



跑、跳、攀爬、翻滚，一个个看似冒险的动作，却被他们演绎为“移动的艺术”——

# 跑酷一族，勇者无畏

乐活达人

□ 记者 冯莹雅 文/图

就是因为电影而对跑酷产生迷恋，然后在百度上搜索“跑酷洛阳”，以此来寻找志同道合的人。

“我们都是在网上结识的，既然大家都有共同的爱好，就一起玩儿呗！”杨康说，目前该队有二三十个队员，且在不断变化中，该队的队长目前在郑州上大学。

他们通过网络认识，成立团队，定期相约一起训练，一起交流跑酷技术。

## 受伤无数 勇者无畏

“我们掌握的跑酷动作有38种，每一个动作都有危险，受伤简直太家常了！”小伙子们年龄虽然不大，男子汉气概却十足，为了自己的爱好，受伤也在所不惜。

这日，他们在周王城广场进行训练，让我对跑酷有了直观的认识。

经过半小时的热身运动，他们要展露身手了。宋蕴鹏站在广场上一个石栏上，准备跳到二三米外的另一个石栏上。虽然这是他平时很拿手的动作，但因为相机镜头对准他，他多少有些紧张。做足了充分的试跳准备，他腾空一跳，站到了对面。可是，一不小心，他身体不稳，往后仰，就要掉下去……

我看得胆战心惊。没想到，他迅速用更流畅的动作，很快落地，毫发未损。

他们告诉我第一个腾空跳的动作叫精

准跳或定点跳，而他紧急自救的那个动作也是跑酷里常见的动作“猫挂”。

“这些都是基础动作，没啥难度，不用担心！”他们如此宽慰我。紧接着，宋蕴鹏重复此前的动作，一个完美的精准跳，再加一个完美的空翻，他漂亮落地，成功完成了穿越障碍物的动作，让我真正认识了跑酷的厉害。

杨康因为上一次训练受伤，这次不能做任何动作。说起受伤，现场的他们几乎每个人身上都有伤。淤血、流血、缝针，对他们来讲，就是为爱好而付出的甜蜜代价，因为他们拥有克服恐惧的力量——勇气。

## 一种绝技 一种信念

“跑酷，让我们穿越城市里越来越多的障碍物，也让我们克服自己的心理障碍，成为我们的一种信念和生活状态。”时展飞说，跑酷不仅带给他“酷”的感觉，更让他从跑酷的激情中，感受到了人生的一分责任，让心灵净化的同时，还让他从这项运动中提高了个人修养，变得更加成熟、沉稳和从容。他说，这可以算是宝贵的财富。

小伙子们对跑酷运动颇有心得：跑酷是对身体素质的多方面考验，它是一种绝技，更是一种信念。

跑酷对身体协调性要求很高，也讲天赋。如果天生协调性好，那玩起跑酷进步是非常快的；力量是玩跑酷不可或缺的因素，

肩部、臂部、背部、腹部，还有下肢的力量，要全面练习；弹跳能力不是跑酷必须的素质，但对跑酷有很大帮助；最重要的是，勇气！每个人对障碍物，尤其是危险的障碍物都会有恐惧心理，但往往越紧张，身体越放不开，就越容易受伤。

“除了战胜自己的心魔外，最好有类似室内训练馆的地方练习，因为这种地方备有垫子，在练前空翻、后空翻、墙壁翻转时，不容易受伤。找到自信后，再到室外去实战。”

这样一种充满活力和激情的跑酷运动确实存在着危险，但小伙子们更希望挑战自己的极限，大量的训练正是在为生命中的某些短暂却不可避免的危险做准备——因为你必须在危险中逃脱出来，这就是跑酷的魅力所在。

“跑酷也是我们的一个信念，就像有的人喜欢武术一样。”蔡富磊说，要像动物一样移动，像水一样流动，在跑酷中找到自己的平衡点，这是很难的，但这就是跑酷者的信念所在。

## 链接：跑酷

跑酷亦称为城市疾走或Parkour。它诞生于20世纪80年代的法国，“Parkour”一词直译就是“到处跑”，此外它还含有超越障碍训练场的意思。跑酷者把整个城市当作一个大训练场，围墙、屋顶都成为他们可以攀爬、穿越的对象，特别是废弃的房屋。这项街头疾走极限运动，能使人通过敏捷的动作来增强身心对紧急情况的应变能力，非常具有观赏性。

本报提醒：跑酷是一项危险的运动，请勿盲目效仿。

▲宋蕴鹏腾空一跳。

当这群十七八岁的男孩子，跨越两三米宽的障碍物，进行精准跳、猩猩跳、翻滚等危险动作时，我真替他们的父母狠狠地捏了一把汗。

不过，他们的动作流畅、熟练，不禁让我及在周王城广场围观的路人人为之感叹——这帮小子身手不错！他们说，跑酷不光是他们的爱好，也是他们的一种信念。

## 电影传播 网络牵线

17岁的宋蕴鹏是一名高三学生，他玩跑酷已有三年半的时间了。个子不高的他，穿着一条肥大的运动裤，看似瘦弱，但其跑酷动作和技术一流，在群体里算得上“老江湖”了。

与宋蕴鹏同龄的蔡富磊、陈伟伦，高大帅气，也是老手。他们中年龄大一些的是23岁的时展飞，他是洛阳理工学院的一名大三学生，还有刚刚参加工作、20岁的杨康。15岁的刘子禅，是其中年龄最小的玩家，他是个多才多艺的小帅哥，不仅跑酷玩得漂亮，绘画也很棒，还能耍耍脱口秀。

这个人才济济的团队名叫“城市幽灵跑酷队”。据小伙子们介绍，他们被电影《暴力街区》、《玩酷青春》、《精舞门2》、《企业战士》、《曼谷奔驰》等影片中的跑酷镜头深深吸引，从认识、了解跑酷直到爱上它，并一发不可收。

“跑酷不像轮滑、街舞等有专门的组织在培训，它没有组织，也没有专业老师，我们只能通过自己的方式来热爱它。”宋蕴鹏说，他们每一个人的入门途径都差不多，那



侧身跳

## 驴友出行

- 1.一费制【户外地带·游走部落】11月5日，第五期嵩山红叶登山穿越。
- 2.AA制【户外地带·开心E站】11月5日，穿越东祖师山——黄金大草原——牛心山活动。
- 3.AA制【户外地带·365户外】11月5日，官庄看红叶休闲浪漫一日游。
- 4.AA制【洛阳徒步】11月5日、6日，观太行明珠——绝壁长廊郭亮二日休闲游活动。
- 5.一费制【户外地带·游走部落】11月5日、6日，太行明珠——郭亮

- 两天一夜活动。
  - 6.AA制【户外地带·逍遥驴吧】11月6日，嵩县白河下寺、云岩寺赏千年银杏浪漫休闲一日游。
  - 7.一费制【户外地带·绿野仙踪】11月6日，人间仙境醉美关山一天休闲活动。
  - 8.AA制【户外地带·开心E站】11月6日，第二期赏千年银杏一天休闲活动。
  - 9.AA制【户外地带·365户外】11月6日，天池山休闲浪漫一日游。
- 详情请登录洛阳网洛阳社区 (bbs.lyd.com.cn) 查询

## 名侦探柯南——沉默的15分钟

该片是柯南剧场版系列15周年纪念作品，这部柯南电影不仅采用日文原版、中文配音两个版本，而且影片一刀未剪，保证了观影的完整度。

影片讲述柯南在调查地铁爆炸恐吓信时，卷入8年前发生的雪原事故当中，片中延续了柯南系列环环相扣的推理风格，同时还有包括隧道爆炸、列车脱轨、雪原追逐、大坝决堤、高山雪崩等大场面，可以说该片是柯南剧场版有史以来气势最为宏大的一部。



**花城影事** 洛阳奥斯卡 新都汇影城 地址：洛阳新都汇购物广场4层 团购热线：15136370108 影讯热线：0379-63106788

### 奥斯卡本周电影排行榜

- 第一名 《猩球崛起》
- 第二名 《绿灯侠》
- 第三名 《幸福额度》