

# Parkour

**Parkour**, también conocido como **l'art du déplacement** (el arte del desplazamiento), es una disciplina o filosofía que consiste en desplazarse de un punto a otro lo más fluidamente posible, usando principalmente las habilidades del cuerpo humano. Esto significa superar obstáculos que se presenten en el recorrido, tales como vallas, muros, paredes, etc. (en ambientes urbanos) e incluso árboles, formaciones rocosas, ríos, etc. (en ambientes rurales). Los practicantes del parkour son denominados *traceurs* (*traceuses* en el caso de las mujeres).

## Terminología

- **Parkour:** proviene de "*parcours*" que significa "recorrido" en francés. "*Les parcours du combattant*" eran recorridos de obstáculos para entrenamiento de militares y en algunos casos para los bomberos.
- **PK:** abreviación de "parkour".
- **Traceur:** practicante de Parkour. Significa "trazador" o "el que hace el camino". El femenino es "traceuse". Cabe decir que era el nombre de uno de los primeros grupos de practicantes y desde ahí se ha utilizado siendo la palabra que define al practicante de Parkour.
- **RT:** "reunión de traceurs". Son quedadas que hacen los traceurs para entrenar juntos. A veces incluso viene gente de otros países.
- **Add:** "Art du deplacement" (arte del desplazamiento). Nombre que le dio el grupo Yamakasi a esta disciplina.
- **Ser y durar:** Del francés: *Être et durer*, es el lema del parkour. Este lema deriva del lema del método natural "*Être fort pour être utile*" que significa "Ser fuerte para ser útil".



Un pasavallas.

## Filosofía

Los practicantes más experimentados coinciden en que el Parkour es una filosofía. Claro está que no hay una filosofía específica y rígida para el arte en concreto, sino que para cada uno significa una cosa distinta. Para unos puede ser simplemente un deporte con el que se entretienen, pero lo viven; y para otros su vida gira en torno a él, otros pueden sentirlo como un arte con el que se expresan, y para otros es una filosofía de autosuperación, o de andar caminos diferentes al del resto de la gente, etc.

Un buen traceur nunca molesta a la gente o al entorno, nunca pone en peligro su propia vida si no está seguro de que conseguirá cierto salto y *nunca* compite contra otras personas.

Como el parkour no es competitivo, simplemente es individual, algunos traceurs optan por hacer "reuniones" masivas en las que se muestra a los demás traceurs el progreso, la técnica y otras características, aunque normalmente no se hace. Se suele hacer un recorrido y cada uno opta por hacerlo de una manera propia. Estos encuentros suelen llamarse entre los practicantes: *RT*.

El objetivo del parkour es el movimiento libre y fluido. No existe ninguna regla en el parkour, simplemente un espíritu de autosuperación. Su lema es: "*Ser y Durar*". Esto significa que el traceur no tiene que ponerse en peligro e ir superándose cada día, y no debe competir ni intentar superar a los otros. También tiene que confiar en sí mismo y no tener miedo, sin ponerse en peligro.

## Equipamiento de un traceur

La particularidad de esta disciplina radica en su sencillez. Tan solo es necesario un calzado deportivo cómodo, preferiblemente que tenga un buen agarre y una buena amortiguación. Esto es especialmente importante dado el gran número de impactos que recibe todo el cuerpo durante la recepción de los saltos. No hay ningún tipo de ropa establecido, simplemente se necesita ropa cómoda. Se recomendaría también que el calzado estuviera fijo al pie (que estén los cordones atados, que sean del tamaño correcto, etc.) para evitar cualquier accidente peligroso. No se recomienda usar guantes, para que las manos se acostumbren a las recepciones y agarres.

## Movimientos

Los movimientos propios del parkour se caracterizan por su efectividad y fluidez. No sirve de nada saltar una valla con el fin de subir las piernas lo máximo que puedas: tiene que ser con el fin de pasarla lo más rápidamente posible.

Hay que tener cierta originalidad con los movimientos, ya que hay muchos encadenamientos posibles. gato-precisión, gato-brazo, gato-pasavallas, doble gato, pasamurallas-reverso, reverso-brazo, rotaciones laterales, etc.

## Recepciones

- **Recepción básica:** con el suelo. Ha de hacerse con el propósito de repartir el peso del impacto por todo el cuerpo. Los talones no deben tocar el suelo,<sup>[1]</sup> se recomienda mantenerlos ligeramente elevados para que sirvan de amortiguación. Las rodillas también deben estar semiflexionadas.<sup>[2]</sup> La espalda inclinada hacia adelante, con las manos por delante para tenerlas preparadas por si es necesario utilizarlas.
- **Recepción con rodada:** Esta técnica sirve de recepción en un salto en velocidad. Es una voltereta apoyada en un omóplato (el que sea más cómodo, rodando oblicuamente sobre la espalda y terminando con el lado opuesto de la cadera), que nos permitirá evadir parte del impacto de la caída, después de una recepción con mucha inercia hacia delante. Después de hacer la rodada debe mantenerse suficiente inercia como para levantarse sin ayuda de las manos y seguir corriendo.
- **Recepción de un salto de precisión:** Se realiza con la parte delantera de la planta del pie (entre la bola del pie y los dedos), semiflexionando las rodillas<sup>[2]</sup> y la espalda de manera que se reparta el impacto del salto lo más equitativamente posible por el cuerpo, y también para aguantar el equilibrio.
- **Recepción de salto de brazo:** Se realiza con la parte delantera de la planta de los pies, y con las manos en la parte superior del obstáculo. Si es una valla, se flexionan las rodillas para amortiguar el impacto.
- **Recepción en barra:** Se recepciona en una barra únicamente con las manos, pero dejándose balancear para evitar un golpe seco en los brazos y la espalda. Hay que tener cuidado de no caerse hacia atrás cuando se está en la parte delantera de la oscilación (la primera oscilación).

## Desplazamiento

- **Speed o pasavallas:** Movimiento fundamental en el que se intenta sobrepasar el obstáculo de la forma más rápida y fluida posible, apoyando una sola mano. Este movimiento sirve como enlace de la carrera cuando se encuentra una valla o elemento similar en el recorrido, para no perder velocidad.
  - **Pasavallas a dos manos:** Corriendo de frente hacia el obstáculo, se apoyan las manos con el fin de pasar las piernas por el lado.
  - **Ladrón:** Es como el pasavallas, pero acabando en posición de rompemuñecas para impulsarse más lejos con los brazos.
- **Demi Tour, 180 o Cambio:** Es un desplazamiento en el que se da media vuelta con las manos. Se usa para acabar de espaldas al otro lado de un muro o valla, acabando en posición de salto de brazo al otro lado de éste, para poder hacer un salto de fondo, descolgarse, etc.

- **Monkey o gato:** Es un salto en el que se franquea un obstáculo apoyándose en él con las manos en paralelo durante el salto, para después pasar las piernas juntas y flexionadas entre el hueco que dejan los brazos en su apoyo en el obstáculo.
- **Monkey precision:** este salto es igual que el Monkey pero este a diferencia del otro, se utiliza cuando quieres llegar a un lugar exacto y para hacerlo debes de aventar los pies directo a donde quieres llegar y no debes de mirar abajo porque esto te quitará altura y no podrás llegar al obstáculo que quieres llegar.
- **Kong o Salto del gato:** Es parecido al *monkey*, pero se usa para pasar un obstáculo más largo, aventando el cuerpo hacia adelante e impulsándose con las manos en el obstáculo de la misma forma que lo haría un mono.
- **Gato abierto:** Igual que el mencionado anteriormente pero las piernas van abiertas y pasan por afuera de las manos que van juntas.
  - **Doble Kong:** Después de realizar el primer impulso con las manos como en un salto de kong normal, sin pasar las piernas, hay que impulsarse hacia el frente con el fin de volver a encontrar otro apoyo con las manos, y ya después, pasar las piernas por el hueco dejado por los brazos.
- **Reverso:** Este movimiento trata de franquear una valla, barandilla o muro, apoyándose en ella con las manos, y realizando un giro de 360° posicionando el cuerpo en horizontal, de espaldas al frente con las piernas levantadas para preparar una buena recepción.
- **Reverso 360:** Es igual que el reverso, nada más que en este intentas hacer un giro extra ya sea aventándote más alto para tener espacio para el giro o aventarte a un lugar más bajo que del que saltaste. Para dar el giro extra debes quedarte agrupado después de hacer la primera vuelta y expandirte otra vez antes de tocar el suelo.
  - **Reverso a una mano:** Es igual que un reverso a dos manos pero con una mano.
- **Rompemuñecas o Dash:** Es como un "gato frontal", en el que las piernas van primero, (recogidas), y después se ponen las manos en forma de rompemuñecas (con piernas estiradas pero separadas).
- **Underbar o Bajo de valla:** Se pasa una valla o un hueco bajo de diversas maneras; por lo general, debe ayudarse de las manos en la parte superior del hueco para pasar el cuerpo.
- **Lazy o Lateral:** Se realiza corriendo perpendicularmente a un lado del obstáculo, pasando las piernas de lado, apoyándose con una mano y después con la otra, para terminar el desplazamiento y acabar de lado al otro lado del obstáculo para seguir corriendo perpendicularmente al obstáculo.

## Saltos

- **Salto de precisión:** Este es un salto de "precisión" sin carrerilla, en el que el fin será una recepción precisa en una valla, muro o bordillo estrecho. Este salto puede realizarse "a un pie" o "a ambos pies", lo que quiere decir que empezaremos el salto con uno o ambos pies terminando con dos (llamado coloquialmente "preci" o precisión).
- **Salto de precisión 360°:** Es lo mismo que un Salto de Precisión, pero al brincar el cuerpo hace un giro de 360° y después se cae en el punto deseado.
- **Distensión:** Es un salto de precisión en el que el punto de recepción está a nivel distinto del punto de salida.
- **Salto de brazo (Cat Leap):** Se trata de un salto con el fin de agarrarse a una pared o valla, o cualquier sitio donde no se pueda llegar sin los brazos.
- **Medio salto de Brazo:** Es como un salto de brazo, pero acaba con los brazos estirados en vez de colgado. Se hace en obstáculos más bajos, para poder subir más rápido.
- **Salto de longitud:** Es un salto de precisión en carrera.
- **Salto de fondo:** Este es un salto hacia abajo, y dependiendo de la inercia hacia delante que se lleve, será conveniente una rotación.
- **Salto del Tigre (Dive Roll en inglés):** Consiste en saltar con los brazos por delante del cuerpo, estirándose lo máximo posible para superar el obstáculo, cayendo primero con las manos para poder rodar sobre el omóplato, levantarse, y seguir corriendo.

## Otros

- **Pasa-murallas o *Wall run*:** Se trata de sobrepasar un muro alto. Se necesitará carrerilla para llegar a la cima del muro, pegando una patada sobre éste para subir, y arriba se debe agarrar con las manos (una y después otra si es demasiado alto) para subir a pulso.
- **Grimpeo:** Grimpear, en parkour, es una escalada rápida, bien de un muro con una inclinación pronunciada, un árbol, etc.
- **Plancha** (de **planche** en francés): Consiste en *llegar* a una posición donde nos *aguantemos* sobre las manos (a la altura de la cintura) en una barra horizontal, desde una posición donde estemos *colgados* de las manos, estirados totalmente. Es un ejercicio de fuerza que ayuda en los pasa-murallas.
- **Liberado:** Después de un 180, dejarse caer. Se puede volver a dar media vuelta en el aire para continuar corriendo en la misma dirección.
- **Tic-Tac:** Este movimiento, consta de saltar sobre una valla o muro no muy alto ayudándose de algún elemento o pared que se tenga en un lateral, apoyando en ésta un pie para dar una patada que proporcione impulso para pasar el obstáculo.
- **Balaceo:** En una rama o barra, tratar de colgarse con las manos en ella, y dejarse oscilar. Para salir hacia delante hay que tener cuidado de no caerse hacia atrás. Hay que mantener un equilibrio en el que se consiga mantener la posición en el aire, para recibir correctamente.
- **Laché** (nombre francés): Colgado de una rama (o tubo) se sueltan las manos para recibir en otra, ya sea más baja, más alta o paralela, manteniendo una posición en el aire que proporcione equilibrio y amortiguación.
- **Equilibrio o funambulismo:** Hacer equilibrio en una valla, bien parado o andando en ella.
- **Movimiento cuadrúpedo (*catbalance*):** Andar "a cuatro patas". Si se hace a ras de suelo o en escaleras, sirve como un buen ejercicio físico. En un muro delgado o en una valla, además se trabaja el equilibrio (en ese caso se llama 'equilibrio de gato').
- **360°:** Se trata de hacer un giro de 360° sobre un apoyo (generalmente en paredes) ayudándose sólo de las manos.<sup>[3]</sup>
- **360° invertido:** Lo mismo que el anterior, sólo que en vez de hacerlo de cara, se realiza de espaldas al apoyo.<sup>[3]</sup>
- **Grimpeo-gato-rompe muñecas:** Es una combinación de estos tres movimientos básicos; consiste en superar un obstáculo elevado al que no se puede llegar con un solo movimiento. Se hace de la siguiente manera: correr hacia una pared, luego acomodarse para poder hacer un monkey, y al final terminar con rompe muñecas para poder caer bien y no lastimarse.

## Notas


[1] En el caso de que una recepción se haga con los talones, la mayoría del impacto iría a parar a la columna vertebral, lo que podría producir una seria lesión, una hernia discal, una contractura, etc.

[2] No más de 90°, si no, estaríamos dañando los meniscos de las rodillas


[3] Actualmente hay polémica sobre la utilidad, eficacia y uso de los 360°s. Unos lo utilizan sólo como adorno, otros para pasar obstáculos. Otros lo rechazan porque no le ven utilidad.

1. Nunca debe llegarse a pie de apoyo a una distensión de 6 pies más de altura del punto desde donde se salta, si se está a partir de 6 pasos de precisión. Se podría sufrir una seria lesión de tobillo si no se tiene suficiente potencia en el salto.

## Enlaces externos

- Ampisound Parkour Videos Blog (<http://www.ampisound.com>)
-  Wikimedia Commons alberga contenido multimedia sobre **Parkour**. Commons

### Wikilibros

-  Wikilibros alberga un libro o manual sobre **Guide to Parkour**. (en inglés)

# Fuentes y contribuyentes del artículo

**Parkour** *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?oldid=54312711> *Contribuyentes:* 3coma14, 77zady77, ANONIMO02, Abajo estaba el pez, Adriansm, Ahura21, Airunp, Albaricoke, Alexav8, Alhen, Allforrous, Amalacata, Amanuense, Andreasmperu, Andres Rojas, Angel GN, Antonorsi, Antur, ApexTraceur, Aranda56, Ardielgg, Artesiglo21, Aspid, Atlatl, Axxgreazz, Açipni-Lovrij, Bedwyr, Bernard, BetoCG, BlackBeast, Boja, Bucephala, BuenaGente, Camilo, Cancamusa, Cantero, Carmin, Centaurodavid, Chadown, Cinabrium, Claus Ableiter, Cristopherpk, Cuculcan, DJ Nietzsche, Dadyjulio, Daer, Damiib, Danielba894, Dark, Dermot, Dianai, Diegusjaimes, Digigalos, Dossier2, Dowy, Dreitmen, Dudi, EMMANUELETO2008, EddyMataGallos, Edmenb, Eduardosalg, Edub, Elwikipedista, Ensada, Er Komandante, Ezarate, FAR, FBAena, Faroloo, Folkvanger, Fremen, G m4n, Galio, Gamsbart, Ginés90, GostBack Publishing, Gothmog, Gravedadzeropk, Greek, Gsrzdl, Guanxito, Gugsus, Gustronico, HUB, Halcón, Halfdrag, Hana, Harold(comuna13), Hispa, Humberto, Invadinado, Isha, ItoxBlade, Ixsy, Ja1ja2ja3ja4ja5, Jarisleif, Jarke, Javi pk, Javi4315, Javierito92, Jcaraballo, Jjajfjaf, Jkbw, JoeChile, JorgeGG, Jorgeortegalopez, Joy06, Juan david pelaes, Julyy, Komputisto, Krun00, Kved, Leonpolanco, Leopeter, LibertarioAlicantino, Limo, Loco085, Lucien leGrey, Luckaxx, MadriCR, Mafores, Manwë, MarcoAurelio, Martínhache, Matdrones, Mebordone, Mel 23, Mescalier, Migueliko traceur, Miss Manzana, Mortadelo2005, Morthos, Mpeinadopa, Mutari, Mygwestp, Nabor, Nachoyo, Nargor, Naturalrunner, Netito777, Nicop, Nioger, Nixón, Nnlokillo, Oblongo, OmerG, Osado, Oskar22, Palach, Palcianeda, Pan con queso, Parkour 619, Parkourlp, PauboiX, Pedro.ronin, Petronas, Pinar, Pkzgz, Ppja, Prometheus, Pólux, Queninosta, Racso, Rastrojo, Reignerok, Renly, Requiemfx, Retama, Richixx, RoyFocker, RoyFokker, Rrmsjp, RubiksMaster110, Røge, Sabbut, Sageo, Saloca, Savh, Scifer, Segu.pk, Sephirotmon, Sertrevel, Sicilian mastermind, Skadia, Smash student, Snakeyes, Sonixpk, Spirit-Black-Wikipedista, Subgurim, Taichi, Tatvs, Technopat, The Edge Of Danger, Thepablo150, Titto traceur, Traceur21, TraceurRuben, Troyasin, Valentin esteveznavarro, Vic Fede, Vilches88lds, Vitamine, WALL-E2700, Wikiléptico, WorldTraveler, Xavierjumpper, Xavigivax, Yerapk, Ylerxxx, Youextreme, Yrithinnd, Zen6, Zoso, Zupez zeta, Zyder, すとら, 1452 ediciones anónimas

# Fuentes de imagen, Licencias y contribuyentes

**Archivo:Parkour fl2006.jpg** *Fuente:* [http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Parkour\\_fl2006.jpg](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Parkour_fl2006.jpg) *Licencia:* Creative Commons Attribution 2.0 *Contribuyentes:* Alexandre Ferreira

**Archivo:Commons-logo.svg** *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Commons-logo.svg> *Licencia:* logo *Contribuyentes:* SVG version was created by User:Grunt and cleaned up by 3247, based on the earlier PNG version, created by Reidab.

**Archivo:Wikibooks-logo.svg** *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Wikibooks-logo.svg> *Licencia:* logo *Contribuyentes:* User:Bastique, User:Ramac et al.

# Licencia

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported  
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)