

ΘΕΜΑ: «Parkour ή αλλιώς η τέχνη της φυγής»

ΤΙΤΛΟΣ: Τι είναι -ιστορία- φιλοσοφία- δημιουργοί- έμπνευση- θετικά και αρνητικά- τρόποι εκμάθησης-κίνδυνοι-τεχνικές-εξοπλισμός-τρόποι διάδοσης-αθλητισμός και υγεία-φύλο και ηλικία-events

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κάτια Ζέκη

ΣΤΟΧΟΣ:Ο στόχος αυτού του project είναι να ενημερώσει τον κόσμο για το τι είναι στην πραγματικότητα το parkour και να μπορέσει να το παρουσιάσει με όσο το δυνατόν περισσότερη σαφήνεια.

ΟΜΑΔΕΣ:

1.Στρουμφοχωριό:Γίαννης Παπακώστας, Άννα Παπακώστα
Παρασκευή Χατζηαναγνώστου, Δέσποινα Μπάρκα, Αλέξανδρος Ντελεσπυρίδης

2.Beautiful people: Αλέξανδρος Τσολακίδης, Αποστόλης Τσολακίδης,
Ταξιάρχης Τανίδης, Χρήστος Τσίτσος

3.Τα ξευτέρια: Κωνσταντίνος Χρόνης, Άννα Περκουλίδη,
Χρήστος Παπαδόπουλος, Κυρίακος Στεφανίδης

4.The lost: Ελισάβετ Ψαρουδάκη, Ηλίας Πολύζος, Ελένη Ραμπίδου, Κωνσταντίνος Μουρατίδης

ΟΜΑΔΑ 1^η:

Άννα Παπακώστα, Παρασκευή Χατζηαναγνώστου

Ποιό ερευνητικό πρόβλημα προσπαθούμε να λύσουμε στην εργασία μας;

Το πρόβλημα που προσπάθησα να λύσω μέσα από την εργασία μου ήταν ότι ενώ το παρκούρ είναι άθλημα που δημιουργήθηκε μόλις 30 χρόνια πριν, έχει μπορέσει να διαδοθεί τόσο γρήγορα και να αποκτήσει τόσους πολλούς οπαδούς.

Πως μπόρεσαν δύο αγόρια από την Γαλλία να συγκεντρώσουν κινήσεις από διάφορες αρχαίες πολεμικές τέχνες που υπήρχαν και να δημιουργήσουν ένα νέο τρόπο εκγύμνασης και ξεπέρασης των εμποδίων που θα συναντούσαν στο περιβάλλον γύρω τους

Που και πότε δημιουργήθηκε;

Το παρκούρ καθιερώθηκε κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1980 και έγινε δημοφιλής στα τέλη της δεκαετίας του 1990 και του 2000 μέσα από ταινίες, ντοκιμαντέρ και διαφημίσεις. Γενέτειρα του θεωρείται η Lisses, ένα προάστιο του Παρισιού της Γαλλίας.

Πως και γιατί δημιουργήθηκε;

Ο Hubert Kourt, φίλος του David Belle είχε την ιδέα να δανειστούν τη λέξη parcous(διαδρομή) να αντικαταστήσουν το γράμμα "c" με το "k" για να υποδηλώνει μαχητικότητα και αφαίρεσαν το άηχο "s", γιατί ήταν αντίθετο με την φιλοσοφία του παρκούρ περί ελαχίστης κατανάλωσης ενέργειας. Δημιουργήθηκε για να ξεπερνιούνται γρήγορα και αποτελεσματικά τα εμπόδια στο περιβάλλον χρησιμοποιώντας μόνο το σώμα, με ασφαλή όμως τρόπο. Το παρκούρ μπορεί να περιλαμβάνει τρέξιμο, αναρρίχηση, αιώρηση, πήδημα και άλματα.

Γιάννης Παπακώστας

Οι κίνδυνοι στο παρκουρ

Το πόσο επικίνδυνο είναι εξαρτάται κατά μέγιστο βαθμό άμεσα από τον ίδιο τον traceur. Αν προχωρεί κανείς υπομονετικά, μεθοδικά, και πειθαρχημένα, οι πιθανότητες ατυχήματος μειώνονται δραματικά. Οι μικροτραυματισμοί στο παρκούρ (μελανιές, γρατσουνιές, γδαρσίματα, κτλ) είναι εξαιρετικά συχνοί, αλλά το πιο σημαντικό είναι ότι το αν τραυματιστείς εξαρτάται κυρίως από εσένα τον ίδιο, όχι από το αν σε κλαδέψει ένας αμυντικός με υπερβάλλοντα ζήλο. Ο λόγος που πολλοί νέοι τραυματίζονται συχνά είναι προφανείς. Βιάζονται υπερβολικά να βελτιωθούν, και καταλήγουν με ένα σωρό τραυματισμούς: από σπασμένα χέρια ή δόντια, μέχρι μόνιμες ζημιές στις αρθρώσεις. Γι' αυτό οι traceurs, εξασκούνται και στα rolls, ώστε να ελαχιστοποιούν τη ζημιά των πτώσεών τους.

Ποιό είναι το ερευνητικό πρόβλημα που προσπαθώ να λύσω ;

Το πρόβλημα που προσπαθώ να λύσω είναι ότι, το παρκούρ εκτός από ένα φαντασμαγορικό άθλημα είναι και επικίνδυνο το οποίο αν δεν ακολουθηθεί από μεθοδικότητα και πειθαρχία μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο!!! Γι αυτό χρειάζεται και ο απαραίτητος εξοπλισμός.

Αλέξανδρος Ντελεσπουρίδης

Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΑΡΚΟΥΡ.

Ο εξοπλισμός του παρκούρ καθορίζεται ανάλογα με την ασφάλεια που θέλει να έχει το άτομο που κάνει παρκούρ, και άμα τον βολεύει όταν κάνει διάφορες κινήσεις. Κάποιος που θέλει να έχει εξοπλισμό για να νιώθει ασφάλεια μπορεί να βάλει κράνος, επιγονατίδες κ.α., έτσι ώστε να προφυλάσσεται σε περίπτωση τραυματισμού.

Επίσης στο παρκούρ χρειάζονται άνετα ρούχα όπως φόρμες για να έχουν ευκινησία στις κινήσεις τους. Τα παπούτσια που χρειάζονται για αυτό το άθλημα πρέπει να είναι άνετα και ελαφριά παπούτσια που προσφέρουν καλή στήριξη στα πόδια. Δεν είναι απαραίτητο τα παπούτσια να είναι απο μάρκα, αυτό εξαρτάται από τον αθλητή.

Επειδή όμως τα παπούτσια του αθλητή ενδέχεται να χαλάσουν εύκολα ο traceur πρέπει να διαχειριστεί καλά τα οικονομικά του ακόμα και αν αυτό σημαίνει να μην αγοράζει ακριβά παπούτσια για την προπόνηση του στο παρκούρ.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Το ερευνητικό πρόβλημα που προσπάθησα να λύσω επιλέγοντας αυτό το θέμα είναι το ότι οι άνθρωποι πιστεύουν ότι το παρκούρ σαν σπόρ είναι επικίνδυνο θέλησα να τους ενημερώσω το ότι δεν είναι επικίνδυνο και το ότι ο κίνδυνος εξαρτάται από τον παρκουρίστα και ότι άμα θέλουν να εξασφαλίσουν περισσότερο την ασφάλεια τους μπορούν να κάνουν παρκούρ με την χρήση προστατευτικών.

Δέσποινα Μπάρκα

PARKOUR

Το parkour είναι μια τέχνη κίνησης, η οποία ξεκίνησε από την Γαλλία και έγινε δημοφιλέστατο τον David Belle ο οποίος θεωρείται και ως ο ιδρυτής του. Η ιστορία του Parkour όμως πάει πίσω στις ρίζες του ανθρώπου. Ο Sebastian Foucan, ένας από τους συνιδρυτές και φίλος του David έχει δηλώσει ότι όταν οι προγονοί μας κυνηγούσαν ή ήταν κυνηγημένοι και έπρεπε να ξεφύγουν ή γενικά για να μετακινηθούν στο φυσικό περιβάλλον μέσα από δέντρα, βράχους κτλ. Έκαναν

εξάσκηση σε μια μορφή parkour...

Κατά τα τελευταία έτη, το parkour έχει γίνει όλο και πιο δημοφιλές στο διαδίκτυο καθώς και σε ταινίες όπως το Casino Royale, το Live Free Or Die Hard και σε πολλές τηλεοπτικές διαφημίσεις. Επίσης τοπικά νέα σε κάθε χώρα βοήθησαν στην ανάπτυξή του.

Οι ιδρυτές της τέχνης έχουν αρχίσει να αναλαμβάνουν πιο ενεργό ρόλο, με συνεντεύξεις σε μεγάλα δίκτυα, οργάνωση σεμιναρίων μεγάλης κλίμακας και δημιουργίας ακαδημιών. Το parkour έχει επίσης χρησιμοποιεί με μεγάλη επιτυχία στο πλαίσιο των προγραμμάτων φυσικής εκπαίδευσης σε πολλά σχολεία του Ηνωμένου Βασιλείου.

Ποιο είναι το ερευνητικό πρόβλημα που προσπαθώ να λύσω μέσα από αυτήν την εργασία;

Το ερευνητικό πρόβλημα που προσπαθώ να λύσω μέσα από την εργασία μου είναι να μάθω ποιος δημιούργησε το παρκούρ, από πού το εμπνεύστηκε και τέλος ποιό είναι οι τρόποι διάδοσης του. Μ' αυτό θα ενημερωθώ περισσότερο για την εργασία μου και μ' αυτόν τον τρόπο θα μπορέσω να ενημερώσω τους συμμαθητές μου για το άθλημα.

ΟΜΑΔΑ 2^η:

Απόστολης Τσολακίδης

ΔΙΑΦΟΡΑ HAPPENINGS ΚΑΙ EVENTS ΤΟΥ PARKOUR

Το διάσημο πλέον Γαλλικό άθλημα στο οποίο επιδίδονται και διάφοροι γνωστοί-άγνωστοι assassins, θα στολίσει τη φετινή Δ.Ε.Θ. Το Parkour αποτελεί μία τέχνη, που αν και αρχαία, έχει γίνει ευρέως γνωστή πρόσφατα, από παιχνίδια όπως το Assassin's Creed και το Mirror's Edge. Βασίζεται στη θεωρία ότι ο συντομότερος δρόμος προς ένα σημείο είναι η ευθεία, οπότε οι αθλητές του parkour βρίσκουν διάφορους τρόπους ώστε να προσπερνούν τα εμπόδια που βρίσκονται στον δρόμο τους. Στην Αμερική είναι γνωστό ως "free running".

Ακροβατικά και χορευτικές φιγούρες που κόβουν την ανάσα, περιλαμβάνει το παρκούρ. Για τους αθλητές που έχουν συμμετάσχει στα δύο προηγούμενα παγκόσμια πρωταθλήματα παρκούρ, η Σαντορίνη αποτέλεσε το ιδανικό φυσικό σκηνικό για να

δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους και να κονταροχτυπηθούν με τη βαρύτητα. Το παρκούρ είναι ένα άθλημα, εμπνευσμένο από τις ασκήσεις των καταδρομέων για υπερπήδηση αστικών εμποδίων, αλλά μερικοί ανήσυχoi πιτσιρικάδες πρόσθεσαν ακροβατικά και χορευτικές φιγούρες που κόβουν την ανάσα.

Η κουλτούρα του manga, anime και parkour κατακτά το κέντρο της Θεσσαλονίκης. Η εκδήλωση «RuN Thessaloniki 2013» διοργανώνεται από τη Θεσσαλονίκη Ευρωπαϊκή Πρωτεύουσα Νεολαίας 2014 και την Ιαπωνική Πρεσβεία, στην Πλατεία Αριστοτέλους το Σάββατο 21 Σεπτεμβρίου 2013, ώρα 12:00 με 16:00. Την ίδια μέρα, στις 18:00 στην αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων του Δημαρχείου θα γίνει ομιλία από τους Mangatellers και εκπρόσωπους από την Parkour Ακαδημία Θεσσαλονίκης και την Ιαπωνική Πρεσβεία.

Η Θεσσαλονίκη θεωρείται μία από τις πόλεις με την μεγαλύτερη κοινότητα manga, anime & parkour στην Ελλάδα. Πολυάριθμες ομάδες νέων με κέντρο την Θεσσαλονίκη οργανώνουν συγκεντρώσεις, events και festivals, προωθώντας το νέο αυτό είδος κουλτούρας και ψυχαγωγίας.

Η ανάληψη από τη Θεσσαλονίκη του τίτλου της Ευρωπαϊκής Πρωτεύουσας Νεολαίας για το 2014 σε συνδυασμό με την δημιουργία του πρώτου ελληνικού manga oneshot που θα εκδοθεί και θα διανεμηθεί δωρεάν από τον Δήμο Θεσσαλονίκης και τους Mangatellers, θεωρήθηκε κατάλληλη συγκυρία από τους διοργανωτές για να παρουσιάσουν μία εκδήλωση που θα ενώνει όλους αυτούς τους νέους σε ένα event .

Είναι η πρώτη φορά που θα πραγματοποιηθεί μία τέτοια διοργάνωση στην Ελλάδα. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης θα γίνει επίδειξη parkour θεάματος, στο οποίο οι traceurs θα εκτελέσουν χορογραφίες διάρκειας μισής ώρας. Οι traceurs είναι εκπαιδευμένοι αθλητές της Parkour ακαδημίας, η οποία εδρεύει στην Θεσσαλονίκη και είναι η μοναδική πανελλήνια ακαδημία στο είδος της. Με ενδυμασία της ακαδημίας θα εκτελέσουν διάφορες τεχνικές ώστε να δείξουν στον κόσμο τι είναι το parkour.

Θα ακολουθήσει workshop από τους ίδιους τους traceurs με δυνατότητα συμμετοχής του κοινού. Παράλληλα, γύρω από το χώρο που θα διεξάγεται η επίδειξη των traceurs θα υπάρχουν διαδραστικές εστίες όπου μέλη των συμμετεχόντων ομάδων στην εκδήλωση θα κάνουν επίδειξη στον τομέα τους. Θα συμμετάσχουν η ομάδα 4Noise, υπεύθυνη για την μουσική ενορχήστρωση της εκδήλωσης, καθώς και για την ενδυμασία των traceurs ως χαρακτήρες του manga R.u.N και τα e-shop AnimeHouse και OtakuStore, που θα έχουν δικά τους stand προωθώντας την κουλτούρα του anime και manga.

Ο σκιτσογράφος των Mangatellers, Εμμανουήλ Λαγουβάρδος, θα έχει δικό του χώρο όπου θα εκθέτει τις δημιουργίες του και stand ώστε να πραγματοποιεί commissions για το κοινό. Επίσης θα υπάρχει διαμορφωμένος χώρος με πάγκο όπου ένας chef θα δημιουργήσει ιαπωνικά γεύματα.

Επίλυση προβλημάτων

Με την εργασία μου με θέμα διάφορα event και happening του parkour θέλω να λύσω το πρόβλημα το οποίο είναι το ότι ο κόσμος έχει ανάγκη από ψυχαγωγία και με την εργασία μου πρέπει να δώσω λύσεις , γι' αυτό συμμετέχω επειδή με αφορά αυτό το θέμα και ενδιαφέρομαι για την διάδοση αυτής της τέχνης. Ο κόσμος έχει ανάγκη από ψυχαγωγία και μέσα από το parkour μπορεί να ψυχαγωγηθεί διότι στα happening που γίνονται, με ωραίες εκδηλώσεις ο κόσμος διασκεδάζει και αυτό το αποδεικνύω μέσα από την ερευνητική εργασία μου.

Χώροι εξάσκησης

Πριν από την αναχώρησή σας για την εκπαίδευση, να θυμάστε ότι ο χώρος προπόνησης, είτε είναι στο σπίτι, είτε σε ένα πάρκο, είτε στην πανεπιστημιούπολη, ή οπουδήποτε αλλού, είναι πιθανόν να μην είναι δοκιμασμένος για Parkour. Είναι κρίσιμο να εκτιμήσετε τη δυνατότητα κάθε εμποδίου να κρατήσει το βάρος σας και να διασφαλίσει ότι δεν θα προκαλέσετε βλάβη σε δημόσια ή ιδιωτική περιουσία από την πρακτική στο Parkour. Αυτό δεν είναι σημαντικό μόνο για τους προφανείς λόγους ασφαλείας, αλλά επειδή εσείς θα θέλετε να πάτε για προπόνηση ξανά! Το Parkour.GR τονίζει τη σημασία του να σεβόμαστε το περιβάλλον. Ανεξάρτητα από το επίπεδο, είναι πάντα δική σας ευθύνη να σέβεστε το χώρο εκπαίδευσης και να τον αφήσετε το ίδιο - ή καλύτερα - απ' ότι το βρήκατε.

Ένα άλλο σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμάστε είναι ότι δεν είναι όλοι εξοικειωμένοι με το Parkour. Να σέβεστε τους άλλους γύρω σας και αν σας ζητηθεί να μετακινηθείτε από ένα μέρος σε κάποιο άλλο, από κάποιον υπάλληλο, πάντα να το κάνετε με σεβασμό.

Βγείτε έξω και δοκιμάστε το

Είναι καλύτερα να προσπαθήσουμε να προπονηθούμε στο Parkour με τη βοήθεια κάποιου άλλου έμπειρου traceur. Η πρόοδος των traceurs που έχουν λάβει εκπαίδευση από παλαιότερους traceurs είναι πάντα πιο γρήγορη από ανθρώπους που κάνουν προπόνηση μόνοι τους. Επιπλέον, οι τραυματισμοί είναι λιγότερο συχνοί, όταν μαθαίνετε Parkour σε ένα πιο δομημένο πρόγραμμα. Φυσικά, είναι δυνατόν να ξεκινήσετε την εκπαίδευση και μόνοι σας. Πολλοί από εμάς στο Parkour.GR έχουμε μάθει μόνοι μας μέσα από την δοκιμή και μέσα από βίντεο που βρήκαμε online για έμπνευση, αυτό αποτέλεσε μέρος των κινήτρων μας για την παροχή περισσότερων και καλύτερων πόρων σε άλλους αρχαρίους.

Για να ξεκινήσετε προπονήσεις με ένα πιο έμπειρο traceur, επισκεφθείτε μια

κοινότητα Parkour στην περιοχή σας και κοιτάζτε στο διαδικτυακό φόρουμ για τις ανοιχτές, ομαδικές προπονήσεις. Οι περισσότερες μεγάλες περιοχές στην Ελλάδα έχουν τακτικές συγκεντρώσεις Parkour και νέες κοινότητες αρχίζουν να αναπτύσσονται σε όλη τη χώρα.

Αν επιλέξετε να αρχίσετε την προπόνηση μόνοι σας, αναζητήστε απλά και ασφαλή εμπόδια στο επίπεδο του εδάφους και επικεντρωθείτε πάνω τους με ασφάλεια, για ελάχιστη πιθανότητα τραυματισμών. Όταν εκπαιδεύονται οι αρχάριοι, τους λέμε να μην επιχειρούν περάσματα σε εμπόδια τα οποία δεν μπορούν πηδήξουν από πάνω. Δοκιμάστε ταχύτερες τεχνικές σε αυτά τα ίδια εμπόδια πριν αρχίσετε να ανεβάζετε την δυσκολία των εμποδίων. Αν δεν μπορείτε να υπολογίσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης, πρώτο βήμα θα ήταν να βγείτε και σχηματίστε μια εικόνα για το σώμα σας απλά με τον να κινηθείτε στο χώρο. Το κλειδί είναι απλώς να διατηρηθεί το επίπεδο τον κραδασμών στο ελάχιστο. Δεν χρειάζεστε να ξεκινήσετε με μεγάλα Drops, Gaps, Kongs, ή ανέβασμα μεγάλων τοίχων. Αυτά τα πράγματα θα έρθουν μετά από ανάπτυξη των μυών σας και όταν το σώμα σας έχει δημιουργήσει αντοχή για τέτοια μεγέθη. Τρέξιμο, άλματα, σκαρφάλωμα, θα ανεβαίνουν σταδιακά και με ασφάλεια, σε συνεργασία πάντοτε με εμπόδια που είναι ασφαλή ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής κατάστασης σας.

Η καλύτερη συμβουλή για την εκμάθηση Parkour από διανοητική άποψη είναι να αρχίσουμε χωρίς να σκεφτόμαστε τις τεχνικές. Απλά να περνάμε ένα εμπόδιο. Ένα μικρό. Ένα που να αισθάνεστε σίγουροι ότι μπορείτε να το ξεπεράσετε, και να πάτε από πάνω του, χωρίς να σκεφτόσαστε το «πώς;». Κάντε ό,τι σας έρχεται φυσικά. Δεν έχει σημασία αν είναι η ταχύτερη ή η αποτελεσματικότερη πορεία πάνω από το εμπόδιο, αυτό θα έρθει με τον καιρό. Όταν επιτευχθεί ευχέρεια στο Parkour θα έχετε την δυνατότητα να προχωρήσετε σε ακόμα πιο περίπλοκα περιβάλλοντα, χωρίς να συνειδητοποιείτε τις κινήσεις σας. Ενώ είναι καλό να γνωρίζουμε ότι η κίνηση του σώματος σας μπορεί να εκτελεστεί εύκολα, αυτό δεν σημαίνει ότι είναι απαραίτητα η καλύτερη από τεχνική άποψη. Για το λόγο αυτό εκπαιδεύετε στα βασικά πρώτα, περάσματα, κυβιστήσεις, και άλματα, με έμφαση στην καλή κίνηση. Η εκπαίδευση του Parkour είναι η διαδικασία της μάθησης, η νοοτροπία στο Parkour είναι την κατάρτιση των πιο θεμελιωδών κινήσεων μέχρι να γίνουν δεύτερη φύση. Έτσι επαναλάβετε τα βασικά, αλλά μην περιορίζεστε μόνο σε αυτά. Το υπόλοιπο της εκπαίδευσής σας είναι μεταξύ της εξάσκησης των βασικών κινήσεων αλλά και διαδρομών για να διερευνηθούν νέες κινήσεις και εμπόδια. Συνεχίστε τη διαδρομή μετά από κάθε εμπόδιο, μην αφήσουμε την ενέργεια και τη ροή να σταματήσει. Μην επιμένετε στα μεγαλύτερα ή τα υψηλότερα εμπόδια, βρείτε τον πιο αποτελεσματικό τρόπο να κινηθείτε στο περιβάλλον σας.

Μόλις αρχίσετε να ανακαλύπτετε τη δική σας κίνηση, και ελπίζω να αρχίσει η κατάρτιση με κάποιους πιο έμπειρους traceurs, αν και παρακολουθώντας τα βίντεο μπορεί να σας προσφέρουν καλή πηγή έμπνευσης για το τι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για τις μετακινήσεις σας στην προπόνηση. Το κλειδί είναι να θυμόμαστε ότι οι κινήσεις που παρουσιάζονται στο βίντεο μπορεί να μην είναι το καλύτερο για σας και μπορεί να μην είναι ασφαλές για το επίπεδο σας. Μην προσπαθείτε να φτάσετε το επίπεδο των ασκούμενων που βλέπετε στο YouTube. Οι εντυπωσιακές κινήσεις στα βίντεο μπορεί να είναι καλές, και θα μπορούσαν να



παρέχουν κάποια έμπνευση για νέες δεξιότητες για να εργαστείτε αλλά ίσως να είναι νωρίς ακόμα για εσάς. Επίσης θυμηθείτε, ότι αν κάτι είναι καλύτερο για κάποιον, για κάποιον άλλο μπορεί να μην λειτουργεί καθόλου. Κοιτάξτε τα tutorials , άλλους ασκούμενους traceurs, και τη δική σας φαντασία για νέες ιδέες.

ΒΡΕΣ ΤΟΝ ΧΩΡΟ ΣΟΥ

Αλλά δεν υπάρχει τίποτα καλό για προπόνηση εδώ που ζω! Κοίταξε καλύτερα. Υπάρχουν εμπόδια σε κάθε περιβάλλον. Το πιο απλό είναι μόνο απόσταση: τρέξιμο, άλματα, κυβιστήσεις, και περπάτημα στα τέσσερα μπορούν να εφαρμόζονται σε όλες τις περιπτώσεις όσο επίπεδος και αν είναι ο χώρος. Το τρέξιμο είναι το πιο βασικό αλλά και το λιγότερο εκπαιδευμένο στοιχείο στο πλαίσιο του Parkour. Το Parkour σας θα είναι πολύ καλύτερο, εάν επενδύσετε στην ανάπτυξη σωστού τρεξίματος και καλής φυσικής κατάστασης. Τρέξτε γρήγορα, τρέξτε αποστάσεις, κινηθείτε γρήγορα σε περάσματα με τεχνικές και πάλι σε τρέξιμο, το Parkour σας θα βελτιωθεί γρήγορα. Εξασκηθείτε τόσο σε στατικά αλλά και σε άλματα εις μήκος με φόρα, καθώς και κάθετα άλματα στατικά και με τρέξιμο. Πριν προσπαθήσετε τεράστια Drops, ψάξτε να βρείτε κάποιο μέρος που να είναι δομημένο σε επίπεδα και δοκιμάστε σταδιακά το επίπεδο από το οποίο μπορείτε να κάνετε προσγειώσεις. Στοχεύστε στην ακρίβεια και στην απαλή προσγείωση με τις μπάλες των ποδιών σας. Μάθετε να μετακινείστε εύκολα στα τέσσερα, καθώς αυτό μπορεί να σας βοηθήσει κατά τη διέλευση από στενές επιφάνειες, σε απόκρημνες πλαγιές, και κάτω από εμπόδια. Και να θυμάστε ότι το Parkour δεν είναι απλώς μια αστική δραστηριότητα: δέντρα, βράχοι, και το νερό μπορεί να είναι όλα εξαιρετικά εμπόδια να ξεπεραστούν.

Επίλυση προβλημάτων

Με την εργασία μου με θέμα χώροι εξάσκησης του parkour το ερευνητικό πρόβλημα που πρέπει να επιλύσω αφορά τα άτομα που ψάχνουν ένα χώρο εξάσκησης που να μπορούν να εξασκηθούν στο parkour. Πρέπει να βρώ και να παρουσιάσω τους χώρους όπου μπορεί κάποιος ή κάποια να εξασκηθεί στο parkour. Πώς μπορεί ο ίδιος να διαμορφώσει τον χώρο του αλλά και πού είναι πιο ασφαλές εάν είναι αρχάριος. Επίσης με την εργασία μου θα επιλύσω το πρόβλημα που απασχολεί πολλούς που θέλουν να ασχοληθούν με το parkour δηλαδή να βρω αν υπάρχουν ακαδημίες parkour και αν είναι πιστοποιημένες.



Τσολακιδης Αλεξανδρος

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥ PARKOUR

Η κίνηση του Parkour είναι πολυσύνθετη, αλλά στηρίζεται σε κάποιες θεμελιώδεις κινήσεις ή κατηγορίες κινήσεων, από τις οποίες πηγάζουν όλες οι δευτερεύουσες. Αυτές είναι οι παρακάτω:

Franchissement (Διασταύρωση): Πέρασμα ανάμεσα από δύο εμπόδια, συνήθως οριζόντια.

Lâché (Απελευθέρωση): Απελευθέρωση των χεριών από (οριζόντιο) εμπόδιο, είτε για να πιαστεί ο traceur από κάποιο άλλο είτε για να προσγειωθεί στο έδαφος.

Passe Muraille (Υπερπήδηση Τοίχου): Σκαρφάλωμα και ανάβαση ή υπερπήδηση ενός τοίχου.

Passement (Πέρασμα): Πέρασμα πάνω από εμπόδιο, συνήθως με τη βοήθεια των χεριών.

Planche (Ανάβαση): Ανάβαση οριζοντίου εμποδίου με τη χρήση των χεριών μόνο.

Roulade (Κυβίστηση): Κυβίστηση, η οποία χρησιμοποιείται για τη διατήρηση της οριζόντιας διανυσματικής ταχύτητας μετά από διαγώνια προσγείωση.

Saut des Bras (Άλμα Χειρών): Άλμα όπου ο traceur πιάνεται από κάποιο (οριζόντιο) εμπόδιο, συνήθως την κορυφή ενός τοίχου, με τα πόδια ενάντια σε αυτό.

Saut de Détente (Χαλαρό Άλμα): Άλμα απόστασης.

Saut de Fond (Πτώση): Άλμα από υψηλότερο επίπεδο προς χαμηλότερο επίπεδο.

Saut de Précision (Άλμα Ακρίβειας): Άλμα προς συγκεκριμένο σημείο, όπου ο traceur πρέπει να διατηρήσει την ισορροπία του μετά την προσγείωση.

Tic-Tac (Τικ-Τακ): Άλμα όπου ένα αντικείμενο λειτουργεί ως πάτημα για την υπερπήδηση εμποδίου ή κάλυψη απόστασης.

Στην κατηγορία Passement ανήκουν αρκετές τεχνικές, όπως το Saut du chat (Αλμα του Γάτου), Passement Rapide (Ταχύ Πέρασμα), Passement Reverse (Ανάποδο Πέρασμα), Demi Tour (Μισή Τροχιά), ανάμεσα σε άλλες.

Πολλοί traceurs αναλώνονται μαθαίνοντας (ή προσπαθώντας να μάθουν) τις ονομασίες των διαφόρων τεχνικών του Parkour και των αναρίθμητων παραλλαγών τους. Ακόμα χειρότερα, κάποιοι έχουν ως στόχο τους να εφεύρουν κάποια νέα κίνηση για να γίνουν "διάσημοι" ή κάτι παρεμφερές. Η κίνηση του Parkour είναι πολυσύνθετη, αλλά στηρίζεται σε κάποιες θεμελιώδεις κινήσεις ή κατηγορίες κινήσεων.

Συναντώ πολλούς νέους traceurs στις ομαδικές προπονήσεις μας. (Σημειώνω ότι δεν αναφέρομαι σε αρχάριους, αλλά σε νέους, που υποτίθεται ότι γνωρίζουν μερικά πράγματα για το Parkour.) Υπάρχουν λοιπόν κάποιες ερωτήσεις που με ρωτούν, οι οποίες με ενοχλούν όσο τίποτε άλλο, και αυτές είναι του τύπου "Πόσα κόλπα ξέρεις;". Μπορεί να φαίνεται απλή μια απορία αυτού του είδους, αλλά κρύβει μια εκτενή άγνοια πάνω στη θεωρία του Parkour.

Πρώτον, το Parkour δεν είναι μια λίστα με τεχνικές που πρέπει να "βγάλεις" ώστε να κερδίζεις πόντους ή να ανεβαίνεις level ή δεν ξέρω και εγώ τι. Στόχος μας είναι η τελειοποίηση μέσω της συνεχούς εξάσκησης. Αποτελεί μεγά λάθος να σκεφτόμαστε "ουφ, πάει και το roulade, τώρα θα μάθω saut de bras".

Δεύτερον, μια ερώτηση τέτοιου είδους δεν έχει κανένα νόημα πέραν της σύγκρισης. Με άλλα λόγια, τα κίνητρά της είναι καθαρά ανταγωνιστικά ή, ακόμα χειρότερα, κουτσομπολίστικα. Τέτοιες πληροφορίες απλούστατα δεν αφορούν ένα νέο, και δεν το λέω με ελιτιστικό ύφος αυτό.

Η γνώση των θεμελιωδών τεχνικών δεν είναι τίποτε άλλο παρά ένα εργαλείο που μας βοηθά να γίνουμε πραγματικοί traceurs (και traceuses). Είναι κάτι σαν αλφάβητο για την κίνησή μας. Σκοπός μας είναι να τις κατανοήσουμε, να τις κατακτήσουμε, και μετά να αναπτύξουμε το δικό μας προσωπικό τρόπο.

Ωστόσο, η έννοια των "θεμελιωδών" τεχνικών αποτελεί δίκικο μαχαίρι. Από τη μία, είναι πολύ βοηθητικό να έχουμε έναν οδηγό για να χτίσουμε τις βάσεις μας, αλλά, από την άλλη, ελλοχεύει ο κίνδυνος της προσκόλλησης σε αυτές τις τεχνικές, με αποτέλεσμα να αναπτυχθεί εξαιρετικά αργά ή και καθόλου ο πραγματικός τρόπος κίνησής μας.

Οι επιπτώσεις αυτού είναι ακόμα πιο εμφανείς όταν ένα άτομο αρχίζει να "βλέπει" με τεχνικές. Αντί να σκέφτεται "θα πάω πρώτα εδώ, μετά εδώ, και μετά εκεί", λέει "θα κάνω ένα precision εδώ, ένα saut d chat εδώ, και ένα franchissement εκεί". Κοντολογίς, ταυτίζει ή ζευγαρώνει εμπόδια με τεχνικές. Πρώτα από όλα, αυτό δεν είναι Parkour, είναι χορογραφία. Δεύτερον, στόχος του Parkour είναι πάντα η αυθόρμητη κίνηση, και κάτι τέτοιο δεν πρόκειται να αναπτυχθεί μέσω μιας προπόνησης που έχει αυτή τη μορφή.



Επίλυση προβλημάτων

Το ερώτημα που θέλω να απαντήσω σε σχέση το θέμα μου και τις πληροφορίες μου είναι ότι αν οι άνθρωποι που θέλουν να κάνουν parkour πρέπει να μάθουν κάποιες τεχνικές που θα τους χειαστούν για λόγους ασφαλείας, κατά την πτώση τους στο έδαφος την ώρα που κάνουν parkour. Επίσης θα ήθελα να αναφέρω ότι για να μάθει αυτές τις τεχνικές, χρειάζεται κάποιον να σου τις υποδείξει για αρχή, και μετά αρκετός χρόνος απασχόλησης και εξάσκησης των τεχνικών αυτών.

Τανίδης Ταξιάρχης

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Ενα ακόμη extreme sport ή μια φιλοσοφία ζωής; Η εικόνα του, με την ακραία θεαματικότητα, τη σκληρή γεύση της επικινδυνότητας, τη «ψευδαίσθηση» της υπέρβασης των ανθρώπινων ορίων παραπέμπει στην πρώτη εκδοχή. Πίσω όμως από

την από την εικόνα υπάρχει μια στάση ζωής που ίσως συμπεκνώνεται στο σλόγκαν «εμπόδια είναι αυτά τα ενοχλητικά πράγματα που βλέπεις μόνο όταν χάνεις τον στόχο»

ΟΡΙΣΜΟΣ: Ο όρος free-running επινοήθηκε από τον Guillaume Pelletier (ο οποίος συμμετείχε το 2003 στο ντοκιμαντέρ Jamb London) και ήταν επινοήση του Sebastian Foucan, του μεγαλύτερου , ίσως, free-runner σε όλο τον κόσμο. Η ονομασία αυτή , αρχικά προοριζόταν για μια πιο διεθνή έκδοση του Parkour (παρόμοιο στυλ sport με αυτό του Free-running). Αν το καλοσκεφτούμε ο όρος Parkour είναι γαλλική λέξη, και από τότε μέχρι και σήμερα η πιο ευρεία διαδεδομένη γλώσσα θεωρείται η αγγλική. Οπότε ο Pelletier ήθελε απλά να δώσει την ακριβή αγγλική μετάφραση της λέξης ενός αθλήματος που επρόκειτο να γίνει σύντομα πολύ γνωστό, του Parkour. Αργότερα , όμως , η άποψη του Foucan για το τι είναι Parkour και το τι είναι free-running, έδειχνε να διαφέρει από την άποψη του Belle (ηθοποιός και ιδρυτής του Parkour .Ετσι, τα δύο αθλήματα που υποστηρίζουν τόσο φανατικά την ελευθερία απέκτησαν τον πρώτο τους περιορισμό. Το Free-running, γνωστό και ως τέχνη της ελεύθερης σωματικής έκφρασης, είναι ένα άθλημα, ή καλύτερα μια επιλογή νοοτροπίας ζωής, η οποία θα είναι χωρίς περιορισμούς και όρια γι' αυτόν που την διαλέγει .Οι free-runners πρέπει να έχουν τουλάχιστον καλή σώματο-κινησθητική νοημοσύνη για να τα βγάλουν πέρα με τέτοιου είδους αθλήματα. Πρέπει δηλαδή, να τους αρέσει ότι έχει να κάνει με το σώμα, την κίνηση και προφανώς την γυμναστική, ώστε με αυτό το άθλημα να τους δοθεί η ευκαιρία να την εξελίσσουν . Οι free-runners προπονούνται για να κινούνται «ελεύθερα» στο περιβάλλον , αστικό ή μη , προσπερνώντας κάθε εμπόδιο προσδίδοντας ταυτόχρονα ομορφιά , χάρη και ομαλότητα στις κινήσεις που χρησιμοποιούν για να το πετύχουν αυτό. Όπως ο τραγουδιστής εκφράζεται μέσω της φωνής του, λέγοντας ένα ωραίο τραγούδι, έτσι και ένας free-runner εκφράζει τον εαυτό του μέσω της δράσης ανάμεσα σε αυτόν και τα διάφορα αντικείμενα του χώρου. Τρέχει, πηδάει εμπόδια, σκαρφαλώνει, κάνει σάλτα με σκοπό να νιώσει ελεύθερος, κι όχι περιορισμένος, να εκφραστεί, να ζήσει δείχνοντας μας πως «το ταξίδι είναι πιο σημαντικό από τον προορισμό» .

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ:

Το ερευνητικό πρόβλημα που καλούμαι να λύσω είναι η λανθασμένη άποψη που έχει ο κόσμος για τη φιλοσοφία και την εκφράζει το parkour. Θέλω να δείξω την πραγματική άποψη της φιλοσοφίας του parkour και όχι την ψευδή άποψη που πιστεύουν κάποιοι, ότι είναι ένα άθλημα που θα ξεπεραστεί και δεν εκφράζει τίποτα.

ΟΜΑΔΑ 3^η:

Κωνσταντίνος Χρόνης

ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΡΚΟΥΡ

Ο Πρωταθλητισμός στο παρκούρ - έχει στο παρελθόν προκαλέσει τη φθορά διαφόρων άλλων σωματικών τεχνών, όπως οι πολεμικές τέχνες, οπότε η κοινότητα του παρκούρ ανησυχεί μήπως το παρκούρ βαδίζει στο ίδιο μονοπάτι. Οι δύο κύριες κοινότητες που προωθούν τον ανταγωνισμό στο παρκούρ είναι η Urban Freeflow (UF) και η American Parkour (APK) με επικεφαλής τους Paul "EZ" Corkery και Mark "M2" Toorock αντίστοιχα, και επειδή συνεχώς πληθαίνουν τα άτομα που

υποστηρίζουν τον ανταγωνισμό λόγω οικονομικών συμφερόντων, η διεθνής κοινότητα του παρκούρ ξεκίνησε την 1η Μαΐου 2007 μια εκστρατεία κατά του ανταγωνισμού στο παρκούρ, η οποία αποκαλείται "Keeping Parkour Rivalry-Free" ("Διατηρώντας το Παρκούρ Χωρίς Ανταγωνισμό").

ΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑΠΟΥ ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΛΥΣΩ.

Το ερευνητικό πρόβλημα που προσπαθώ να λύσω σχετικά με το θέμα το οποίο μου έχει αναθέσει η καθηγήτριά μου να βρω πληροφορίες (ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΡΚΟΥΡ), για κάποιον που ασχολείται ερασιτεχνικά και έχει το παρκούρ σαν χόμπι, μπορεί να πάρει μέρος σε κάποιο επαγγελματικό πρωτάθλημα και να κάνει πρωταθλητισμό. Δηλαδή να αρχίσει να βλέπει το παρκούρ σαν επάγγελμα και όχι σαν χόμπι. Βέβαια πρέπει ο παρκουρίστας να είναι αρκετά καλός και να προπονείται σκληρά και σωστά για να καταφέρει κάτι τέτοιο. Πάντως λίγοι είναι αυτοί που ακολουθούν την απαραίτητη ρουτίνα και έχουν "χτίσει" ένα σώμα που να μπορεί να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του αθλήματος.

Χρήστος Παπαδόπουλος

ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ PARKOUR

Οι νέοι εκφράζονται μέσα από το parkour με διάφορα βιβλία, happening και με διάφορες άλλες εκδηλώσεις. Όμως, ακόμα, και η αφοσίωση είναι ένα μέσο έκφρασης των νέων μέσα από το parkour διότι η νεολαία σήμερα θέλει να «ξεφύγει» από την καθημερινότητα και για αυτόν τον λόγο αφοσιώνονται στο parkour. Ακόμα ένα μέσο έκφρασης των νέων μέσα από το parkour είναι τα διάφορα σκίτσα που ζωγραφίζουν στους τοίχους που υπάρχουν στις πλατείες τα ονομαζόμενα graffiti.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Το ερευνητικό μου πρόβλημα είναι να δείξω στους συμμαθητές μου αν το parkour στις μέρες μας είναι μόδα. Πλέον στην εποχή μας όλο και περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να ακολουθήσουν την τέχνη του parkour. Το parkour ιδρύθηκε από τον David Belle την δεκαετία του '80 στην Γαλλία. Επίσης, το parkour είναι ένας είδος στρατιωτικού αγωνίσματος δρόμου μετ' εμποδίων δηλαδή από το σημείο Α προσπαθούμε να φτάσουμε στο σημείο Β με διάφορες κινήσεις του σώματος.

Στεφανίδης Κυριάκος

ΧΩΡΕΣ ΠΟΥ ΑΓΑΠΑΝΕ ΤΟ PARKOUR

Υπάρχουν πολλές χώρες οι οποίες λατρεύουν το παρκούρ και το έχουν σαν εθνικό τους άθλημα όπως η Γαλλία, οι ΗΠΑ, το Βιετνάμ, το Ηνωμένο Βασίλειο κ.λ.π. Επίσης ο δημιουργός του παρκούρ ήταν Γάλλος ο Ντεϊβιντ Μπέλ αν και οι ρίζες του παρκούρ ξεκινούν από παλιότερα από τον Τζωρτζ Χέμπερτ ο οποίος στον πρώτο παγκόσμιο πόλεμο είδε για πρώτη φορά το παρκούρ από τους ιθαγενείς οι οποίοι το χρησιμοποιούσαν για να ξεφεύγουν μέσα από τα δάση. Οι πρώτοι τρασέρ μετά από αρκετά χρόνια ενέπνευσαν πολλούς άλλους αθλητές για να ενώσουν τις δυνάμεις τους και να ξεκινήσουν να κάνουν παρκούρ στο μικρό προάστιο Evry στη Lisses. Μετά το 2002 όταν ο Ντεϊβιντ εμφανίστηκε στην βρετανική τηλεόραση μια μικρή ομάδα από τρασέρ που δημιούργησε στο Λονδίνο δύο ντοκιμαντέρ, το Jump London και το Jump Britain. Τώρα έχουν δημιουργηθεί τοπικές ιστοσελίδες σε όλο τον κόσμο και οι ενασχολούμενοι έχουν αυξηθεί από τότε.

ΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Το ερευνητικό πρόβλημα που προσπαθώ να λύσω με την εργασία μου είναι ότι η νεολαία όταν αρέσκεται σε κάτι δεν την σταματάει τίποτα ούτε τα σύνορα τίποτα απολύτως. Τι κι αν ο συναθλητής μου έχει διαφορετικό φύλο ή θρησκεία; Το παρκούρ τους ενώνει όλους μικρούς και μεγάλους δεν προσπαθεί να τους χωρίσει και πιστεύω ότι δεν ενδιαφέρεται κανείς από ποια χώρα είναι ο άλλος ή σε τι πιστεύει αλλά το τι δίνει σ' αυτό που κάνει.

Άννα Περκουλίδη

Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα

Πλεονεκτήματα

Καλή άσκηση, αθλητισμός, καρδιοσωματική δύναμη. Είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε με τους φίλους σας ή ένα δημιουργικό τρόπο για να πας από το σημείο Α στο σημείο Β. Είναι ένα άθλημα το οποίο ευχαριστιέσαι και μπορείς να εκφράσεις τον εαυτό σου απόλυτα.

Μειονεκτήματα

Μπορεί πραγματικά να είναι αρκετά επικίνδυνο αν δεν γίνει σωστά, κυρίως από αρχάριο ή όταν προσπαθείς να πηδήξεις από μεγάλο ύψος, χωρίς τεχνική. Υπάρχουν επίσης και περιπτώσεις σπασμένων μερών του σώματος λόγω απροσεξίας.

Ερευνητικό πρόβλημα

Πρώτα απ' όλα με την λέξη " άθλημα " καταλαβαίνουμε ότι βοηθάει στο σώμα, στην φυσική άσκηση. Δεύτερον είναι πολύ ενδιαφέρον και αυτό φαίνεται από την δημοτικότητά του. Αυτό που θέλω να αποδείξω ότι είναι ένα υγιές και δημοφιλές άθλημα και ότι το μειονέκτημά του είναι μόνο ότι είναι επικίνδυνο. Αλλά ότι αυτό το μειονέκτημα δεν στέκεται εμπόδιο.

ΟΜΑΔΑ 4^η:

Ηλίας Πολύζος

Οι τρόποι εκμάθησης του παρκούρ

Λόγω της δημοτικότητας του παρκουρ υπάρχουν πολλοί που θέλουν να διδαχτούν την τέχνη, έτσι δημιουργήθηκαν σχολές από τους πιο έμπειρους traceurs. Για να ξεκινήσει κάποιος παρκουρ (όπως δηλώνουν οι παλαιότεροι traceurs <<να ξεκινήσουν με κάποιον όπου γνωρίζει τις τέχνες, το πώς να τις διδάξει και πώς να προστατεύει τους μαθητές του>>. Οι πρώτες σχολές (περίπου από τις αρχές του 2000) έγιναν στο Ηνωμένο Βασίλειο από τους Majestic Force και από αυτόνομους traceurs με όνομα Parkour Generations. Στην δεκαετία που ακλούθησε δημιουργήθηκαν σε όλο τον κόσμο σχολές, άλλες υπό την αιγίδα των Parkour Generation και άλλες όχι. Στην Ελλάδα έγιναν τα πρώτα βήματα από την ομάδα Parkour Action στην Θεσσαλονίκη το 2010, όπου η κοινότητα μεγαλώνει καθημερινά

Για να ξεκινήσει η κατάρτιση στο Parkour, είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι δεν έχει να κάνει με κινδύνους και δεν περιλαμβάνει αλόγιστες φιγούρες. Έχει να κάνει με την πρόοδο σε μια ολοένα αυξανόμενη ικανότητα να μετακινηθείτε διαφορετικά και αποτελεσματικά μέσα στο περιβάλλον σας. Η επικίνδυνη συμπεριφορά θα επιφέρει βλάβες που θα επιβραδύνουν την πρόοδό σας . Για αρχή, ο traceur το πρώτο ερώτημα που θα πρέπει να θέσει στον εαυτό του είναι: «πώς μπορώ να ξεπεράσω αυτό το εμπόδιο με τον ασφαλέστερο τρόπο;».

Πριν από την αναχώρησή σας για την εκπαίδευση, να θυμάστε ότι ο χώρος προπόνησης, είτε είναι στο σπίτι, είτε ένα πάρκο, είτε μια πανεπιστημιούπολη, ή οπουδήποτε αλλού, είναι πιθανόν να μην είναι δοκιμασμένα για Parkour. Είναι κρίσιμο να εκτιμήσετε τη δυνατότητα κάθε εμποδίου να κρατήσει το βάρος σας και να διασφαλίσει ότι δεν θα προκαλέσετε βλάβη σε δημόσια ή ιδιωτική περιουσία από την πρακτική στο Parkour. Αυτό δεν είναι σημαντικό μόνο για προφανείς λόγους ασφαλείας, αλλά επειδή εσείς θα θέλετε να πάτε για προπόνηση ξανά. Θα πρέπει να σεβόμαστε το περιβάλλον. Ανεξάρτητα από το επίπεδο, είναι πάντα δική σας ευθύνη να σέβεστε το χώρο εκπαίδευσης και να τον αφήσετε το ίδιο - ή καλύτερα - απ' ότι το βρήκατε.

Ένα άλλο σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμάστε είναι ότι δεν είναι όλοι εξοικειωμένοι με το Parkour. Να σέβετε τους άλλους γύρω σας και αν σας ζητηθεί από κάποιον υπάλληλο να μετακινηθείτε από ένα μέρος σε κάποιο άλλο, πάντα να το κάνετε με σεβασμό.

Είναι καλύτερα να προσπαθήσουμε να προπονηθούμε στο Parkour με τη βοήθεια κάποιου άλλου έμπειρου traceur. Η πρόοδος των traceurs που έχουν λάβει εκπαίδευση από παλαιότερους traceurs είναι πάντα πιο γρήγορη από ανθρώπους που κάνουν προπόνηση μόνοι τους. Επιπλέον, οι τραυματισμοί είναι λιγότερο συχνοί, όταν μαθαίνετε Parkour σε ένα πιο δομημένο πρόγραμμα. Φυσικά, είναι δυνατόν να ξεκινήσετε την εκπαίδευση και μόνοι σας.



Για να ξεκινήσετε προπονήσεις με ένα πιο έμπειρο traceur, επισκεφθείτε μια κοινότητα Parkour στην περιοχή σας και κοιτάξτε στο διαδικτυακό φόρουμ για τις ανοιχτές, ομαδικές προπονήσεις. Οι περισσότερες μεγάλες περιοχές στην Ελλάδα έχουν τακτικές συγκεντρώσεις Parkour και νέες κοινότητες αρχίζουν να αναπτύσσονται σε όλη τη χώρα.

Ερευνητικό Πρόβλημα

Στο μάθημα του project ασχολήθηκα με του τρόπους εκμάθησης του πάρκουρ με αυτό το θέμα προσπάθησα να λύσω ένα πρόβλημα. Αυτό το πρόβλημα ήταν σχετικό με τους τρόπους όπου ένας αρχάριος μπορεί να ξεκινήσει το άθλημα αυτό. Έτσι δείχνοντας τους τρόπους εκπαίδευσης ένα άτομο θα μπορέσει να ξεκινήσει το άθλημα με ασφάλη και με ορθό τρόπο έτσι ώστε να μπορέσει να επιτύχει και χωρίς να έχει κάποιον τραυματισμό.

Κωνσταντίνος Μουρατίδης

Φύλο και ηλικίες του παρκούρ

Το παρκούρ ή αλλιώς τέχνη φυγής καθιερώθηκε τη δεκαετία του '80 σε ένα προάστιο του Παρισιού της Γαλλίας από έναν Βιετναμέζικης καταγωγής στρατιώτη γι' αυτό και η λέξη "Parkour", βγαίνει από το "Parcours du Combattant" ένα είδος στρατιωτικού αγωνίσματος δρόμου μετ'εμποδίων και σκοπός του είναι η ταχύτερη και βέλτιστη δυνατή μετακίνηση από ένα μέρος σε ένα άλλο. Επειδή ένα μέρος του παρκούρ χαρακτηρίζεται από την ανάπτυξη της ικανότητας να βρίσκει κανείς (εναλλακτικές) λύσεις στα προβλήματα και τα εμπόδια της καθημερινής του ζωής, και κυριολεκτικά, και μεταφορικά, και επειδή όσοι ασχολήθηκαν μ' αυτό λένε πως

είναι τρόπος ζωής π.χ. Ο Andi Kalteis “Δεν κάνω παρκούρ, αλλά ζω παρκούρ”. Μάλλον αυτό έκανε μικρούς και λίγο πιο μεγάλους σε ηλικία να ασχοληθούν με το παρκούρ.

Οι ηλικίες συνήθως ξεκινούν απ’ τα 13 έως τα 25 και σε πιο χαλαρούς ρυθμούς υπάρχουν κάποιοι που είναι κάτω απ’ τα 13 ή και πάνω απ’ τα 25 τους. Υπάρχουν σχολές από έμπειρους του είδους που κάνουν μαθήματα παρκούρ σε παιδιά, να μάθουν να προστατεύονται και άλλα.

Το παρκούρ επίσης, καλό θα ήταν να σημειωθεί πως δεν είναι μόνο για αγόρια. Αν και οι περισσότεροι ενασχολούμενοι τώρα στην Ελλάδα είναι άντρες, ορισμένοι απ’ τους πιο ταλαντούχους του είδους παγκοσμίως είναι γυναίκες. Γι’ αυτό άλλωστε έχει βγει και η λέξη “traceurs” (τρασέρ) που είναι μαθητές του παρκούρ αλλά και η λέξη “traceuses” (τρασέζ) που είναι οι μαθήτριες του παρκούρ. Παρόλο που το παρκούρ είναι αρκετά έως πολύ επικίνδυνο, είναι αυτή η σπάνια ομορφιά του που μας έλκει να το παρακολουθήσουμε ή και να συμμετάσχουμε σε αυτό.

Ερευνητικό πρόβλημα

Σύμφωνα με το θέμα που έχω επιλέξει “Φύλο και ηλικίες του παρκούρ”, το ερευνητικό πρόβλημα που προσπαθώ να λύσω είναι ότι ο καθένας ανεξαρτήτως ηλικίας (σε λογικά πάντα πλαίσια) και φύλου, μπορεί να κάνει αυτό που αγαπάει πραγματικά. Επίσης ένα άλλο ερευνητικό πρόβλημα που προσπαθώ να λύσω είναι το αν οι επιτυχημένες επαγγελματίες γυναίκες που κάνουν παρκούρ είναι εξίσου παγκοσμίως αναγνωρισμένες όσο οι επιτυχημένοι επαγγελματίες άντρες του αθλήματος αυτού.

Ελένη Ραμπίδου

Parkour στις διαφημίσεις και στο σινεμά

Πρόκειται για αθλητές του διάσημου -πλέον- parkour, που φορώντας τις στολές της κλασικής ταινίας του Star Wars δίνουν την αίσθηση πως είναι από... άλλον πλανήτη, για τις ανάγκες ενός βίντεο, που ήδη έχει ξεπεράσει τις 800.000 προβολές στο διαδίκτυο. Το parkour το συναντάμε στην προβολή του διαφημιστικού της Red Bull, που διαδραματίζεται στη Σαντορίνη. Κεντρικό πρόσωπο ένας από τους καλύτερους αθλητές Parkour στον κόσμο, ο 26χρονος Βρετανός Ryan Doyle. Ο Doyle πηδά από ταράτσα σε ταράτσα, σκαρφαλώνει σε λευκούς τοίχους, πηδάει πάνω από γαϊδουράκια και κάνει κατακόρυφο στην άκρη της σκεπής. Όλα αυτά, με φόντο το ηφαίστειο της Θήρας. Ο Armin Dahl (1922–1998), υπήρξε ξυλουργός, κτίστης, κλόουν σε τσίρκο, επιδέξιος ακροβάτης σε τεντωμένο σκοινί, και διάσημος κασκαντέρ ταινιών της μεταπολεμικής περιόδου. Γύρισε περίπου 40 ταινίες αντικαθιστώντας σε επικίνδυνες σκηνές ηθοποιούς όπως ο Kirk Douglas, ο Heinz Ruhmann και ο Curd Jürgens. Ένα από τα πιο θεαματικά του stands ήταν όταν ισορρόπησε επάνω στο ένα του χέρι στις ράγες στην οροφή του Empire State Building το 1959, όπως και το άλμα που έκανε από τον ύψους 47 μέτρων γερανό στο λιμάνι του Wilhelmshaven, στο οποίο τραυμάτισε και την σπονδυλική του στήλη και έμεινε έναν ολόκληρο χρόνο στο νοσοκομείο.

Το ερευνητικό πρόβλημα

Το ερευνητικό πρόβλημα που προσπαθώ να λύσω είναι αν τελικά η διαφήμιση είναι αυτή που έκανε το άθλημα γνωστό ή η κοινότητα στην οποία ανήκει κατάφερε να κάνει αισθητή την παρουσία της.

Ελισάβετ Ψαρουδάκη

Ταινίες και σειρές με parkour

Είπαμε ότι το parkour γίνεται μόδα και στην Ελλάδα, για αυτό ρίξτε μια ματιά στις ταινίες και τηλεοπτικές σειρές που παίζουν ή θα κυκλοφορήσουν σύντομα και θα έχουν λίγο ή πολύ σχέση με parkour, όπως άλματα από στέγη σε στέγη, εντυπωσιακές πτώσεις και κολοτούμπες μετά από τα άλματα στις στέγες κλπ.

- Casino Royale
- Banlieue 13
- Jump Britain
- Space Chase
- Jump London
- Breaking and Entering
- Yamakasi – Les samouraïs des temps modernes
- Fils du vent, Les
- Urban Running NY
- Parkour
- The Making of “Jump Britain”

Ποιο ερευνητικό πρόβλημα προσπαθούμε να λύσουμε;

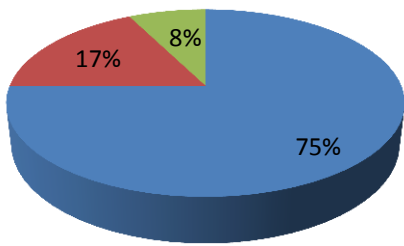
Το πρόβλημα που προσπαθούμε να λύσουμε, όσον αφορά το parkour και τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης είναι το εξής:

- Μήπως τελικά M.M.E. δεν αναδεικνύουν όσο θα έπρεπε το parkour;;;
- Η μήπως δείχνουν μια άλλη πλευρά του parkour που στην τελική είναι λανθασμένη;

Κάποιες φορές τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης προβάλλουν μια εντελώς λάθος πλευρά του parkour η οποία επηρεάζει αρνητικά πάρα πολλούς ανθρώπους που αρχικά το βρίσκουν ενδιαφέρον.

Το Parkour, γνωστό και ως τέχνη της φυγής, από τα MME δεν προβάλλεται αρκετά, με αποτέλεσμα να μένει άγνωστο σε μέρη όπως η χώρα μας!

1. Πιστεύετε ότι είναι δύσκολο άθλημα;

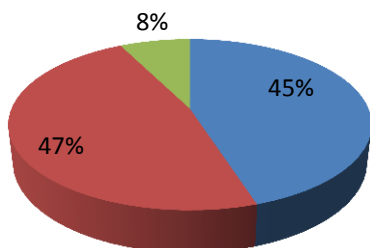


■ ναι
■ όχι
■ δεν ξερω

Οι απαντήσεις των ερωτηματολογίων και τα συμπεράσματα

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ : Φαίνεται ότι επικρατεί κατά κράτος η άποψη ότι είναι πολύ δύσκολο.

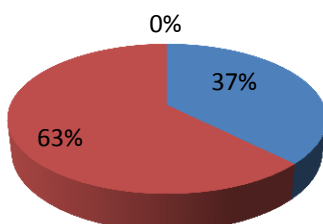
2. Θα θέλατε να δοκιμάσετε το parkour;



■ ναι
■ όχι
■ δεν ξερω

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Βλέπουμε ότι οι απόψεις διχάζονται με τάση περισσότερο να μην τολμούν να δοκιμάσουν. Άρα το θεωρούν επικίνδυνο

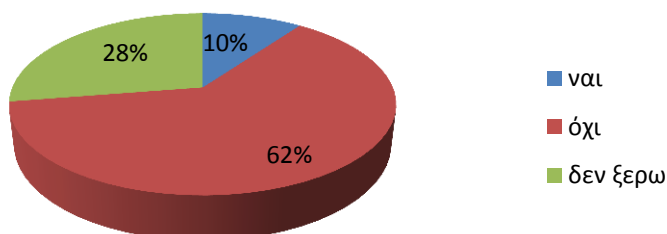
3. Το έχετε παρακολουθήσει από κοντά;



■ ναι
■ όχι
■ δεν ξερω

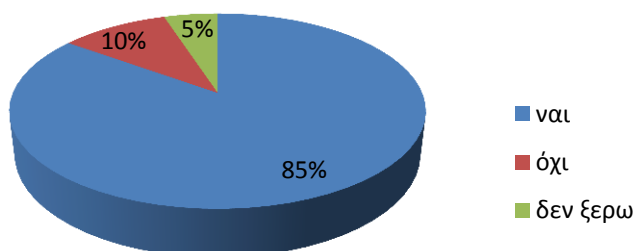
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: ΟΙ περισσότεροι φαίνεται να το γνωρίζουν περισσότερο από τα ΜΜΕ. Μήπως δεν γίνονται πολλές εκδηλώσεις τελικά στην πόλη;

4. Προβάλλεται αρκετά στην χώρα μας;



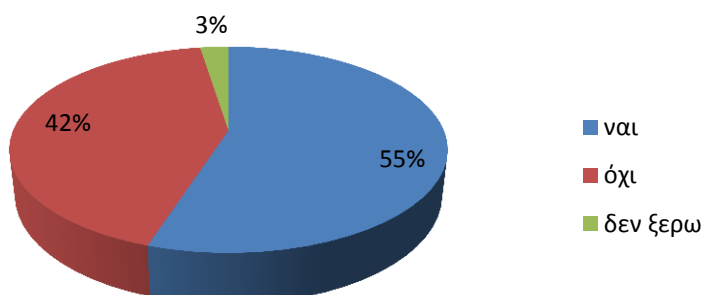
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Η Ελλάδα αν και έχει πολλούς fan του αθλήματος, παρόλα αυτά δεν το βοηθάει να προβληθεί αρκετά η διαφήμιση και τα ΜΜΕ. Μήπως θα έπρεπε να κάνουν κάτι περισσότερο οι διοργανωτές του;

5. Πιστεύεται ότι είναι επικίνδυνο το parkour;



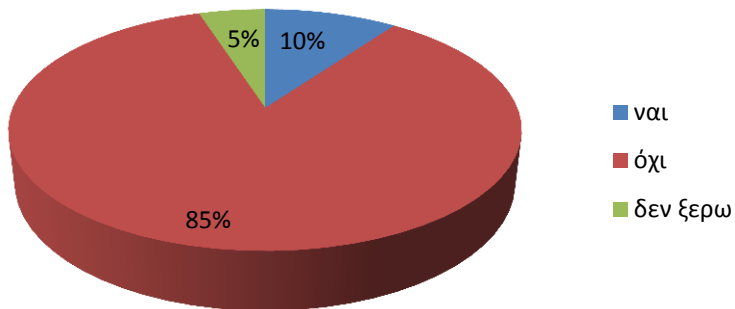
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Η πλειοψηφία πιστεύει πως το parkour είναι επικίνδυνο. Ίσως γιατί δεν υπάρχει αρκετή ενημέρωση.

6. Πιστεύετε ότι υπάρχει όριο ηλικίας για να ασχοληθεί κάποιος με το parkour;



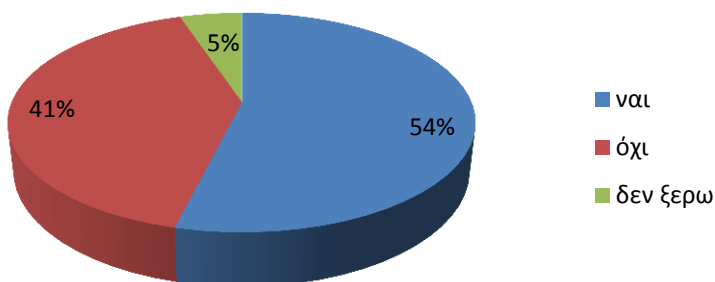
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Η απάντηση της πλειοψηφίας είναι λογική και σωστή.

7. Πιστεύετε ότι το parkour καθορίζεται από το φύλο;



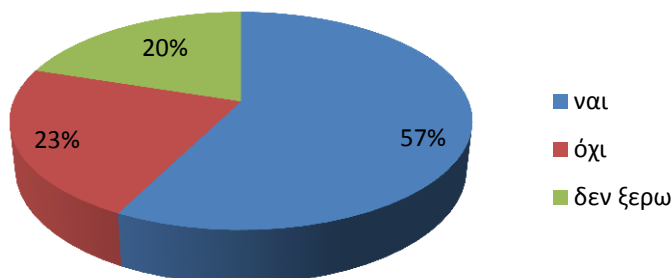
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Φαίνεται ότι υπάρχει ισότητα σύμφωνα με την άποψη αυτών που ρωτήθηκαν, που σημαίνει ότι οι νέοι είναι πιο προοδευτικοί πλέον.

8. Πιστεύετε ότι χρειάζεται συγκεκριμένος τρόπος ζωής για αυτό το άθλημα;



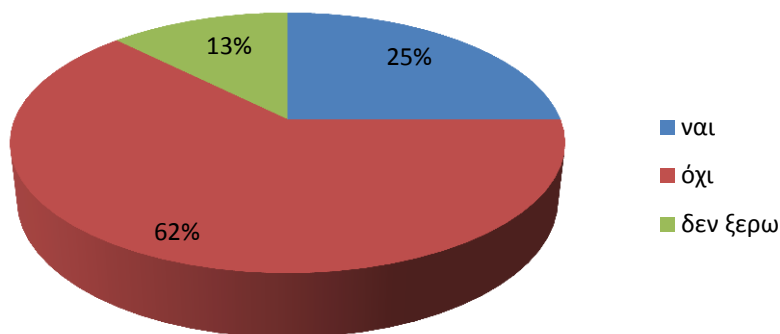
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Όπως σε όλα τα αθλήματα έτσι και εδώ το να ακολουθείς έναν υγιεινό τρόπο ζωής είναι δεδομένο. Αυτή την άποψη φαίνεται να την συμμερίζονται πολλοί.

9. Πιστεύετε ότι έχει απήχηση στην νεολαία;



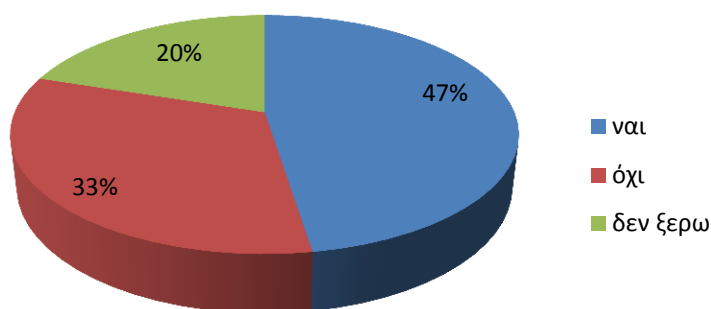
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Φαίνεται ότι ναι έχει μεγάλη απήχηση που σημαίνει ότι αρέσει στους νέους.

10. Ξέρετε ποιοι είναι οι δημιουργοί του



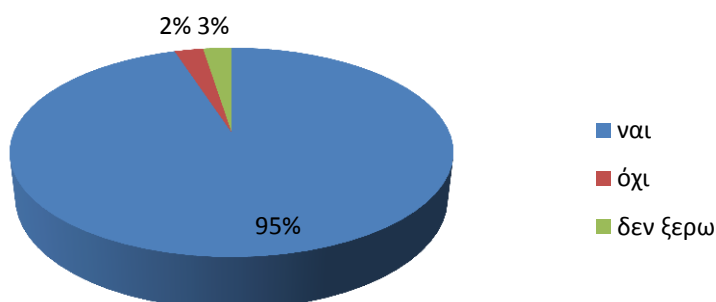
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Απ'ότι φαίνεται μπορεί το parkour να είναι δημοφιλές στην Ελλάδα αλλά τα σχετικά με την ιστορία του δεν τα γνωρίζουν.

11. Θα συμμετέχατε ποτέ σε ένα happening;



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Φαίνεται ότι οι νέοι αψηφούν πολλά πράγματα προκειμένου να συμμετάσχουν σε ένα τέτοιο event.

12. Έχετε δει κάποια ταινία ή διαφήμιση σχετικά με το parkour;



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Ναι, τελικά το parkour στηρίζεται πολύ στην εικόνα και στα ΜΜΕ, και απ'ότι αποδεικνύεται η διαφήμιση το προωθεί πολύ.

ΠΗΓΕΣ:

- Parkour.gr
- Wikipedia
- Google.gr

Ιδιαίτερα Ευχαριστούμε: Ηλία Πολύζο, Ταξιάρχη Τανίδη, Κωνσταντίνο Χρόνη, Αλέξανδρο Ντελεσπυρίδη, Ελένη Ραμπίδου, Κωνσταντίνο Μουρατίδη