

## Сальто над городом

В минувшие выходные в Иркутске прошёл первый фестиваль паркура. Количество участников привело в замешательство даже организаторов: показать своё мастерство выразили желание 70 человек.

Паркур появился в Иркутске пять лет назад, первая команда «Siberian Tracers» считалась второй в России и входила в мировую десятку. Сейчас увлечение, совмещающее в себе элементы акробатики, атлетики, скалолазания и боевых искусств, завоёвывает всё больше поклонников. Паркур даёт возможность не только быстро передвигаться в условиях окружающей среды, но и противостоять сложным жизненным ситуациям, ведь девиз трейсера – «Нет границ, есть только препятствия!».

### В десятке мировых

Паркур переводится с французского как «дистанция» или «полоса препятствий». Он создан специально для быстрого преодоления различных препятствий, а у трейсера их много – стены, перила, крыши, деревья и даже припаркованные автомобили. Несмотря на то, что паркур появился в Иркутске несколько лет назад, первый фестиваль, где смогли выступить трейсеры не только из Иркутской области, но и из Читы, прошёл в областном центре только в минувшие выходные. Количество желающих участвовать в нём привело организаторов в замешательство: продемонстрировать своё мастерство собралось порядка 70 человек — 10 групп от шести до 10 человек в каждой. Большинство участников – из Иркутска, гостями фестиваля стали трейсеры из Читы, Ангарска, Байкальска и Шелехова.

«Паркур появился в Иркутске пять лет назад, — рассказал организатор фестиваля 18-летний Геннадий (в своём кругу он больше известен как Weid). — Сначала движение было тесное, закрытое, оно было представлено только одной командой – «Siberian Tracers». Впрочем, она получила известность далеко за пределами Сибири – в своё время считалась второй в России и входила в мировую десятку. Сейчас большая часть ребят из команды больше не занимается паркуром: многим больше 25 лет, времени на тренировки не остаётся, потому что появились работа и семья».

Сам Weid в паркуре уже два года, увлёкся им, как многие его сверстники: узнал о нём от знакомого, потом начал собирать материалы, посмотрел культовые для трейсеров фильмы «Ямакаси» и «13-й район», нашёл видеоролики в Интернете. Примерно так же выглядел путь Сергея, лидера читинской команды «Vostok City Tracers» (VCT). Увидел по телевизору передачу про московских трейсеров, сначала тренировался один, потом позвал знакомых. А через два года со дня его первой тренировки появилась VCT, куда он позвал друзей и одно-классников. Кстати, именно по такому принципу формируется большая часть команд.

Средний возраст в иркутском паркуре – 16-17 лет. Эта культура распространялась в основном от подростков. Возрастных ограничений нет, хотя существует мнение, что начинать занятия следует с 16-17 лет, когда окрепнет организм. Кроме того, помимо физической подготовки нужно понимать философию этого увлечения. «Многие считают себя трейсерами только потому, что надели футболку с надписью «паркур», чтобы продемонстрировать, что они имеют отношение к этой культуре, а на самом деле они ничего не умеют, — считает Геннадий. – Паркур создан не для «показухи». Это не шоу, это дисциплина, которая может помочь в сложной ситуации. К примеру, трейсер одной из московских команд работает в службе спасения, его навыки помогают в профессии, к примеру, быстро добраться до места происшествия в горах, в лесу».

### Единственная девушка на фестивале

Паркур сочетает в себе гимнастику, лёгкую атлетику, боевые искусства и скалолазание. По нагрузкам он даст фору любому виду спорта, отмечает Weid. Чтобы выполнять трюки, должны быть натренированы практически все группы мышц. Основные факторы, используемые трейсерами, – сила и верное её приложение, умение быстрее других оказаться в определённой точке города. «Плюсы паркура – он развивает реакцию, кинестетическое чувство (ощущение своего тела в пространстве), — сказал врач-специалист областной службы спасения Сергей Джангалеев, наблюдавший на фестивале за выступлением трейсеров. – Подобные

навыки дают хорошую подготовку для видов спорта, где выполняются прыжки и кульбиты, — гимнастика, сноубординг и горные лыжи».

Впрочем, для неподготовленного человека, переоценившего свои возможности, даже один неудачный прыжок может быть чреват травмами. «Возможны растяжения и тупые травмы, вывихи и подвывихи лучезапястных суставов и голеностопов, — полагает врач-специалист областной службы спасения. — В худшем случае — переломы большой и малой берцовых костей, коленных и локтевых суставов. Последние наиболее травматичны, поскольку трейсер чаще всего приземляется на кисть или на локоть».

«Синяки, ушибы – обычное дело для трейсера, — утверждает Сергей. — Но мы никогда не рискуем специально. Тем, кто только пришёл в паркур, не стоит сразу делать сальто, овербахи. Лучше начинать с общефизической подготовки – отжиматься, подтягиваться».

«Травмы бывают у многих трейсеров, — отмечает 17-летняя Анна из команды VCT, единственная девушка на фестивале паркура. — Когда я только начала тренироваться, болели кисти, мышцы, спина». «Многие не умеют прыгать правильно, поэтому возникают травмы менисков», — отметил Weid.

Иркутские трейсеры тренируются несколько раз в неделю, в основном в условиях городской среды. Для тренировок подходят различные постройки, парапеты, перила, высокие здания. Самые популярные среди иркутских трейсеров места – площади у Дворца спорта, Дворца бракосочетания и кинотеатра «Баргузин», дворы домов по улице Чкалова.

«Как реагируют на ваши тренировки прохожие?» — интересуюсь я. «Некоторые спрашивают: зачем ты носишься повсюду, как обезьяна? — сказал Сергей. — Но такое отношение нас не задевает». «Негативно реагируют люди пожилого возраста, — отвечает Weid. — Импонирует паркур молодёжи и людям среднего возраста. Думаю, в целом отношение положительное, ведь большинство из нас не курит и не употребляет наркотиков». Паркур подразумевает определённый уровень координации, он несовместим ни с наркотиками, ни с лёгким алкоголем, подчеркнул Сергей Джангалеев.

### **Трёхмерная философия**

Паркур не только возможность улучшить свои физические возможности, но и особая философия, главный принцип которой — нет границ, есть лишь препятствия. «Когда преодолеваешь физические препятствия, проще справляться с жизненными», — отмечает Weid. «На мой взгляд, пешеходы, которые с трудом понимают эту культуру, закрепошены в улочки, определённые траектории, они и думают прямолинейно, — полагает Сергей. — Трейсер передвигается в трёхмерном пространстве, в отличие от обывателя, он мыслит вертикально, в общем, позитивно».

Трейсеры смогли привести реальные случаи, когда их навыки помогли им в обычной жизни. Поездка ребят из Читы на фестиваль в Иркутск зависела от трейсерских навыков двух человек — Тимура и Василя из VCT. Когда команда пришла за билетами на вокзал, выяснилось, что собранных денег на билеты не хватит, а до закрытия касс оставалось 30 минут. Именно столько времени оставалось на то, чтобы найти недостающую сумму и принести её. «Вася и Тимур вместе сделали то, что не может сделать обычный прохожий, — рассказал Сергей. — Даже если бы они воспользовались общественным транспортом, они бы не успели. Они очень быстро преодолели город, бежали прямолинейно, делали всё правильно, поэтому успели». «Ещё и пять минут осталось», — с улыбкой добавляет Тимур.

Сергей собирается заниматься паркуром всю жизнь. «Я занимался различными видами спорта и боевыми искусствами, а недавно понял, что для меня паркур имеет смысл на всю жизнь. Причём для человека, который делает всё правильно, возраст не будет иметь значения. Живой пример: основателю паркура Давиду Беллю сейчас 34 года, он тренирует ребят уже 18 лет. Выглядит он значительно моложе своих лет и находится в отличной форме». Мой собеседник считает, что это увлечение будет всё более популярным благодаря доступности обучающего материала – сайтов и видеороликов. «Паркур не требует никакого оборудования – достаточно кроссовок и спортивного костюма», — добавляет Анна.

«После премьеры фильма «Дерзкие дни» в паркур приходит всё больше подростков, — говорит Weid. — Но я думаю, что это увлечение станет сверхмассовым только через несколько лет». Наш собеседник не исключает, что паркур и вовсе могут запретить, как уже сделано в нескольких российских городах, ведь он считается антиобщественной дисциплиной — нередко трейсеры используют для тренировок, к примеру, не подходящие для этого скамейки, которые могут сломаться. Возможно, что паркур скоро исчезнет из поля зрения киноиндустрии и СМИ, которые обратят внимание на другое модное увлечение. А это значит, что в паркуре

останутся только самые верные и преданные.

Другое мнение у одного из организаторов фестиваля — Степана. По его словам, на данный момент в Иркутске паркуром занимается не так много людей, большинство увлечено «уличной акробатикой» и «прыжками через парапеты». «В скором времени мы планируем продвигать именно паркур, устраивать тренировки со спецпрограммой. Конечно, перспективы по продвижению паркура есть, но для этого нужно ещё много работать», — подчеркнул он.

## Словарь трейсера

*Акураси* — прыжок на какой-либо небольшой объект, например перила или парапет, с последующим удержанием равновесия на нём, выполняется с места.

*Кошачий пролёт* — преодоление перил или парапета при беге под углом на него.

*Разворот на перилке в прыжке* — разворот на узком объекте прыжком и последующим удержанием равновесия на нём. Может выполняться как на 180, так и на 360 градусов.

*Ролл* — один из самых важных элементов в паркуре. Это перекат через плечо для снижения нагрузки на ноги при приземлении. Используется после приземления с большой высоты или для сохранения скорости передвижения.

*Сприн* — прыжок через препятствие, не касаясь его.

*Ту хенд* — опорный прыжок, исполняемый на две руки, всё тело или только ноги проходят сбоку от рук.

*Флай вилл* — колесо с выпрыгом на дальние расстояния.

*360* — опорный прыжок с вращением вокруг рук на 360 градусов.

Автор: Елена Лисовская    © "Конкурент" приложение к ВСП    ОБЩЕСТВО, БАЙКАЛ    👁 2878    16.09.2007, 16:39  
👍 538

URL: <https://babr24.com/?ADE=39896>    Bytes: 9993 / 9909    Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](https://t.me/@kras24_link_bot)  
эл.почта: [krsyar.babr@gmail.com](mailto:krsyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](https://t.me/@nsk24_link_bot)  
эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](https://t.me/@tomsk24_link_bot)  
эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: [@babrobot\\_bot](https://t.me/@babrobot_bot)  
эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)