

穿越障碍的「懒人跳」

跑酷一族： 耍的不只是

酷



□记者 王妍/文 张晓理/图

一群年轻人在栏杆、围墙等城市障碍物之间来回攀爬跳跃，不时做出飞身一跃、就地翻滚等惊险动作……自跑酷传入洛阳后，这样的情景就不时出现在古都街头。

近日，在西工体育场入口处，一群年轻人的跑酷表演吸引了不少市民驻足观看。转墙、猫扑、空翻……惊险的动作不时引起人群惊呼，这群年轻人却总能化险为夷。

跑酷又称“城市疾走”，诞生于20世纪80年代的法国。它把整个城市当作一个大训练场，一切围墙、屋顶都成为可以攀爬、穿越的对象。2008年，一群洛阳少年成立了我市首个跑酷俱乐部，将这项运动发展开来。

赵志远是洛阳首批跑酷爱好者之一，2008年他才上高二，如今他已是一名银行职员，但他依然坚持周末跑酷，他把这当成一种减压方式。

“跑酷中不少动作看起来很惊险，不少人觉得这是一项危险的极限运动，其实这种认识是片面的。”赵志远说，每个跑酷者，入门第一课不是学如何“耍酷”，而是如何自我保护。

据介绍，新入门的跑酷成员往往要先在室内训练馆训练，训练馆内的海绵垫、海绵池可为新学者提供保护。在跑酷的常见动作中，起保护作用的动作也占了很大比例。比如从高墙上跳下时的“就地翻滚”，是为了减轻高空落地对脚踝和身体其他部位的冲击，而双臂挂墙的“猫挂”，则是纵身一跃的“猫扑”出现意外时的一种自救。

在训练的队伍中，我们发现了几张女孩的面孔。几个女孩儿干净利落的身手，让围观者啧啧称赞。18岁的徐恩慈便是一名跑酷“老手”，她说，由于女孩儿在爆发力上不如男孩子，她们往往选择技巧性、柔韧性强的训练，如“猫爬”“侧翻”“猩猩跳”等。虽偶有磕碰，但她们坚信，“那些受过伤的地方，终将成为我们身体上最强大的部分”。

训练间隙，跑酷俱乐部成员小丰的父亲走上前去，为大汗淋漓的儿子递上矿泉水。“这比窝在家里对着电脑强多了，要是再早十年，我也想试试！”他说，儿子玩跑酷后，身体素质好了很多，也比以前开朗许多。



跨越5人的“团身侧空翻”



从高墙上「速降」



「转墙」



翻越障碍的“上墙”



辅助学员做「后空翻」练习