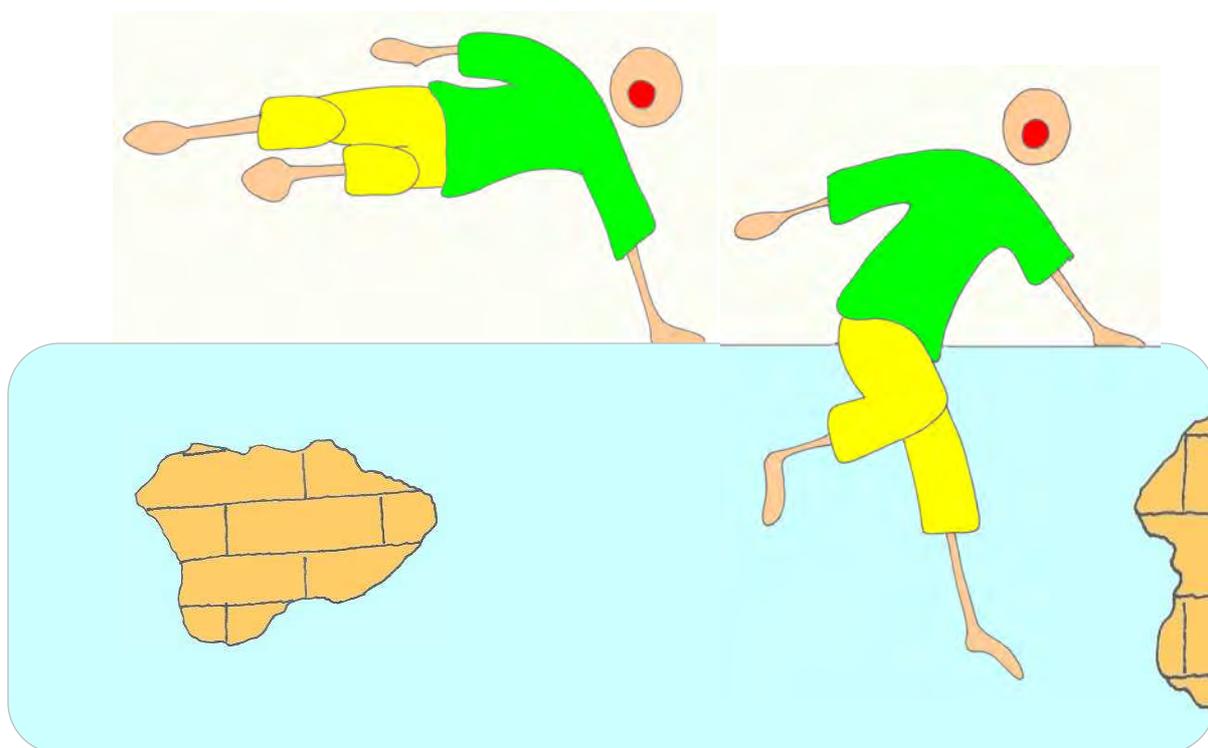


# PARKOUR

en

# EDUCACIÓN FÍSICA



## **DESCUBRIENDO EL PARKOUR**

El Parkour o “Arte del desplazamiento” nace a principios de los años 90 en Francia y consiste en realizar un recorrido, superando todos los obstáculos que se interponen en el camino mediante saltos, carreras, movimientos sobre obstáculos, equilibrios...etc. y de la forma más armoniosa posible. Estos recorridos pueden ser urbanos; en los que superaremos vallas, muros, paredes, etc. ó naturales en los que superaremos árboles, formaciones rocosas, ríos, etc..

Los practicantes del Parkour se denominan “traceuses” en el caso de las mujeres o “traceurs” en el de los hombres (palabra de origen francés).

El Parkour es entendido por muchos como una filosofía de vida, en la que la principal premisa reside en no detenerse nunca, bajo ningún obstáculo y seguir siempre hacia delante, confiar en sí mismo, y no tener miedo, pero sin llegar a poner su vida en peligro.

Un buen traceur nunca molesta a la gente o al entorno, nunca compite contra otras persona y nunca pone en peligro su propia vida.

El objetivo del parkour es el movimiento libre y fluido. No existe ninguna regla en el parkour, simplemente un espíritu de auto superación.

No existen competiciones de Parkour, por el contrario en ocasiones se realizan "reuniones" de traceurs en las que cada uno muestra a los demás sus progresos. Estos encuentros se les denomina: RT.

En la red podemos ver infinidad de videos con los recorridos en los mejores traceurs del mundo. No pretendáis imitarlos tener en cuenta que se trata de ejercicios muy entrenados en ocasiones realizados por traceurs con muchos años de experiencia.

Estará en manos del profesor evitar o adaptar ejercicios que puedan suponer un peligro. Se deben adaptar los obstáculos a superar y su altura, a la edad y destreza de los alumnos. La utilización de colchonetas y quitamiedos es una opción muy interesante para reducir el riesgo de las actividades.

## **MOVIMIENTOS**

Los movimientos del parkour se caracterizan por su efectividad y fluidez. No sirve de nada saltar una valla subiendo las piernas al máximo, sino que se busca el pasarla lo más rápidamente posible.

El Parkour nos ofrece infinidad de movimientos y cada uno puede presentar otras tantas variantes. En Internet podemos encontrar muchos videos tutoriales relacionados con cada uno de ellos. Pero será nuestra la imaginación y creatividad la que nos permita crear y adaptar movimientos al entorno que nos rodea. A continuación hemos realizado una pequeña selección de algunos movimientos que se pueden trabajar en clase.

## Recepciones

La finalidad de la recepción es disminuir el impacto tras un salto o caída.

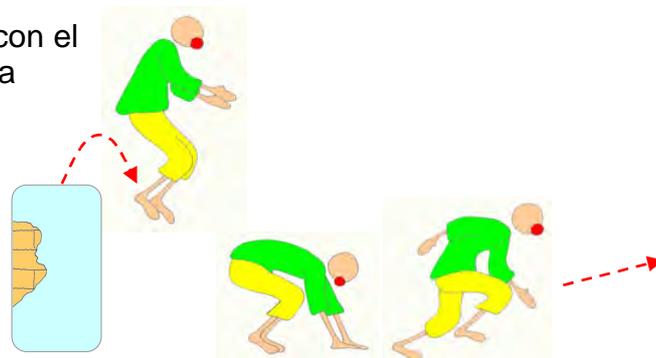
### ✓ **Recepción o Caída Simple:**

- Al caer de una altura debemos minimizar el impacto para evitar lesiones (sobre todo rodillas, tobillos y espalda).
- Se recepciona con las puntas de los pies. Los talones no deben tocar el suelo y se recomienda mantenerlos ligeramente elevados. (Las recepciones sobre los talones pueden producir lesiones en la columna vertebral).
- La caída se amortigua con la flexión de rodillas.
- Podemos utilizar las manos para repartir mejor el impacto de la caída.
- Tras la caída intenta enlazar con el siguiente movimiento de forma dinámica y fluida.

Imagen: [Caída Simple](#)

Video 1: [Caída Simple 1](#)

Video 2: [Caída simple 2](#)



### ✓ **Recepción en rodada o Roll:**

- Se realiza para la recepción de un salto en velocidad (con inercia hacia delante).
- Mientras amortiguas la caída con las piernas apoyamos los brazos y volteamos sobre un omóplato, rodando oblicuamente sobre la espalda y terminando con el lado opuesto de la cadera.
- Después de hacer la rodada hay que aprovechar la inercia para levantarte sin ayuda de las manos y seguir corriendo.

Imagen: [Rodada](#)

Video 1: [Rodada 1](#)

Video 2: [Rodada 2](#)



### ✓ **Recepción en rama:**

- Se trata de la recepción en una rama o barra horizontal únicamente con las manos, pero balanceándonos para amortiguar el impacto.
- Hay que tener cuidado de no caerse hacia atrás cuando estamos en la parte delantera de la oscilación (sobre todo en la primera oscilación).



## Pasar obstáculos

Se trata de diferentes formas de superar un obstáculo.

### ✓ **Speed Vault o Pasavallas:**

- Consiste en sobrepasar un obstáculo apoyando una o ambas manos sobre él.
- Buscamos realizar el movimiento de la forma más rápida y fluida posible. No nos interesa ganar altura sino velocidad.
- Después de superar el obstáculo seguimos corriendo.

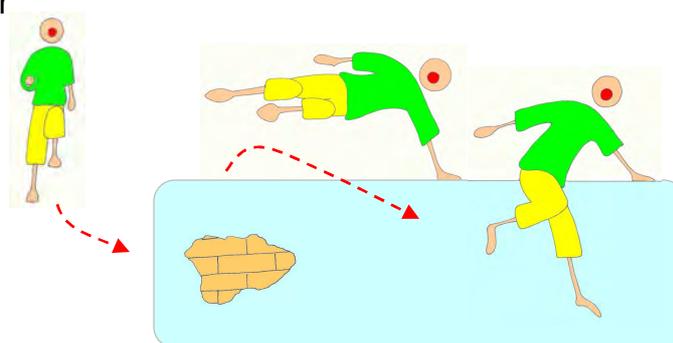


Imagen: [Pasavallas](#)

Vídeo 1: [Pasavallas 1](#)

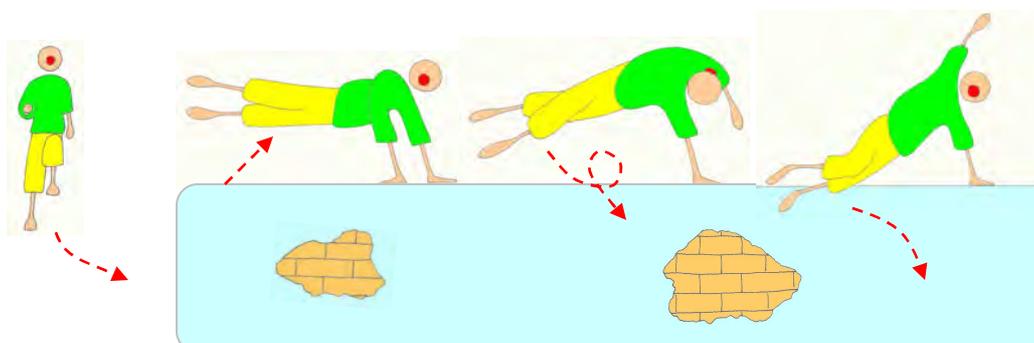
Vídeo 2: [Pasavallas 2](#)

### ✓ **Reverse Vault o Salto Reverso**

- Consiste en pasar por encima de un obstáculo apoyando ambas manos y realizando un giro en el aire.
- Es importante la colocación de las manos: Las dos se apoyan o agarran el obstáculo en la misma dirección (con el talón de la mano en la dirección del desplazamiento).
- El impulso se toma con ambas piernas. Tras este se giran los hombros como si pretendiéramos que fuera el trasero lo primero en superar el obstáculo.
- Tras el impulso quitaremos la otra mano para facilitar el giro.
- Se puede realizar también con una sola mano.

Imagen: [Reverse Vault](#)

Vídeo 1: [Reverse Vault 1](#)



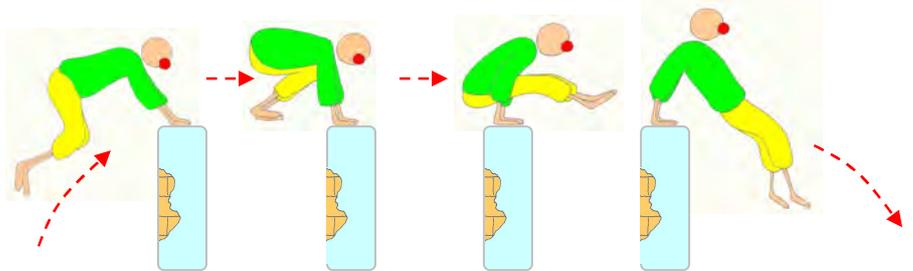
✓ **Monkey o Mono:**

- Es un salto en el que se franquea un obstáculo apoyándose en él con las manos en paralelo y pasando las piernas juntas por el interior (espacio entre las manos y el obstáculo).
- El impulso inicial se realiza con ambas piernas a la vez.
- Para pasar las piernas entre las manos debemos ayudarnos con un impulso de los brazos.
- La recepción puede ser con una o ambas piernas.

Imagen: [Monkey](#)

Video 1: [Monkey 1](#)

Video 2: [Monkey 2](#)



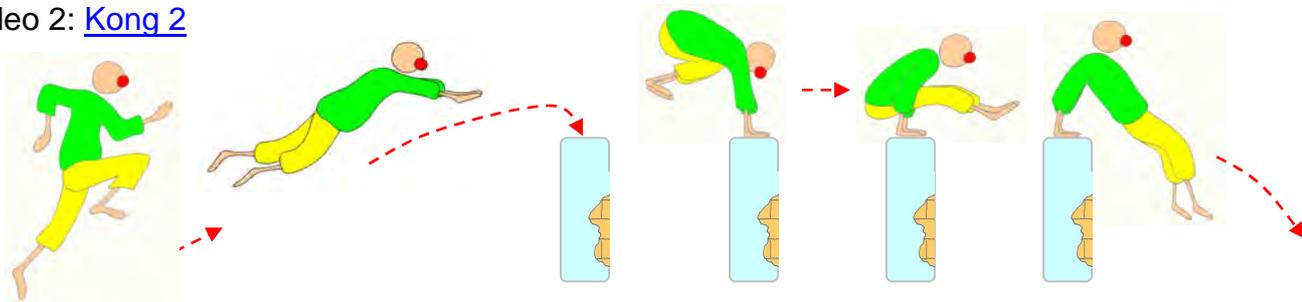
✓ **Kong o Gorila:**

- Es parecido al monkey, pero tiene una fase de vuelo previa mas larga. Se lanza el cuerpo hacia adelante y tras apoyar las manos se supera el obstáculo de la misma forma que en un monkey.

Imagen: [Kong](#)

Video 1: [Kong 1](#)

Video 2: [Kong 2](#)

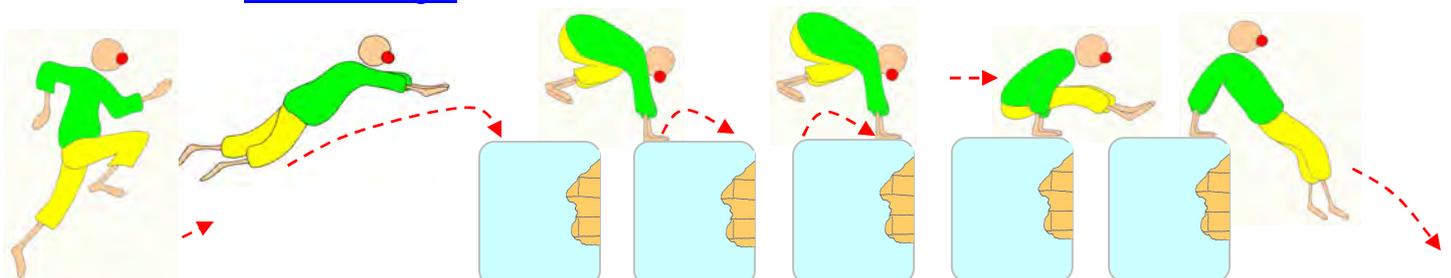


✓ **Doble Kong o Gorila Doble:**

- 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.

Video 1: [Double Kong 1](#)

Video 2: [Double Kong 2](#)



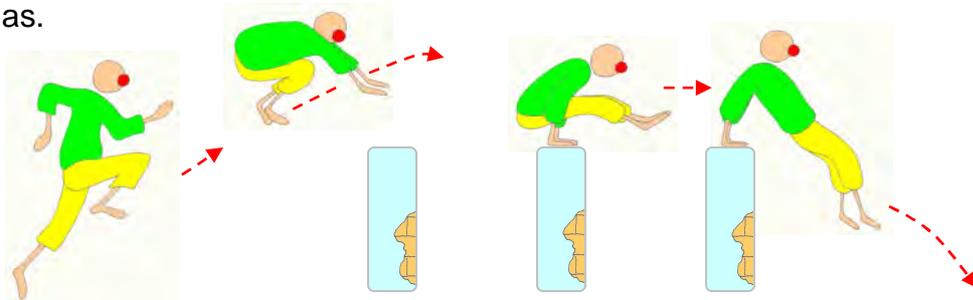
✓ **Rompemuñecas o Dash:**

- Es como un Monkey, en el que las piernas van primero, (recojidas), y después se apoyan las manos.
- Se debe realizar un salto como si se quisiera superar el obstáculo por completo sin apoyo alguno. Una vez el cuerpo sobre el obstáculo se apoyan las manos para dar un impulso extra.
- Es importante realizar el salto con las piernas ligeramente separadas.

Imagen: [Dash](#)

Video 1: [Dash 1](#)

Video 2: [Dash 2](#)



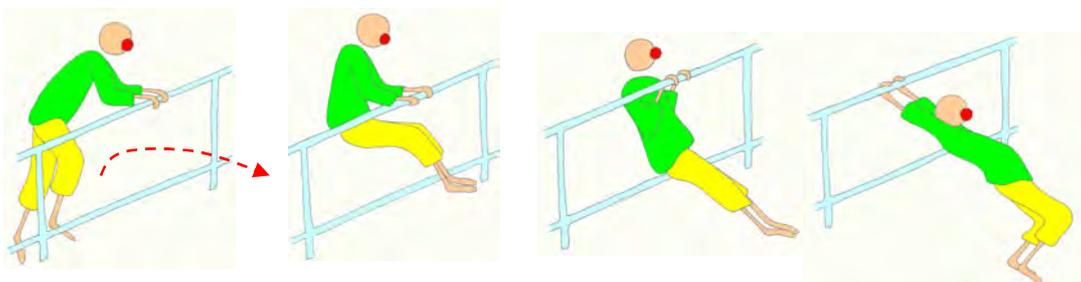
✓ **Underbar o Bajo de valla:**

- Se trata de pasar bajo una valla o introducirse en un hueco.
- Para ello saltamos y nos agarramos a la parte superior con las manos. E introducimos las piernas por el hueco.
- Para evitar golpearlos con el trasero los brazos controlarán el movimiento acercando la cadera al asidero.

Imagen: [Underbar](#)

Video 1: [Underbar 1](#)

Video 2: [Underbar 2](#)



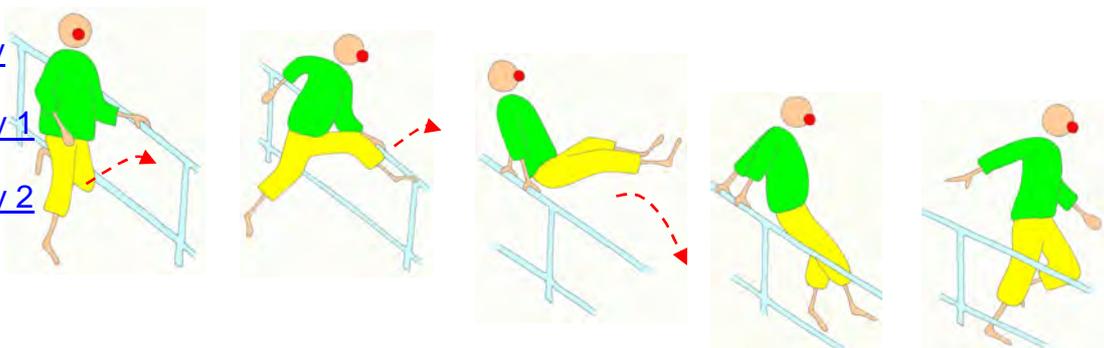
✓ **Lazy o Pasavallas Lateral (exterior):**

- Se trata de una técnica de Pasavallas lateral.
- Se realiza perpendicularmente al obstáculo, pasandolo de lado.
- Primero se apoya en la valla la mano más cercana. Y a continuación se levanta la pierna de la mano de apoyo saltando sobre la contraria.
- En el aire se levantan ambas piernas y se apoya la otra mano con la que finalizaremos el paso.

Imagen: [Lazy](#)

Video 1: [Lazy 1](#)

Video 2: [Lazy 2](#)



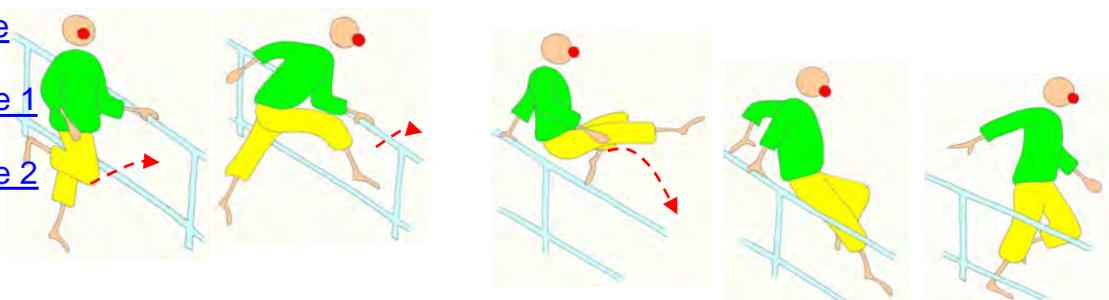
✓ **Slide o Pasavallas Lateral (interior):**

- Se trata básicamente de realizar un Lazy con la diferencia de que se levanta la pierna opuesta y nos permite sobrepasar el obstáculo con más fluidez.
- Se apoya la mano más cercana a la valla. Y se levanta la pierna opuesta saltando sobre la pierna próxima a la valla.
- La pierna opuesta dirige el movimiento y se lanza hacia delante será esta la primera que toca el suelo tras superar el obstáculo.
- La otra pierna se dobla para facilitar el paso por encima del obstáculo.
- Cuando nos encontramos sobre el obstáculo se apoya la mano libre y se libera la que teníamos apoyada.

Imagen: [Slide](#)

Video 1: [Slide 1](#)

Video 2: [Slide 2](#)



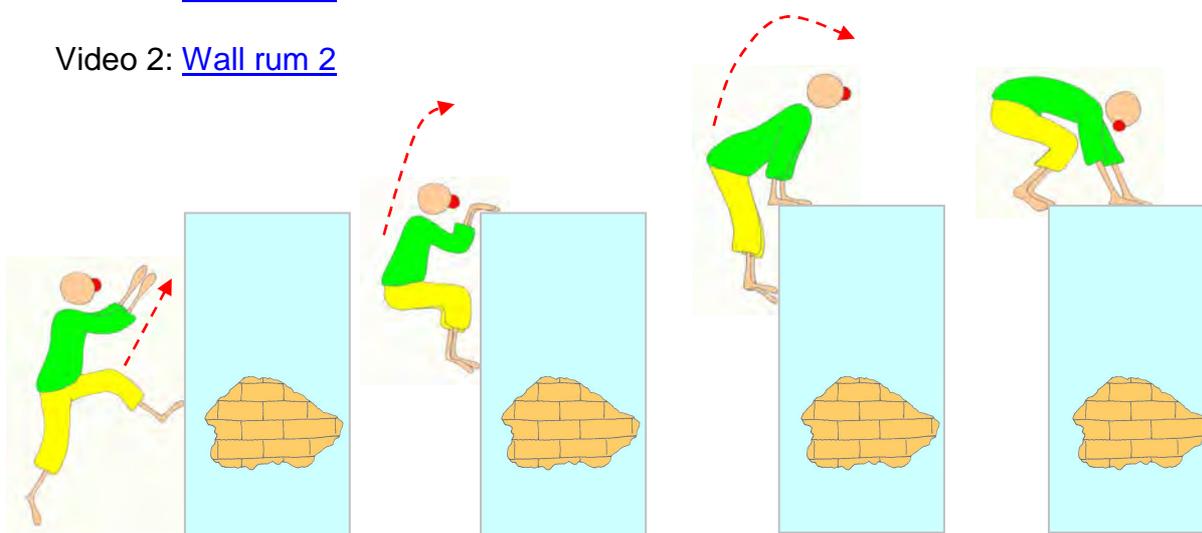
✓ **Wall run o Pasa muros:**

- Se trata de superar un muro alto ayudándonos de los pies.
- Necesitamos coger carrerilla y dar un paso sobre el muro como si quisiéramos correr sobre el. Aprovechamos el impulso para saltar y agarrar con las manos la parte superior del mismo.
- Aprovechar la inercia del movimiento para elevar las caderas a la vez que nos ayudamos de los brazos.
- Resulta mas sencillo si lo realizamos de forma dinámica y continuada.

Imagen: [Wall run](#)

Video 1: [Wall rum 1](#)

Video 2: [Wall rum 2](#)



✓ **Dismount o Descuelgue:**

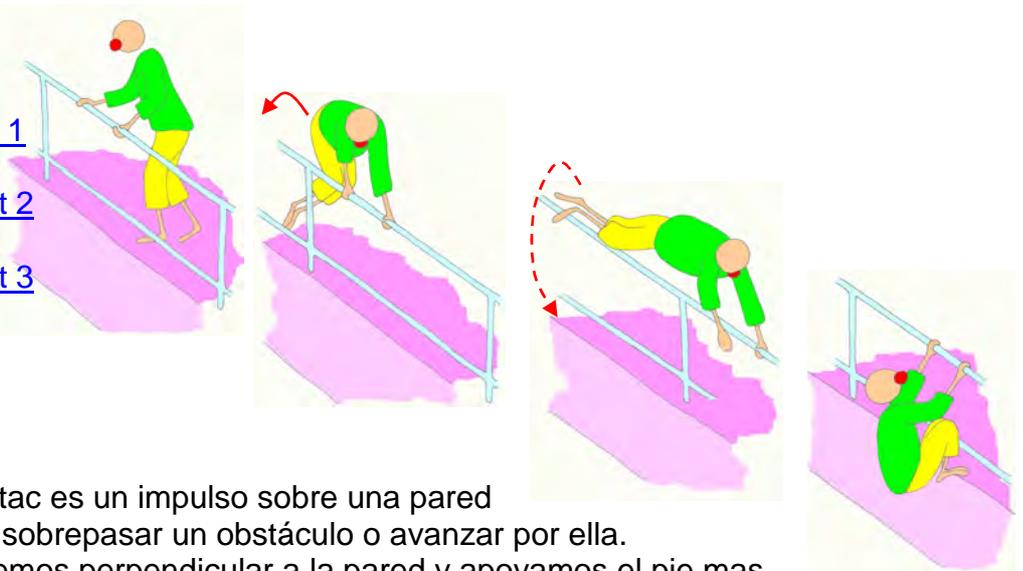
- Se realiza para descolgarse de un muro o de una valla alta de forma segura.
- La primera parte consiste en pasar al otro lado de la valla para eso agarramos la barandilla colocando una mano hacia arriba (la otra la colocamos boca abajo). Esta mano será sobre la que pivotemos para sobrepasar la valla.
- Las piernas pasan por un lateral (sin elevar en exceso el cuerpo) realizando un giro de 180° y pasando al otro lado de la valla.
- Una vez en el otro lado de la valla estiramos los brazos para que el salto sea menor.

Imagen: [Dismount](#)

Video 1: [Dismount 1](#)

Video 2: [Dismount 2](#)

Video 3: [Dismount 3](#)

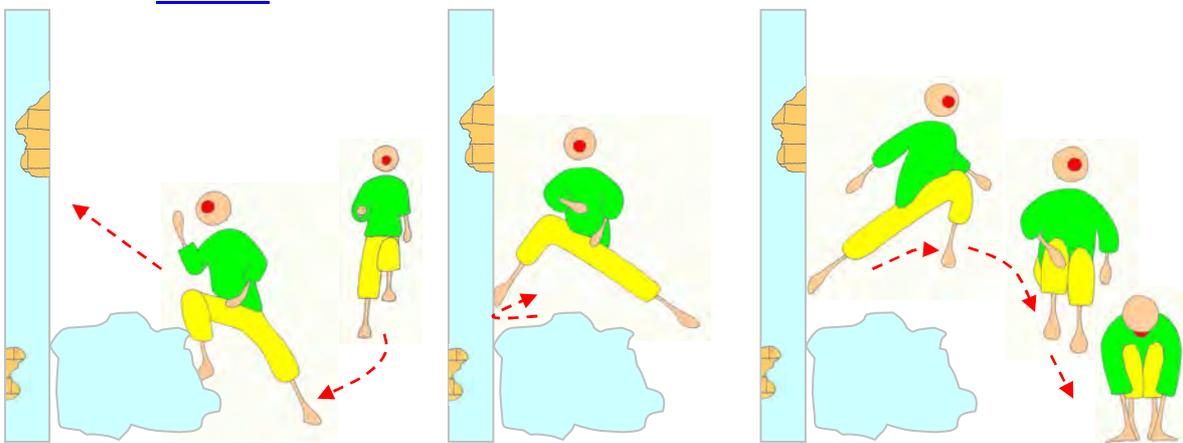


✓ **Tictac:**

- El tictac es un impulso sobre una pared para sobrepasar un obstáculo o avanzar por ella.
- Corremos perpendicular a la pared y apoyamos el pie mas cercano a esta.
- Los brazos ayudan a impulsar, mientras pisamos la pared con firmeza para que este no resbale.
- Nos impulsamos sobre la pared con un movimiento hacia arriba y hacia delante.

Imagen: [Tictac](#)

Video 1: [Tictac 1](#)



## Saltos

Hablamos de distintos tipos de saltos.

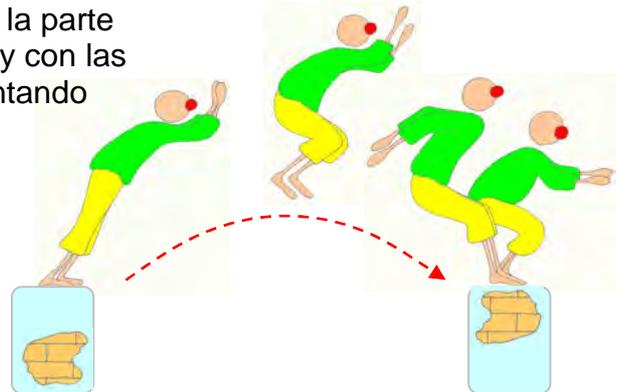
### ✓ Salto de precisión o “Preci”

- Se trata de un salto de 'precisión' (generalmente sin carrerilla), en el que se recepciona de forma precisa sobre una valla, muro o bordillo estrecho.
- El salto se puede realizar con uno u dos pies a la vez.
- Nos impulsaremos ayudados de un movimiento simultáneo de ambos brazos.
- La recepción se realizará con la parte delantera de la planta del pie y con las rodillas semi flexionadas intentando quedarse en el sitio.

Imagen: [Salto de Precisión](#)

Video 1: [Salto de precisión \(dos pies\)](#)

Video2: [Salto de precisión \(un pie\)](#)



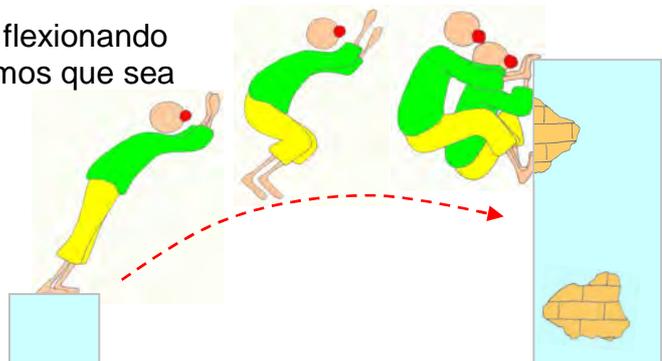
### ✓ Cats Leap o Salto de Gato:

- Se trata de un salto con el fin de agarrarse a una pared o valla.
- Tras un salto las manos se fijan o agarran a la parte superior del obstáculo y la parte delantera de la planta de los pies choca contra este.
- Se amortigua el impacto flexionando piernas y brazos. Buscamos que sea un movimiento suave.

Imagen: [Cat Leap](#)

Video 1: [Cat Leap 1](#)

Video 2: [Cat Leap 2](#)

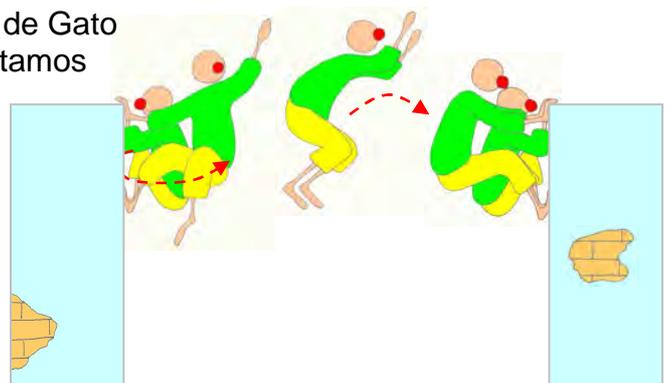


### ✓ Cat180° o Salto de Gato 180°

- Se trata de realizar un salto de Gato desde un muro en el que estamos colgados a otro que generalmente se encuentra a nuestra espalda.

Video 1: [Cat 180° 1](#)

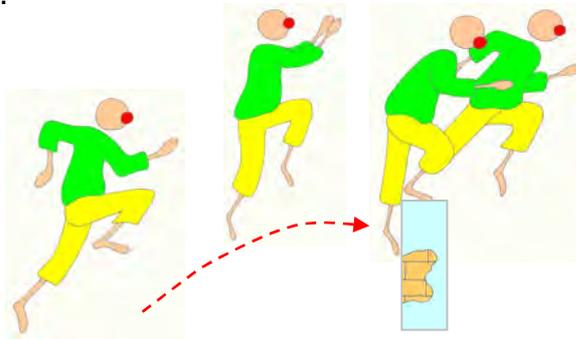
Video 2: [Cat 180° 2](#)



✓ **Crane o Grúa:**

- Consiste en realizar un salto cuya recepción se realiza sobre un pie y utilizando el otro para equilibrar apoyado en el borde del obstáculo.

Video 1: [Crane](#)



**Otros**

En este apartado se describen otro tipo de técnicas.

✓ **Plancha:**

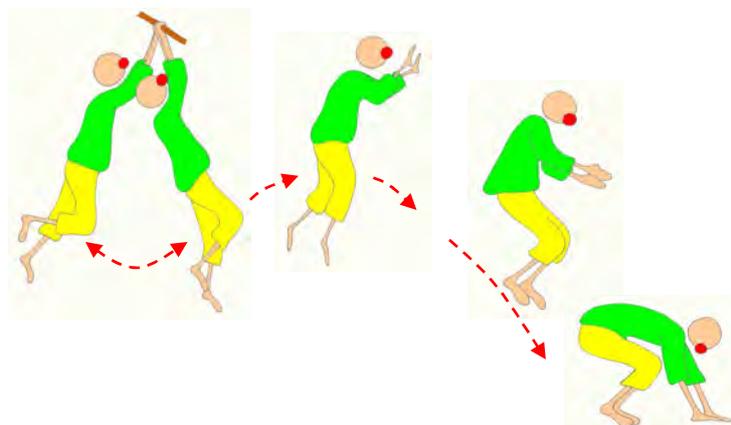
- Consiste en superarse mediante una tracción de brazos sobre una barra horizontal hasta llegar a una posición donde nos aguantemos sobre las manos a la altura de la cintura.

Imagen: [Plancha](#)



✓ **Balanceo:**

- En una rama o barra, nos colgamos con las manos, y nos balanceamos. Con el impulso nos soltamos para salir hacia delante.
- Hay que tener cuidado de no caerse hacia atrás. Y mantener la posición en el aire, para recibir correctamente.

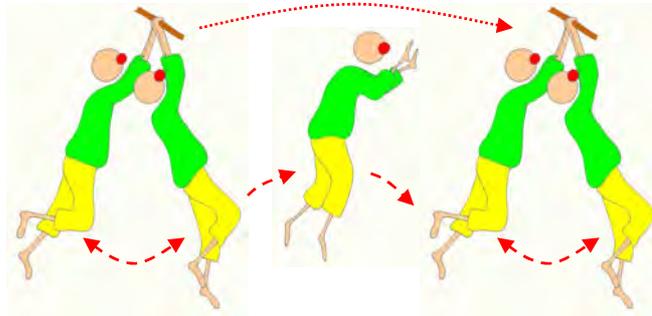


✓ **Laché:**

- Colgado de una rama (o barra) cogemos impulso con el balanceo del cuerpo, soltamos las manos y receptionamos en otra, ya sea más baja, más alta o paralela.

Imagen: [Lache](#)

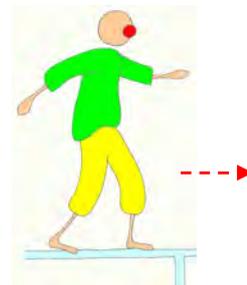
Video: [Lache video](#)



✓ **Balance o Equilibrio:**

- Mantener el equilibrio sobre una valla, bien en parado o andando en ella.

Video: [Equilibrio video](#)



✓ **Catbalance o Equilibrio de Gato:**

- Se trata de andar a 'cuatro patas' sobre una valla o superficie reducida.

Imagen: [Catbalance](#)

Video: [Catbalance](#)

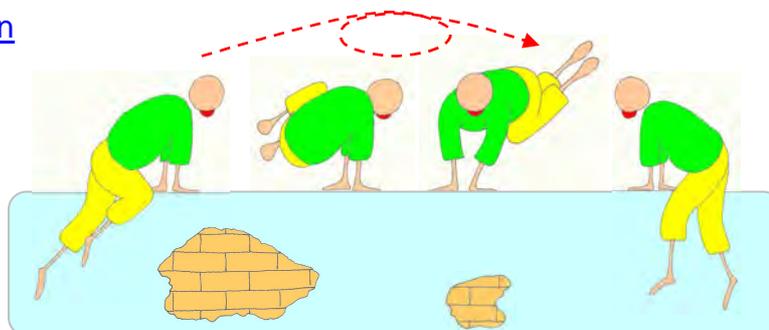


✓ **Palm Spin**

- Se trata de realizar un giro apoyando las palmas de la mano sobre una superficie horizontal.

Imagen: [Palm Spim](#)

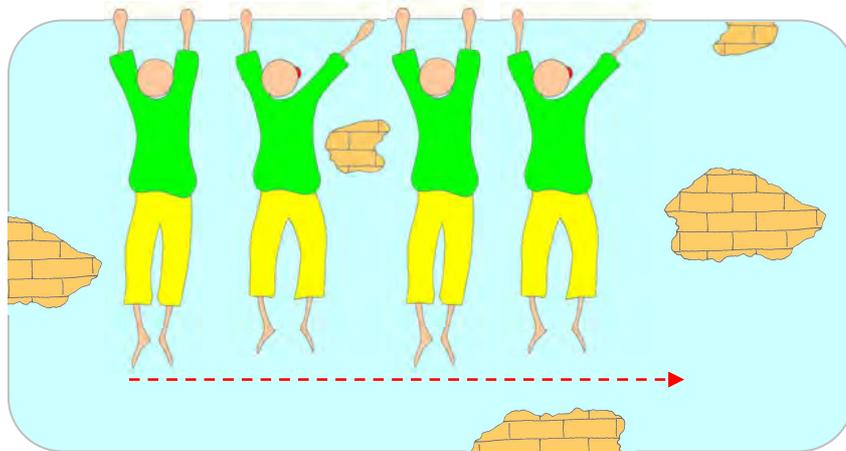
Video: [Palm Spin](#)



✓ **Desplazamientos colgado:**

- Consiste en desplazarse colgados de las manos por un muro.

Video: [Desplazamientos colgado](#)



**Combinaciones de movimientos**

Generalmente se pueden combinar movimientos que darán más fluidez al superar un obstáculo.

✓ **Tictac – wall run:**

Video: [Tictac-wall run](#)

✓ **Monkey precisión:**

Video: [Monkey-precisión](#)

✓ **Desplace slide:**

Video: [Desplace slide](#)

✓ **Underbar con salto:**

Video: [Underbar con salto](#)

✓ **Running Cat Leap.** (Carreras y salto de gato)

Video: [Running Cat Leap](#)

✓ **Running Precision** (Salto de Precisión en carrera)

Video: [Running Precision](#)

✓ **Tictac to cat** (Tictac con salto de gato)

Video: [Tictac to cat](#)

✓ **Tictac to Precision** (Tictac y Precisión)

Video: [Tictac to Precision](#)

✓ **Wallup** (Warun más Monkye).

Video 1: [Wallup 1](#)

Video 2: [Wallup](#)

## **ENLACES DE INTERÉS**

En estas páginas podréis encontrar además de otra información tutoriales sobre las diferentes técnicas o movimientos:

- ✓ <http://www.monosurbanos.com/index.htm>
- ✓ <http://www.urbanfreeflow.com/>

## **PLANTEAMIENTO DE UNA UNIDAD DIDACTICA SOBRE EL PARKOUR** (Sesiones de dos horas)

Este podría ser el planteamiento de una Unidad Didáctica basada en el Parkour:

- La Unidad didáctica se puede realizar en unas 6 sesiones de 2 horas.
- Se plantea a los alumnos una tarea a realizar, que consistirá en: “Realizar un recorrido Parkour por el centro o por su ciudad, grabarlo en video y tras editarlo lo tendrán que colgar en la red o en el blog del centro”.
  - Para ello comenzaremos por presentar a los alumnos en que consiste el parkour (orígenes, la filosofía, los riesgos, etc.). Podemos utilizar el visionado de algunos videos.
- La estructura de las 4 primeras sesiones sería similar:
  - Introducción:
    - Explicación de la UD y de lo que se va a realizar en cada sesión.
  - Calentamiento:
    - Activación general mediante juego.
    - Ejercicios de movilidad articular y estiramientos específicos.
  - Realización de ejercicios y combinaciones básicas de parkour utilizando los elementos del gimnasio (potro, plinton, bancos, compañeros, ...).

- Trabajaremos en grupos reducidos de unos 4 alumnos.
  - Se explicará cada ejercicio en gran grupo y cada grupo trabajará por su cuenta.
  - Cada grupo puede tener un ordenador portátil en el que pueda visionar los videos, imágenes y explicaciones.
  - La idea es que los miembros del grupo se ayuden entre ellos para conseguir realizar los ejercicios previstos. El profesor recorrerá los grupos ayudando en las dificultades a cada grupo.
  - En cada sesión se trabajan algunos de los ejercicios anteriormente explicados, atendiendo a un principio de progresión: Tanto en la dificultad propia del ejercicio como en las alturas de los elementos a superar.
- Aplicación de los elementos aprendidos en la sesión:
  - Por grupos los alumnos buscaran la posibilidad de realizar los ejercicios aprendidos en el gimnasio en los diferentes elementos del patio o de en las inmediaciones del centro (parques, jardines, ... etc.).
- Valoración de la sesión:
  - Mediante una plantilla de auto y co-evaluación se evaluará el trabajo realizado: El nivel de adquisición de cada uno de los miembros, las dificultades, las sensaciones, etc.
  - En gran grupo evaluaremos la sesión.
- La 5 sesión consistiría en la realización de un recorrido y grabación del mismo en un video por parte de los alumnos, para ello cada grupo debe:
  - Diseñar y Preparar un recorrido de Parkour con un mínimo de X elementos.
    - Buscar una zona en el patio o en la ciudad adecuada para realizar un recorrido y adaptar los ejercicios aprendidos al lugar elegido.
- En la ultima sesión (Lo podemos plantear como una sesión on-line) mostraremos el recorrido grabado al resto de los compañeros y valoraremos en función de unos criterios (dificultad, seguridad, originalidad, etc.) los recorridos propios y los realizados por los compañeros.

SUERTE Y QUE NINGUN MURO OS DETENGA!!!

Gorka Obeso Ardaiz  
[gorputzheziketa@gmail.com](mailto:gorputzheziketa@gmail.com)