

PARKOUR NA ESO

INICIACIÓN ÁS HABILIDADES
XIMNÁSTICAS A TRAVÉS DO PARKOUR

PARKOUR NA ESO

INTRODUCCIÓN ÁS ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS

QUE SON AS ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS

“Actividades físicas realizadas tendo como instrumento o propio corpo con/sen utilización de aparatos, nas que o dominio do mesmo en relación ao tempo e o espazo e a busca da perfección do movemento corporal convértense en obxectivos básicos”

MODALIDADES (dentro da Federación Internacional de Ximnasia)

- Ximnasia Artística femenina
- Ximnasia Artística masculina
- Ximnasia Ritmica
- Aerobic
- Ximnasia Acrobatica
- Trampolin

OUTRAS MODALIDADES (non competitivas / non deporte)

- Parkour

PARKOUR NA ESO

INTRODUCCIÓN ÁS ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

1) HABILIDADES CORPORAIS:

1.1. Formas ximnásticas no chan:

a) Habilidades ximnásticas non acrobáticas: 1. Desplazamentos y pasos rítmicos / 2. Saltos y recepciones / 3. Equilibrios estáticos (Sobre: pe, xeonllo, nuca, peito ou mans) / 4. Xiros sobre sí mesmo (eixo lonxit.) / 5. Elementos de flexibilidade y ondas

b) Habilidades ximnásticas acrobáticas. (A acrobacia é o resultado das diferentes combinacións de tres accións motrices: saltar, xirar sobre si mesmo e pasar en apoio invertido)

I. Volteos: Volteo adiante, volteo atrás

II. Equilibrios invertidos: pino de cabeza, de brazos...

III. Inversións laterais: roda lateral, rondada

IV. Basculas: Bascula de nuca (poltrón o ballestón) / Bascula de cabeza (paloma de cabeza).

V. Inversións adiante / atrás: Inversión adiante-atrás sin vo (remonte) - Inversión adiante-atrás con vo (Paloma de mans / Flic-flac adiante)

VI. Mortal adiante /atrás (Agrupado / Planchado)

1.2. Formas ximnásticas sobre aparatos: potro, anillas, cabalo con arcos, asimétricas, paralelas, barra fixa

2) HABILIDADES MANIPULATIVAS:

2.1. Habilidades manipulativas de suxeición.

2.2. Habilidades manipulativas de mobilización.

2.3. Habilidades manipulativas de proxección.

PARKOUR NA ESO

INTRODUCCIÓN ÁS ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS

COÑECEMENTOS ANATÓMICOS PREVIOS

Eixos de xiro

- Lonxitudinal (vertical)
- Anteroposterior (saxital)
- Transversal (frontal)

Planos de Movemento: Frontal-saxital-transversal

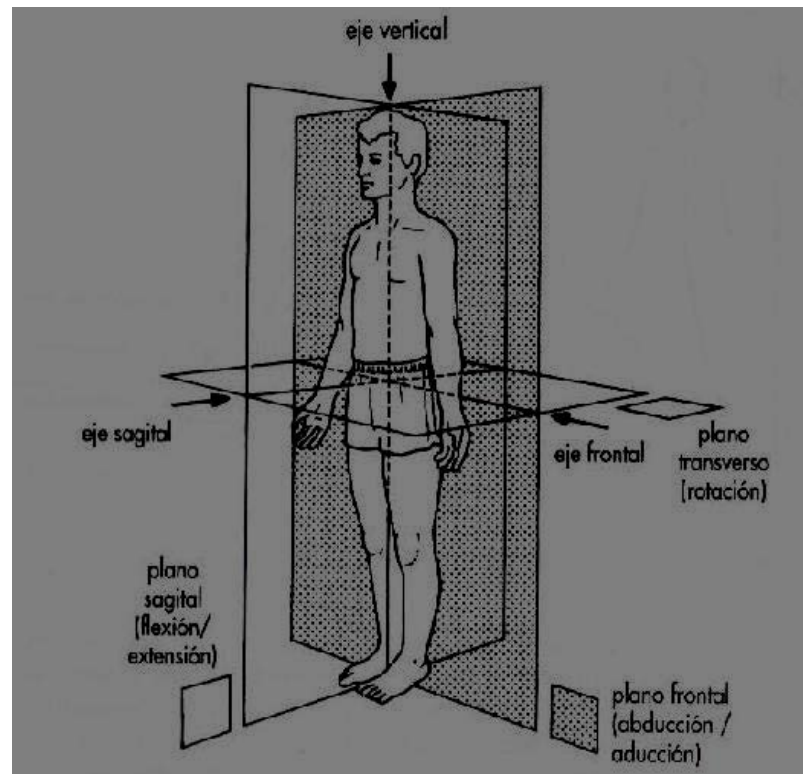
Posicións corporais

- * Tendido Prono / Supino
- * Terra inclinada Prono / Supino
- * Cuadrupedia Prono / Supino
- * Apoio invertido

FUNDAMENTOS DE APRENDIZAXE

Garantir sempre a **SEGURIDADE**, mediante:

- Axudas** (manipulacións de compañeiros ou profesor)
- Progresións** (exercicios agrupados por habilidades, de nivel de dificultade crecente)



PARKOUR NA ESO

QUE É O PARKOUR?

O **parkour**, tamén coñecido como **free riding** ou **arte do desprazamento**, é una disciplina relativamente recente pero que ten raíces en correntes da Educación Física que proveñen do S. XIX.

O **obxectivo** consiste en **desprazarse a pe superando os obstáculos con fluidez**.

O parkour practícase habitualmente en entornos urbáns, pero tamén pode practicarse no entorno natural, aproveitando os obstáculos que podan presentarse nel.

O parkour **non pode considerarse un deporte**, pois non é unha disciplina competitiva, nin ten federacións ou outras institucións que a controlen, pero algunhas das persoas que o practican chegan a consideralo como unha filosofía ou un xeito de vida.

Dentro da filosofía do parkour atópase:

1. **non molestar aos peóns**
2. **non poñer en risco** a propia vida ou a dos demais con exercicios que non sexan quen de completar
3. **Practicar de forma contínua** para mellorar as propias habilidades e superarse a sí mesmo (**reto** contínuo)

PARKOUR NA ESO

ORIXES DO PARKOUR?

El parkour foi creado por David Belle basándose nos exercicios e metodoloxía do **método natural de Hebert**, un sistema de Educación Física baseado en exercicios globais (carreira, saltos, equilibrios, etc) e que se utilizou como adestramento militar durante casi todo el século XX.

REQUISITOS PREVIOS

No parkour fanse exercicios de diferentes clases como desprazamentos, saltos, recepcións, etc. Búscanse movementos naturais, sinxelos e efectivos. Para iso hai que ter en conta:

- Unha boa **preparación física** que inclua exercicios para mellorar a forza, a flexibilidade, a resistencia, a coordinación e o equilibrio entre outras cualidades.
- **Adestramento** para dominar as **técnicas específicas**. Isto inclúe practicar as técnicas en **progresión**, das máis sinxelas ás máis complexas.
- A **equipación** adecuada do **traceur** é imprescindible para a práctica e debe incluír roupa cómoda e un calzado adecuado con boa amortiguación e correctamente atado.

PARKOUR NA ESO

TERMINOLOXÍA BÁSICA

Parkour: Do francés *parcour*. Significa percorrido, término acuñado por David Belle ao separarse dos Yamakasi.

ADD: Arte do desprazamento. Nome dado á disciplina nas orixes polo grupo Yamakasi.

Freerunning: Nun principio foi a nomenclatura escollida pola asociación nacional francesa de parkour presidida por S. Foucan como termo a usar fóra de Francia. Agora tomase como unha disciplina máis estética e acrobática respecto ao parkour.

David Belle: Creador e como el mesmo se denomina, protector do Parkour. Precursor da disciplina xunto ao grupo Yamakasi inspirado nas ensinanzas do seu pai Raymond Belle.

Yamakasi: Do lingala; corpo forte, espírito forte, home forte. Nome do grupo precursor da disciplina.

Os seus integrantes na actualidade son: Laurent Piemontesi, Châu Belle, Williams Belle e Yann Hnautra.

Sébastien Foucan: Outro dos precursores da disciplina xunto a Belle e os Yamakasi. Creador do freerunning ao separarse de David Belle.

Traceur/traceuse: Home ou muller practicante de parkour.

Rt: Reunión de traceurs. Unha quedada de practicantes ben sexan da mesma cidade ou de distintos lugares para compartir xornadas de adestramento.

Método natural (MN): Método de adestramento no que se inspirou o parkour, creado por George Hébert, que desenvolve as cualidades de resistencia, forza, velocidade, a potencia e fluidez necesaria para correr, saltar, moverse cuadrupedalmente, escalar, camiñar en equilibrio, loita, levantamento de peso e incluso natación.

PARKOUR NA ESO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Podemos establecer una clasificación de los mismos en tres grandes grupos:

- A) Técnicas básicas
- B) Saltos
- C) Movimientos específicos

A) Técnicas básicas:

1. **Recepción básica:** tiene como objetivo repartir el peso del impacto por todo el cuerpo, para ello se recepcionará con las puntas de los pies, semiflexionando las rodillas e inclinando la espalda ligeramente hacia delante.
2. **Rondada:** se realizará cuando se produzca una elevada inercia hacia adelante después de un salto, para ello nos apoyaremos sobre uno de los omoplatos.
3. **Recepción de brazo:** se realiza tanto con las manos como con las puntas de los pies, con la intención de repartir y amortiguar el peso del impacto.

PARKOUR NA ESO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

B) Saltos

Os saltos son accións fundamentais no parkour, úsanse tanto para superar obstáculos como para sortear distancias; os diferentes saltos existentes son os seguintes:

1. **Salto con apoio:** Úsase para sobrepassar un obstáculo de forma rápida e fluida, pode facerse con unha ou dúas mans. Soe ser un salto lateral
2. **Gato:** É un salto parecido ao anterior pero neste caso as pernas pásanse por entre o oco que deixan os brazos ao apoiarse no obstáculo. É un salto frontal.
3. **Salto de precisión:** Trátase dun salto que require unha recepción precisa sobre unha base estreita, pode realizarse con un o dous pés.
4. **Salto de distensión:** É o mesmo salto que o anterior pero con unha maior lonxitude, polo que se realizará en carreira.
5. **Salto de brazo:** É un salto cuxo obxectivo consiste en acadar un lugar onde non se pode chegar sin os brazos.
6. **Salto de fondo:** Trátase dun salto cara abaixo.
7. **Salto do anxo:** consiste en dar un salto e abrir os brazos horizontalmente, caendo realizando un rodamento

PARKOUR NA ESO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

C) Movimientos específicos

1. **Underbar:** consiste en pasar un oco baixo axudándose das mans na parte superior para pasar el cuerpo.
2. **Paso de muralla:** Trátase de sobrepasar un muro alto pegando unha patada sobre este para subir, agarrándose con las manos á parte superior do muroe subindo a pulso.
3. **Grimpear:** É unha escalada rápida.
4. **Plancha:** Exercicio que axuda a pasar os muros, estirando o corpo para colgarnos das mans.
5. **Tic-tac:** consiste en saltar un obxecto non moi alto axudándose dalgún elemento que estea nun lateral, apoiando neste un pe para dar unha patada de impulso.
6. **Balaceo:** Trátase de colgarnos coas mans e oscilar.
7. **Laché:** estando colgados soltamos as mans para recepcionar noutro sitio, ben sexa máis baixo, máis alto ou en paralelo.
8. **Equilibrio:** Nuna superficie estreita estático ou en movemento.
9. **Cuadrupedia:** Desprazarse a cuatro pés
10. **360°:** Consiste en facer un xiro de 360° sobre un apoio axudándonos só das mans.
11. **360° invertido:** Mesmo exercicio que no caso anterior, coa salvedade de facelo de costas ao apoio.

PARKOUR NA ESO

REFERENCIAS

<http://esportalinstitut.wordpress.com/parkour/>

<http://tejaski.wordpress.com/parkour/>

<http://umparkour.com/web/parkour/>