahol profi edzők és sportolók segítenek elsajátítani ezt a sportot, egy biztonságos környezetben.

Hall Of Parkour Hungary





Köszönjük a figyelmet !

Itt a vége.

