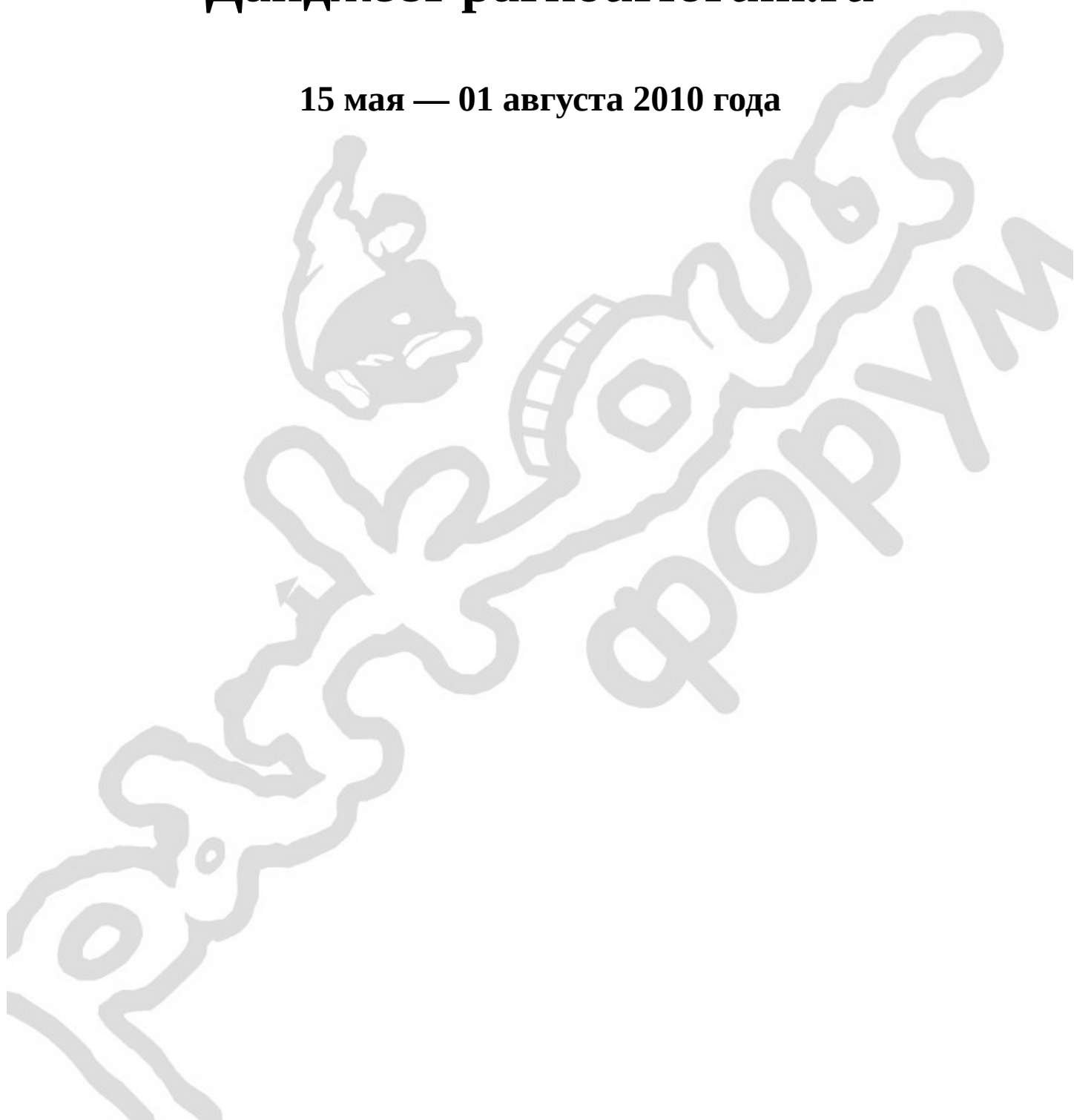


Дайджест parkourforum.ru

15 мая — 01 августа 2010 года



Здравствуйте!

Несколько слов о том, что же это такое.

Посетителей нашего форума можно (очень осторожно) разделить на 2 группы. Одни заходят на него очень часто, участвуют в обсуждениях, смотрят видео (кликают по баннерам) и всегда в курсе того, что происходит. Другие посещают форум достаточно редко (что огорчает), и как правило, узнают лишь о «горячо» обсуждаемых темах на момент их посещения.

Данный дайджест предназначен для второй группы. Раз в несколько недель мы планируем отбирать и представлять на этих pdf-страницах посты форума, начинающие обсуждение интересных и полезных тем, появившихся за указанный период. Дублироваться все обсуждения тут не будут. Если тема интересна, переходите в нее по приведенным ссылкам и высказывайте свое авторитетное (или то, какое есть) мнение.

Надеемся, что такое дополнение к parkourforum.ru будет полезным.

В этом выпуске:

- По поводу терминологии самоназвания, для СМИ
- Еще один подкаст о паркуре, для знающих английский
- Откровенный разговор АПК с Kerbie, (интервью с одним из ранних членов UFF)
- Флаг, Вопрос
- Evolution Parkour Camp, паркур лагерь на 9 дней
- РК-MAG - Онлайн журнал о паркуре(фриране), Выпуск 8
- О паркуре. Все, что есть., Самые животрепещущие вопросы, мнения, высказывания
- • Parkour Meeting Moldova •, Международная встреча трейсеров
- Развитие трейсера
- Почему люди бросают паркур?, Ваше мнение...
- Пресс...

По поводу терминологии самоназвания, для СМИ

<http://parkourforum.ru/index.php?showtopic=3535>

Автор: [Eglantt](#), 28.5.2010

По поводу терминологии самоназвания, в виду того, что некоторые (в основном журналисты и считающие себя таковыми) путают *трейсеров* со *стритрэйсерами*, называют *паркурущиками*, *паркуровцами* и *паркуристами*, предлагаю форсировать термин, распространяемый на западе - **паркур-атлет**. Если настаивать на применении именно этого термина, никаких спекуляций и коверканий в "ах*еннокреативной" форме не будет.

К тому же исчезнет проблема понимания англоязычного написания в виде "traser", которое англоязычная публика не всегда понимает или французского варианта "traseur", которое понимают только те, кто в теме.

Естественно, эти термины никто не отменяет, так же, как термин "фрираннер" (хотя он не столь популярен), просто в статьях именовании "паркур-атлет" будет смотреться грамотнее и понятнее.

Автор: [Mbrrr](#), 29.5.2010

Да, что-то на русском этот вариант не очень. Да и

может не будем позорить атлетов.

Это как вариант, но может какой нето термин изобретем. Под вечер ниче в голову не идет, но если всем форумом хорошо обмозгуем, то наверняка благозвучный русскоязычный вариант найдется. Народ! Врубайте креативность! Ну, как будем называться?

Автор: [Eglantt](#), 29.5.2010

Видимо не все поняли, что имеется в виду.

1. Предполагается использовать термин в публикациях массмедиа.

2. Термин уже активно используется на западе.

3. Другие существующие термины никто не отменял, можете в частных разговорах и в интернете назвать себя паркуруианцами, суть от этого не меняется.

4. Для людей, краем уха слышавших о паркуре, этот термин сразу наводит на мысль о спортсмене, занимающимся паркуром. Только вот не надо тут базары разводить, что ПК - не спорт. Спорт, причём с самого начала своего существования. Мировоззренческие, сектантские, духовно-философские установки держите при себе.

Еще один подкаст о паркуре, для знающих английский

<http://parkourforum.ru/index.php?showtopic=3597>

Автор: [Eglantt](#), 5.6.2010

PKFlowCast - "свежий" подкаст о паркуре. 1-й выпуск вышел 6 апреля, в качестве гостя в записи принял участие Тим "Livewire" Шифф. Гостем 2-го выпуска объявлен Джон Рейнольдс (John Reynolds) из города Денвер в американском штате Колорадо. Информации о проекте совсем

мало, так что, видимо, какие-то выводы лучше делать после прослушивания. Знание "бегло-разговорного" английского, кстати, весьма приветствуется.

Прослушать каст можно здесь: <http://freerun.kz/news/worldnews/35-eshhe-...-o-parkure.html>

Откровенный разговор АПК с Kerbie, (интервью с одним из ранних членов UFF)

<http://parkourforum.ru/index.php?showtopic=3697>

Автор: [zloy zhake](#), 18.6.2010

Среда, 10 марта 2010

Джон "Kerbie" Керр из Соединенного Королевства - один из самых опытных людей в мире паркура. Он был свидетелем первых дней Urban Freeflow и был одним из создателей этой команды. Его настойчивая преданность тренировкам в сочетании с активными личными качествами сделали его одним из наиболее популярных трейсеров на протяжении многих лет. Гейб Арнольд из АПК недавно пересекся с ним для интервью - в настоящее время АПК работает с Kerbie, чтобы организовать обучающие семинары в США этой весной и летом.

АПК: Если не возражаешь, каково твое полное (реальное) имя и откуда ты? Кроме того, где ты сейчас живешь?

Kerbie: Меня зовут Джонни Керр, но большинство людей знают меня как Kerbie. Я из города Суррей в Англии, но сейчас я живу в Исландии.

АПК: Сколько ты тренируешься? Как ты узнал о Паркуре/Фриране?

Kerbie: С тех пор как я научился ходить я бегал прыгал и всюду лазил, но впервые я услышал о Паркуре в 2002 году. Мы с друзьями играли в ниндзя и повторяли трюки Джеки Чана, но у нас не было конкретного направления. Как-то мы увидели пятиминутный ролик о Ямакаси в телевизионном шоу "Ripley's Believe It or Not", и нам даже удалось записать его на видеокассету. После этого мы проводили по несколько часов каждый день, просто повторяя движения из этого 5-минутного ролика. В шоу, они называли этот спорт Ямакаси, а не Паркур. Это затруднило для нас поиск информации в Интернете, поскольку какое-то время пытались искать слово "yamakaze" в Google.

Однажды утром мой сосед в то время (это был Claudiu, если кто-то его знает) постучал в мою дверь и сказал мне, что его школьный друг узнал название этого вида спорта - паркур. Он дал нам ссылку на форумы Le Parkour, где я впервые встретился с EZ, Asid и Saiyan clan.

После довольно жесткого отношения ко мне со стороны французских членов форума, я начал искать другое место, что было несложно, так как EZ только зарегистрировал форум для своего нового бизнеса - Urban FreeFlow.

АПК: Ты был одним из первых членов UF; как это было в первые дни? Чем это отличается от того, что происходит сейчас? Что лучше или хуже сейчас, в 2010 году, по сравнению с "первыми днями", по сравнению с 2002-2005 годами?

Kerbie: К первым дням у меня всегда будут особые чувства. После неудачи на форумах Le Parkour мы решили, что будем тренироваться вместе и изучим все движения. Мы также дали движениям английские названия, чтобы сделать их более доступными для людей, с которыми мы могли бы тренироваться в Великобритании. Я не стал бы говорить, что тогда было лучше или хуже, потому что на любом пути, который вы выберете в жизни, всегда будут взлеты и падения, но было приятно знать, что когда кто-то становился твоим другом тогда, это было не потому, что он мог быть спонсирован твоей командой или получить таким образом доступ в мир каскадеров. Это было потому, что у нас было общее увлечение, и мы хотели стать настоящими друзьями. Я все еще общаюсь с большинством из этих людей сейчас.

Тогда не было никакой политики; никого, кто судил о тебе на основе того, как ты двигался; никаких споров о том, чем является паркур, и чем он не является. Тогда, у паркура было другое определение, отличное от того, которое появилось, когда Белль сформировал Pawa. Так как никто не спорил из-за этого спорта, было неважно, как ты назвал его, ты был слишком занят тренировками.

Сейчас все определенно изменилось. Я не могу указать пальцем на то, что было катализатором, но у меня есть несколько теорий. Я уверен, что они обидят несколько человек, и я не собираюсь этого делать.

На мой взгляд, сейчас сообщество находится в ужасном состоянии. Каждый день кто-то добавляет меня в друзья на Facebook, просто

чтобы пытаться получить спонсорство от UF, большинству из них 5-18 лет, и они тренируются менее 1 года. Они просто не понимают нашу страсть перемещения или напряженную работу, которую мы вкладываем в наше путешествие. Многие из них просто видят крутые видео на YouTube, и думают, что, спонсор даст им мечту жизни. Я думаю, что сегодняшнее поколение привыкло к легким вещам, но таких в жизни не бывает. Посвящение и упорный труд всегда будут приводить к более удачному результату, чем работа наудачу и излишний риск.

Я не думаю, что нас совсем нельзя ни в чем винить. Это непросто: в один день быть 17-летним фрираннером, а на следующий день быть духовным / философским / спортивным спикером. В мои намерения никогда не входило получение славы или богатства от занятий паркуром, я не хотел быть лидером. Я просто хотел поделиться тем, что я люблю, и сделать что-то лучше, чем французские ребята с le parkour, которые грубо отказали нам помочь в этом виде спорта. В прошлом, когда я был молодым и наивным, было несколько вещей, которые я не должен был говорить, и несколько неудачных ответов на вопросы интервью здесь и там. Но я не сожалею. Без прошлого, я бы не стал тем, кем я являюсь сейчас.

Но после того как мы начали работать на телевидении и давать интервью для газет в сообществе появилось много негативных людей. Это были (и остаются) люди с невероятно низким уровнем навыков, которые считают, что обсуждение семантики и расщепление волос приблизит их к паркуру. Просто потому, что вы читали о философии и можете процитировать это на форуме не означает, что кто-то уже не говорил этого раньше или что мы не слышали этого раньше.

Ненавистники были безжалостны и при любой возможности искали любые наши ошибки. Люди, которые громче всех кричали о нашей продажности, всегда были теми, кто тихо пытались превратить паркур в постоянный источник дохода для самих себя, у них просто было недостаточно ни мастерства, ни отношения к делу, чтобы пытаться сделать это без "опускания" других ниже себя. Дела говорят громче слов, но всегда найдутся пустые ведра, которые производят много шума.

АПК: Как проходят сейчас твои тренировки? В основном работа над техникой и физической

подготовкой? Как выглядит твоя типичная тренировка?

Kerbie: Сейчас я учу 7 дней в неделю и принимаю участие в разминке, общих упражнениях и растяжке каждой группы (это почти 30 занятий в неделю на данный момент). Каждая группа занимается полтора часа. С младшими группами мы занимаемся растяжкой и затем много играем. Они не выполняют много упражнений, так как это не очень полезно для растущих организмов. Мы просто хотим побудить их к изучению движения и обучить их до того как у них возобладает инстинктивный страх. Они также тренируют базовую технику паркура и фрирана.

Старшие группы полчаса выполняют растяжку и упражнения. Это тренировка всех групп мышц, выполняемая с интересом и имеющая отношение к технике паркура. Меня передергивает, когда я смотрю видео тренировок в Интернете и вижу потенциальных трейсеров на улицах, просто делающих отжимания и приседания. Такие упражнения можно делать дома, это не то, чему должен обучать трейсер / фрираннер.

Затем мы полчаса занимаемся испытаниями и работаем над техникой. Сейчас хорошо я узнаю своих учеников и стараюсь удовлетворить их сильные и слабые стороны. Обычно это тренировка базовых движений, но с отдельными вариациями для каждого, чтобы они продолжали прогрессировать и не скучали.

Потом мы полчаса занимаемся фристайлом, где мой помощник тренирует, а я контролирую небольшие группы, и мы помогаем людям изучить те движения, которые они пожелают. В этом заключается формула успеха, и все заканчивают тренировку с большим опытом.

Из-за погоды в Исландии в это время года, я не могу тренироваться на улице, и, вероятно, не смогу до Пасхи. Когда я прихожу домой, я выполняю отжимания, приседания, качаю пресс и делаю стойки на руках. Это больше для развлечения.

АПК: Ты тренировался и тренировал сотни людей на протяжении многих лет. Есть ли кто-нибудь, кто запомнился или произвел впечатление? Есть ли общие черты у новичков? Что делает спортсменов "хорошими"?

Kerbie: Было так много людей, которые, я думаю,

выделялись и произвели впечатление, но я был в стольких местах, что этот список будет огромным. То, каким образом, ребята в Исландии подходят к тренировкам, является одной из основных причин моего переезда сюда. Многие в Европе и Штатах слабы духом и останавливают свой прогресс мыслями "Я не могу это сделать!". Я думаю, что в Великобритании и США, нам очень хорошо внушали зависимость от государства и отсутствие свободного мышления. Индивидуальность не одобряется нашими сверстниками, и мы перестаем верить в себя. После нескольких попыток сделать новое движение, люди начинают понимать, насколько удивительны они на самом деле и что с практикой можно достичь, всего желаемого.

Хороший тренирующийся имеет открытый ум и желание чего-то большего в жизни. Они ищут свои ответы и полагаются на свои собственные силы. Они не оправдываются, когда терпят неудачи, они учатся на них. Они не бьют себя, если они не достигают своих целей, они просто попробуют на следующий день. Опять же, это то, что "быстрое" поколение находят трудным для понимания.

АПК: Как в Исландии сейчас? Как сообщество? Что представляет собой типичная тренировка? Вы делаете что-либо особое или уникальное?

Kerbie: я немного ответил на это в 4 вопросе. Извини! У меня 10 классов и почти 200 учеников. У нас 3 группы 8-12 летних, 3 группы 12-17 летних начинающих, 3 группы 12-17 летних, которые являются более продвинутыми и одна группа за 18. В феврале мы будем открывать второй зал и увеличивать количество групп до 16 в неделю. Затем в марте мы начнем занятия еще в 3 залах.

АПК: Какими были соревнования Barclayard? Как ты думаешь, они прошли так хорошо, как могли бы? Что было нормально, что было не так, что можно было улучшить? Что ты думаешь о соревнованиях?

Kerbie: Во-первых, я думаю, что нет ничего плохого в соревнованиях. Некоторые люди действительно переживают по этому поводу, но я действительно не могу понять, почему. Мы сумели убедить один из ведущих мировых банков потратить около миллиона фунтов стерлингов и привезти бесплатно 30 фрираннеров из разных стран мира, чтобы провести классные выходные с тренировками,

изучением, розыгрышами и снова тренировками. «Ценой» этого было то, что мы проводим один день, вместе делая то, что мы любим, перед тысячами людей, которые хотят видеть, чем мы занимаемся. К тому же, победители используют призовые деньги на путешествия и распространения информации о том, что мы делаем.

Нет никакого реального чувства соперничества между спортсменами, потому что мы все знаем, насколько нам повезло быть частью всего этого. Я думаю, мое отношение к конкуренции было бы иным, если бы начали возникать распри и пропало веселье. Тем не менее, я знаю, что если кто-то приходит с таким отношением, они не будут приглашены снова. Когда стоишь в толпе, можно увидеть чувство братства между всеми нами, и это то, за что аудитория всегда хвалит нас потом. Атмосфера невероятна.

Я бы никогда не имел наглости думать, были ли они так хороши, как могли бы быть, потому что я все еще считаю себя благословенным быть частью всего этого и тем, что кто-то, как Barclaycard вкладывал деньги в спорт, особенно в нынешних экономических условиях.

АПК: Долгое время шли споры о том, как UF относится к Паркуру и Фрирану, что EZ или компания не предоставляют точную картину, или что они слишком заиклены на прибыли. Некоторые известные люди такие, как Livewire, ушли из команды в последнее время. Можешь прокомментировать что-либо из этого?

Kerbie: Я думаю, что люди думают о UF как о крупной промышленной машине. Это совсем не так Это просто EZ, который сидит у себя в гараже, обновляет веб-сайт и печатает футболки. UF на самом деле занимается тем, что активно ищет работу или создает возможности для фрираннеров или трейсеров. В общем-то, EZ отвечает на запросы потенциальных клиентов и идет к наибольшей цене, и это не секрет.

Также есть ощущение, что упрямство EZ и желание контроля / монополизации фрирана привело к тому, что UF упустила много удивительных возможностей помочь развитию спорта. Говорят, все, сделанное UF в 2003-05 годах сделало наш вид спорта тем, чем он является. Паркур / фриран был бы мал, если бы не было работы, которую мы все делали тогда. Это просто позор, что люди управляющие UF, воспринимают это как результат своей работы, а

не залугу фрираннеров, которые фактически представляют бизнес.

Фрираннеры, спонсируемые UF, не имеют права голоса в том, как управляется бизнес, и они не видят прибыли или вознаграждения за свой труд. Я люблю этих парней очень сильно и желаю им лучшего. Просто сложно для по-настоящему талантливых ребят, создать возможности для себя, когда большинство из них в возрасте 16-20 лет. Многие люди очень предвзято относились к возрасту, и им надо общаться с 30-летними людьми или даже старше, чтобы чувствовать, что "дети" не испортят все дело.

В Urban Freeflow так много потенциала, но нужен кто-то, как Христофор Колумб, чтобы направить этот корабль. Сейчас он застрял из-за своего капитана. Если среди читателей есть фанаты South Park, то вспомните эпизод с Kanye West и рыбными палочками. Если вы понимаете Картмана в этом эпизоде, вы поймете, как управляется UF. Многие идеи были "одолжены" у других сайтов, независимых дизайнеров футболок и фрираннеров, но EZ действительно искренне верит, что это его собственные идеи, он даже высказывал мне мои же идеи через несколько месяцев после того, как я предлагал их ему, и он быстро отвергал их.

Я не буду комментировать, уход ребят из UF, потому что было бы неправильно говорить от их имени. Об этом можно думать и так: как они могли оказывать поддержку тому, что делалось не для фрирана или них самих, а для того, чтобы дать больше власти лицу, у которого, как они все они знают, ее должно быть меньше. Так же как и во всем мире, проблема не только в плохих людях, управляющих миром, но и в нейтральных людях, которые сидят и позволяют вещам происходить, потому что они что-то получают от этого или потому что они боятся последствий. Поговорив с несколькими парнями, которые ушли, я понял, что они не боятся жить без Glyph, потому что Glyph - ничто без поддержки фрираннеров.

EZ и его бизнес-команда не будут иметь бизнеса, если нет фрираннеров с символикой Glyph, выстраивающихся в очередь за спонсорством.

Некоторые фрираннеры будут продолжать использовать UF в качестве отправной точки для продолжения собственной карьеры, но в действительности, они будут вылетать после пары проектов и будут забыты, как только

появится следующее "большое" имя в сообществе.

Это может показаться резким выпадом в сторону UF, но это не так. Это правда, с моей точки зрения, и я даже попросил кое-кого, кто в курсе всей истории с UF, перечитать то, что я тут ответил, чтобы убедиться, что это не звучит как громкие слова, сказанные в гневе. Их ответ был - да, это, безусловно, честный пересказ.

АПК: Что ты думаешь о Parkour Generations; они тебе нравятся? Ты с ними тренировался? Что бы ты у них изменил, если бы имел возможность? Как насчет 3Run, или АПК, или любой другой крупной организации, с которыми ты сталкивался за эти годы?

Kerbie: Я очень мало знаю о том, как работают другие организации, но скажу следующее. Мой брат от другой матери, Sticky, влюблен в то, что делает PKGen в данный момент. Он много с ними тренировался для своего проекта "1 000 миль паркура", и говорит, что эти ребята действительно преданы своему делу.

Я слышал некоторые слухи о возможных новых членах, которые обеспечат еще больший авторитет, чем это было когда некоторые из бывших членов Yamakasi присоединились к ним. Но сейчас, может быть, это Claudiu разыгрывает меня через MSN, как он всегда это делает.

Я боялся, что их сертификация ADAPT затруднит преподавание паркура для по-настоящему талантливых трейсеров, но кто еще лучше подходит для раздачи сертификатов, чем сооснователи спорта и люди, которые тренировались с ними какое-то время.

Хотя и есть некоторые плохие чувства по поводу того, что PKGen была создана на основе UrbanFreeflow, но они выглядят гораздо более структурированными и организованными на самом низком уровне. Теперь я начал видеть лес за деревьями и понимаю некоторые из их причин к тайному формированию организации-конкурента внутри UF, мне просто не нравится, что они были нашими друзьями в один день, и стали соперниками на следующий. Но сейчас я не переживаю по этому поводу, то, что они делают, не влияет на меня в любом случае. Я просто надеюсь, что когда я попробую себя на сертификат ADAPT (если я решу это сделать), они будут принимать решение, исходя из моего уровня и способности учить, а не из политики и

"плохой крови".

Не так много могу сказать о Zgrup. Они больше команда, которая работает с медиа. У них сообщество представителей боевых искусств и трикеров, чем, я думаю, такие организации, как UF и PKGen не занимаются в Великобритании. Я просто не видел того вклада в спорт, который кто-то с их положением, мог бы сделать. Я думаю, что Чейз и компания просто хороший пример для подражания для многих молодых людей, и их видео вдохновили многих, к началу обучения уличным трюкам, паркуру и фрирану.

Я не в курсе того, что происходит в США, но я чувствую, что там могло бы быть больше взаимодействия между АПК, Темпест и WFPF. Я не знаю о политике там, но если бы вы, ребята, все объединились для распространения информации в США, вы могли бы разбудить спящего гиганта. Тем не менее, не мне говорить от имени американцев, так что я ничего больше не скажу.

АПК: Достаточно скоро появятся сертификации и ассоциации для обучения паркуру и фрирану. Согласен ли ты с этим? Если да, будешь ли ты получать один из них, и какой? (PKGen, British Parkour Coaching Association, и т.д.)

Kerbie: Я думал о получении сертификата ADAPT, но это всего лишь кусок бумаги. Я уйду из паркура в тот день, когда кто-нибудь попросит меня показать бумажку, чтобы подтвердить мой многолетний опыт. Я верю, что это шаг вперед к тому, чтобы паркур стал официально признанным спортом, но я знаю, как люди думают в Великобритании: через 5 лет, когда паркур-клубы будут повсюду, паркур будет запрещен на улицах и будет контролироваться местными властями, которые не будут слишком переживать, так как наймут кого-нибудь с бумагой для преподавания в зале несколько раз в неделю. Есть плюсы и минусы в каждом решении, и я верю, что PKGen об этом и думали до начала своего проекта.

АПК: Считаешь ли ты, что дела с паркуром / фрираном идут хорошо и движутся в правильном направлении? Всегда были споры (правильные определения, соревнования, правильная тренировка и т.д.). Как думаешь, мы когда-нибудь просто расслабимся и будем просто заниматься своим делом?

Kerbie: Я просто скажу следующее. Посмотрите

видео-ролики Давида Белля и Себастьяна Фукана. Если Давид должен представлять чистый паркур, а Себ должен представлять фриран, почему все видео Давида это сальто и акробатика с паркуром, а видео Себа это чистый паркур с нечеткими акро-элементами? Я думаю, что эти двое выбрали неправильные виды спорта, хаха.

Я встречался с Себом недавно для игры в футбол с друзьями, и мы просто потусили, словно в старые времена. Он сказал мне, что несколько мостов, которые ранее были сожжены, были восстановлены, и он понимает, насколько это важно, чтобы политика умерла.

АПК: Есть ли какие-нибудь важные новости, ты хотел бы сообщить миру? Типа, Давид Белль собирается вас посетить или что-нибудь другое?

Kerbie: Я создал новую команду с людьми из Исландии со связями с международными сообществами, она называется "Адаптироваться чтобы преодолеть". Мы не стремимся представлять фриран в СМИ, поскольку уже достаточно людей, насыщающих этим СМИ. Мы здесь, чтобы путешествовать по всему миру, организуя паркур / фриран лагеря для всех, кто хочет играть. У нас есть девиз: "Обучение кого угодно, где угодно, как угодно!"

Было бы исполнением мечты, чтобы Давид и Себ приняли участие в этом, но я думаю, что это просто мечты. Тем не менее, я не сойду в могилу без хотя бы одного урока от мистера Белля. Себастьян научил меня многому, и я действительно надеюсь, что он приедет сюда, чтобы поделиться со всеми теми, которые хотят слушать.

Безусловно, у нас есть планы о США, и мы ждем не дождемся, тренировок с нашими братьями из АПК. Как некоторые из вас знают, M2 - старый друг, которого я в первый раз встретил в апреле 2003 года, и настало время для давно ожидаемого воссоединения.

Мы также участвуем в совещаниях, о проведении соревнований по фрирану здесь, в Исландии. Это будет отличается от того, что большинство людей уже видели в отношении соревнований, и эти испытания на самом деле заставят атлетов развиваться.

Мы также работаем с Pure health (purehealth.is) для запуска первой в мире паркур-реабилитации

для людей с травмами и тех, кто хотел бы интенсивной подготовки по лучшим ценам.

АПК: Каков твой прогноз на будущее паркура и фрирана, как ты думаешь, что произойдет? Будет ли он продолжать расти? Будет ли он таким же большим, как, скажем, серфинг или скейтбординг? Что бы ты хотел видеть в будущем?

Kerbie: У меня нет никаких прогнозов. Паркур и фриран уже выросли гораздо быстрее, чем скейтбординг, благодаря интернету, youtube и тому факту, что не нужно никакого снаряжения для участия. В идеальном будущем, те, кто имеет многолетний опыт в этом виде спорта действительно начнут делать что-то для

сообщества самостоятельно. Не ради славы или богатства, а потому, что они по-прежнему любят то, что они делают, и хотят, передать это следующему поколению.

АПК: Любые другие комментарии, которые ты хотел бы сделать? Мудрые слова или советы?

Kerbie: Живите, любите, учитесь.

Источник:

www.americanparkour.com/content/view/5129/1/
Перевод: zloy_zhake

Взято с <http://freerun.kz/articles/translations/67...k-s-kerbie.html>

Флаг, Вопрос

<http://parkourforum.ru/index.php?showtopic=3736>

Автор: [sherlie](#), 21.6.2010

Всем добрый вечер)

Вот решила в скором будущем попробовать научиться делать флаг.

1. Подскажите, где лучше (легче) его учить для начала (труба, шведская стенка, одной рукой упираясь в стену и т.д.), какова постановка рук и прочее.

2. А также, какие мышцы надо качать для выполнения этого элемента - напишите упражнения или киньте ссылку. Этот пункт мне более важен на данный момент, так как к этим упражнениям могу приступить завтра же)

Автор: [ru_vakhitov](#), 21.6.2010

Все показано и объяснено.

<http://www.youtube.com/watch?v=VcRbYRssIxM>

Автор: [Eglantt](#), 22.6.2010

На самом деле диагональный флажок можно научиться за 3-4 дня. При условии, что ты

можешь стоять на руках, подтянуться за голову 12-15 раз и пресс достаточно накачан.

Основные технические принципы:

Нижняя рука - опорная (не сгибать, не двигать плечом), верхняя рука - вытягивающая (на статику работает бицепс и широчайшая мышца спины), ноги держат пресс и поясница.

В диагональ держать легче, потому что основной вес идет под углом на опорную руку. Получается примерно то же, что на одной руке стоять.



Evolution Parkour Camp, паркур лагерь на 9 дней

<http://parkourforum.ru/index.php?showtopic=3795>

Автор: [AnDaniil](#), 28.6.2010

С 8 по 17 августа в Беларуси состоится великое мероприятие, связанное с развитием паркура. Имя этому событию - "Evolution Parkour Camp 2010", спортивный паркур лагерь. Организатором выступает белорусская паркур команда EPTeam (Evolution Parkour Team).

Лагерь специально подготовлен для данного мероприятия, к августу будет построен новый парк. Также в лагере есть большое количество мест для развлечения и отдыха, спортивные

площадки, зал.

В рамках данного события подготовлены ряд семинаров и программы тренировок. Ожидаются гости с Европы. Расположится паркур лагерь недалеко от заповедника Беловежской пуци.

Чтобы принять участие в паркур лагере, необходимо прислать заявку до 8 ИЮЛЯ на почтовый ящик contact@eptateam.com
Подробнее о паркур лагере? стоимости и условиях на сайте eptateam.com

PK-MAG - Онлайн журнал о паркуре(фриране), Выпуск 8

<http://parkourforum.ru/index.php?showtopic=3825>

Автор: [Емеля](#), 5.7.2010



В номере:

- Отчет с UNONA
- Отчет с фестиваля Удалова
- Отчет с фестиваля Энергия
- Обучение манкураси
- Статья про GhettoWorkout
- Уголок здоровья

[Читать..](#)

О паркуре. Все, что есть., Самые животрепещущие вопросы, мнения, высказывания

<http://parkourforum.ru/index.php?showtopic=3863>

Автор: [Dmitri Buenkov](#), 8.7.2010

По-другому тему я назвать не смог.

Идея открытия темы на этом форуме появилась после топика о Четвертом Паркур-фестивале и Первом Фриран-фестивале, а именно [это](#). (лучше почитать)

Небольшая перепалка между ребятами меня затронула, высказывание Жаке о развитии паркура и последующие разговоры... Да и во мне это есть достаточно давно. Хочется сказать все, без купюр и прочей (вырезано)и. На слова,

предложения и их формулировку обиды не держать, высказываю и высказывают всё и все, как хотят.

О Паркур и Фриран Фестивале говорит смысла нет. Те, кто понимает "что, зачем и как" - поймут. И затрагивать эту тему, ну, я не хочу.

...

Меня задело высказывание Жаке, о том, что: "Тут кажется уже обсуждалось, но все же.

Имхо, не важно кто круче. Важно, кто делает что-то для развития паркура.

Крутость - это лет на 10. А потом зрелость и старость. А потом, когда-то крутые ничего и никого после себя не оставляют. Смысл их крутости? Повыкручиваться и бросить."

О высказывании:

Тренировки, это все хорошо. Это развитие.

Ничего против тренировок я не имею, так как сам развиваюсь физически.

Но я думаю, что если у тебя нет в голове мыслей, если ты не организованный и не развитый творчески, а только прыгаешь, то ты и в 25 лет будешь попрыгунчиком и в 30, тебя будут называть обезьяной и попрыгунчиком. Твои старания и стремления будут временные, а опыт и "человеческие" качества и знания - вечны, по крайней мере ценятся... Но не умение правильно прыгать до определенного момента, а потом потеряв их, вместе со здоровьем. И все эти разговоры о элементах (та же тема) и правильности - ну глупы, действительно. Нет идеальных людей и атлетов. Все косячат, а идеалов и мастеров - единицы. Тем более, мы все хотим плюсов, развития в паркуре. Но не мыслим и единицы прикладывают усилия. Только требуем.

Возраст среднестатистического трейсера - 22 года, допустим. Многим меньше. Пора идти в жизнь. И если есть возможность, такая как паркур - двигай и пробуй все. Развивайся везде и всюду, а не только физически. Это, в любом случае, пригодится тебе в жизни. Ибо так можно стать обезьяной, в прямом смысле слова. А в голове будет пустота... Развиваться везде, развиваться во всем, надо делать это, если мы уж приняли название "трейсер" и стали двигаться, называя это паркуром. Многие помнят и знают: "Трейсер - человек, на которого надо равняться. Человек-выделюшка. Мы должны быть примером для других абсолютно во всем". Все это, с моих уст к вам, может прозвучать призывом. Нет. У каждого свой путь и свои мысли. Но в данном случае я считаю так, что не надо развиваться только в плане физическом, надо пробовать и двигать все, к чему у тебя есть предрасположенность, все, к чему ты испытываешь интерес, начиная от музыки, заканчивая организаторской деятельностью. Пиши песни, рисуй дизайны для футболок, к примеру, пробуй, организовывай, развивайся! Ты откроешь для себя массу нового и, вследствие, новый этап тренировок, новое видение.

Отталкиваясь от этого мыслим дальше. В той же самой теме зашел разговор о Илабаке, о их супер способностях, о Джавадове и его прыжках, в общем - об уровне и значимости, грубо говоря, этих людей.

Я считаю так, что, если бы мы, российские трейсеры, не танцевали под дудку Англии и др. до данного момента, способностей и перспектив у России было бы довольно больше. Надо принимать Россию. Мы настолько способные, что просто (вырезано). Наши трейсеры способнейшие, талантливейшие люди. И не надо сейчас упоминать видеоролики о прыжках с крыш, приземления на полную стопу и не согнутые ноги... Надо взять во внимание то, что мы продолжаем плясать под дудку зарубежья. Понятно, техника. Да, она помогла нам не убиться, научила нас многому. Но все это настолько стало обыденным, мы так стали делать идолами (грубо говоря) Англию и тп, что это просто переросло в фанатизм, а именно отсутствие родного стиля, к примеру. Надо потихоньку убирать это... Поучились у них и хватит. Ибо, я уверен, что за бугром, трейсеры, просматривающие наши видео, а именно WIDE, TRU, Trash Story (из ярких) и прочее - ... приходят в приятное негодование от нас. Сто процентов. А мы, находясь у себя в стране и смотря свои же российские ролики говорим, что "это лажа, тут криво, без интереса, затянуто" то и се. Посмотрели бы это иностранцы, сказали бы, что российский паркур - лучший паркур в мире. Мы очень способные. Но мы понижаем планку себе. Может быть, это к лучшему.

Я считаю, что надо потихоньку менять свое отношение к трейсерам, бросать мериться писками и хаять друг друга. Мы не самое худшее сообщество в мире. Надо давать пример всем. надо затягивать людей к нам и смотреть зорко. Все неурядицы и разнобои - дела только наши. Вся грязь в нас самих. Если мы обретем свой стиль (яркий пример: Руслан Джавадов), то будем хорошо выделяться в мире, то будут приглашать нас, а не Илабак и Дойлей, мы будем настоящими трейсерами и примерами для подражания. Главное - целиться вперед и знать, что будущее зависит от тебя, будущее тебя, будущее детей, близких, твоего окружения, друзей, таких же трейсеров. Только от тебя.

PS. Хочется услышать нормальных мнений, нормальных ответов и нормальных вопросов. Не поняли - перечитайте текст еще раз, иначе начнется очередная демагогия о "ни о чем".

• Parkour Meeting Moldova •, Международная встреча трейсеров

<http://parkourforum.ru/index.php?showtopic=3914>

Автор: [Holod](#), 20.7.2010

28 августа 2010 в г. Кишинёве (Молдова) пройдет международная встреча трейсеров! Ждём всех, кто хочет хорошо потренироваться, узнать новые методы и способы перемещения, поделиться

опытом с трейсерами из разных городов и стран!

<http://vk.com/club18449609> - Официальная группа мероприятия

спасибо

Развитие трейсера

<http://parkourforum.ru/index.php?showtopic=3940>

Автор: [Holod](#), 27.7.2010

Друзья, такая вот тема для обсуждения:

Допустим, трейсер тренируется 5 лет. Изучил базовые техники, знает основные методы тренировок, знает свои ошибки и свои возможности, развил ОФП, растяжку и координацию до необходимой нормы. Грубо говоря, он построил фундамент для дальнейшей здоровой и безопасной практики паркура.

Но возникает вопрос - а что дальше? Что скрывается за этим этапом? Что идет после "базы"?

Вопрос не только к опытным трейсерам, прошедшим этот этап, но и вообще ко всем. Спасибо!

Автор: [Arched](#), 27.7.2010

Прокачка физической базы, дает плоды после первой недели. Сразу заметишь разницу до прокачки и после. Часто тренирую физуху и только рад. Общая физ. подготовка хорошо, но еще лучше специфичные силовые/физ-ие упражнения, пример: выход из кэта. Или нужно махи, трень на досуге махи (можно даже в утяжелителях.)

Ну и по теме:

За базой идет очень четкое исполнение элементов, большая амплитуда, вылеты, влеты, 360. Акробатика (куда же без неё), и сложные связки и тд. Хороший трейсер обладает должной

подготовкой, развитие будет, главное тренировки.

Автор: [zloy zhake](#), 27.7.2010

Вопрос просто замечательный! Сам о нем не раз думал, хотя мне и рановато) но вот мои соображения.

Первое, что необходимо обеспечить - это чувство новизны. Про это и Блейн писал не раз. Во вторых, имеющуюся форму нужно поддерживать, то есть развитие должно идти в сторону если не усложнения, то хотя бы неупрощения. И третье - поддерживать мотивацию.

Я вижу несколько путей:

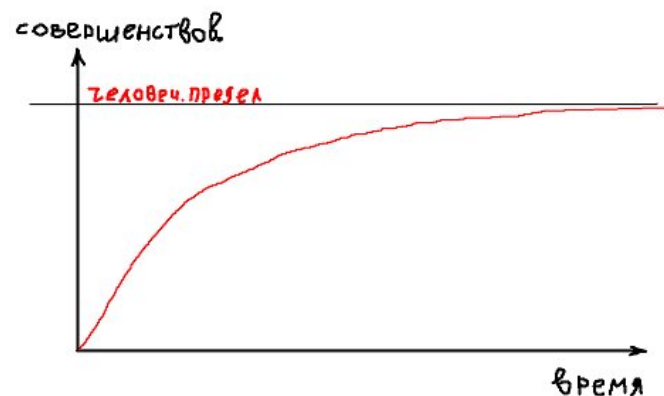
1. техническое усложнение: новые элементы из смежных дисциплин (акро, трикинг, скалолазание, брекданс, etc.). Как правило требует развития новых навыков, специфичных для них (координация, гибкость, вестибулярка и т.д.)
2. Усложнение "базы": увеличивать высоту, длину, длительность. Но с учетом требования новизны, делать это лучше всего на новых "неизведанных" местах.
3. Найти новое применение своим навыкам. Обычные тренировки дополнять какими-либо мероприятиями, выступлениями, организацией и постановка которых - довольно значительный труд. Попытки зарабатывать своими навыками - также хороший квест в наших реалиях, который не у всех получается преодолеть.
4. Начать широко делиться своими знаниями и опытом. О необходимости этого я уже писал. Но

подходить к этой задаче системно и продуманно. Может быть, разработать детальную 5-летнюю программу подготовки, программу нормативов, советы по тренировкам, и все такое прочее.

Автор: [PereZ](#), 27.7.2010

Есть некая граница - асимптота, к которой человек постоянно приближается (отсюда и постоянные рекорды в спорте) но никогда её не перешагнёт, то есть все рекорды приближаются к какой-то величине, постоянно приближаются, до бесконечности. Но "шаг" приближения всегда уменьшается. Например тот же самый бег. Раньше рекорды отличались на целые секунды. Сейчас же - доли секунды. Долидоли секунды.

примерно так я себе это представляю.



Автор: [Eglantt](#), 28.7.2010

5 лет стажа регулярных тренировок, при наличии мозгов, умения анализировать - вполне достаточно для того, чтобы начать работать над методико-теоритической базой, и тем самым передавать свой опыт. Сейчас именно этого не хватает паркуру. Какбы туториалов отдельных элементов дохрена, а вот целостной системы нет до сих пор. Сделать вклад в виде двух-трёх существенных "кусочков мозаики", которые когда-нибудь смогут войти в систему.

В плане физического развития - силовой акробатики не хватает всем абсолютно (кроме тех, кто регулярно уделяет этому время). ИМХО - это полезнее, чем допиливать свои паркур-навыки до рекордных показателей.

Работа над усложненными вариациями - на любителя, всякие манкигейнеры и конги с винтами - не те элементы, которые можно включать в повседневные тренировки, т.е. для них определенные условия нужны (чтоб не поломаться, а то, какбэ, со временем начинаешь понимать, что здоровье - это очень **хрупкая** вещь и его нужно беречь).

Остальное Жандос написал.

Автор: [FLY](#), 28.7.2010

Этот вопрос обычно возникает, когда задумываешься куда идёшь и для чего. Просто нужно понять, зачем это тебе на самом деле надо.

Именно с этого начинается анализ, выявление слабостей и слабых мест и дальнейший прогресс. конечно, при условии, что начнёшь осознать, что ты только в начале Пути. Так было у меня. Может быть у других это проходит иначе) Точно знаю, что большинство в этот период бросают паркур или уходят в другие дисциплины. Всё зависит от того, какой смысл ты вкладываешь в то, чем занимаешься. И, при этом, насколько ты честен с собой. Паркур, его базовые принципы на самом деле очень глубоки и при этом у каждого индивидуальны. На этот вопрос нет общего решения. Панацеи не бывает) Просто тренируйся дальше и может услышишь в голове щелчок и помотришь на искусство передвижение уже совсем с другой стороны)))

Но это только моё мнение и далеко не факт, что правильное)

Почему люди бросают паркур?, Ваше мнение...

<http://parkourforum.ru/index.php?showtopic=3954>

Автор: [Eglantt](#), 30.7.2010

Давно думал написать статью на эту тему. Всё как-то руки не доходили. Да и не хватает информации для статистики и объективной оценки.

Хотя на форумах за те несколько лет, что я провожу на тематических ресурсах, посвященных паркуру, встречалось очень много народу, которые писали фразы типа "паркур - это на всю жизнь". Но они куда-то подевались и спросить их о причинах смены взглядов не представляется возможным.

Хотя у меня тоже куча знакомых, которых я знаю лично, завязавших с паркуром, но никто из них не говорил "паркур - эта мая жизнь" (ну, по крайней мере, на моей памяти такого не было) и завязали они по вполне очевидным причинам - травмы, нехватка времени на тренировки (учёба/работа/личная жизнь), исчезновение мотивации.

Собсно, для чего я создаю эту тему? Хотелось бы узнать ваше мнение на то, что многие (иногда очень перспективные) бросают паркур, истории о причинах, ваши взгляды, как "текучка поколений" влияет на паркур и его развитие в целом? И каким образом можно предотвратить массовый исход из паркура тысяч трейсеров? И еще, возникают ли у вас мысли бросить паркур и из-за чего они возникают? Когда (в каком возрасте) и по каким причинам вы собираетесь завязать?

Как видите, тут есть несколько конкретных вопросов - желательно, конечно, отвечать развернуто и на все, но можете делать это выборочно.

Автор: [Dmitri Buenkov](#), 30.7.2010

Начну с того, что паркур бросают дети: школьники и только студенты. Повторюсь, что для многих это просто времяпровождение и выпендрож. Объяснять это - ну, смысла нет. Мышление у детей меняется так же, как и круг интересов.

А так, я считаю, что, текучка положений влияет только на тех людей, которые по жизни очень эмоциональные. Это как пример говорю. Это гнобление других сторонних людей ("ты не делаешь акробатику - ты (вырезано)"). Человек

уходит в себя, понимает, что это не то, я выгляжу не тем, кем надо и бросаю. Да, бывает и такое, как вариант.

Других вариантов бросить паркур я не вижу. Только те, что сказал Сергей.

Ребята как уходили, так и будут уходить. Повлиять на их уход может только становление и координальное изменение дисциплины. В этом нет ничего вызывающего. Так было и будет всегда.

Автор: [Eglantt](#), 30.7.2010

А еще одну вещь забыл. Мнение про тех, кто "переобувается". Вот например встретил одного знакомого, который имел отличные перспективы, хорошо прогрессировал, работал над собой. Бросил из-за травмы около года назад. Так вот, он такую вещь сказал, которая меня покорила: "паркур - это х*ня, детское увлечение, надо работать и наслаждаться жизнью, а паркур - пустая трата времени". Сказанно это было с такой интонацией, как буд-то полтора года тренировок - это большая жизненная ошибка, примерно так должны говорить о своём "увлечении" слезшие с иглы наркоманы. Я ему ничего не ответил, потому как смысла переубедить не вижу. Но вот что мне не понятно, почему человек вложивший много сил и времени в полезное увлечение и бросивший, перестаёт с уважением относиться к тому, что когда-то было достаточно важной частью его жизни?

Автор: [GigabiT](#), 30.7.2010

Серьезно никогда не задумывался над тем, чтобы бросить паркур. Так было иногда, сидишь думаешь "а зачем всё это?", но понимаю что без этого я не смогу. Паркур полностью изменил мою жизнь и я благодарен ему за это. Многие знакомые говорят, "вот повзрослею и забудется всё это" и "это всё детское увлечение", но это точно не так

Даже мой сокомандник говорит, что вот пойдём учиться дальше после училища и техникума, и в другом городе уже не будет времени на паркур, здоровый образ жизни и поддержание формы возможно, но не паркур. Но это я тоже никогда не принимал в серьёз, т.к. считаю, что если есть

желание, то возможности можно найти всегда. Один мой друг, с которым мы начали вместе тренироваться вот тоже уже бросил. Сначала всё было отлично, результаты от тренировок и радость, вообще ни на кого не смотрели и было пох. Потом мотивация стала у него пропадать, стали проскальзывать фразы типа "зачем мне это, уже взлослый, в армию заберут". Всёравно когда занимаешься с кем-то, то присутствуют чуть-чуть соревнования между друг другом и желание не отставать. Потом его забрали в армию на год и придя он уже совсем отчаялся, целый год ничего не делал, только брюхо отъел. увидев, что за это время мы только продвинулись вперед, а он отстал и мотивация пропала совсем. Это как бывает смотришь чье-нибудь видео и думаешь как круто, как всё чётко и плавно, какая акробатика... и думаешь, я ведь всёравно так не смогу никогда, зачем же тогда заниматься? Так часто думает мой сокомандник, но меня просмотр таких роликов только мотивирует заниматься и становиться лучше.

Часто люди уходят из команды из-за того, что видят что они отстают от своих друзей по команде, хотя занимают начали одновременно или того хуже, что они начали позже тебя. Когда смотришь на новичка и понимаешь, что так сделать не сможешь, просто страшно и никак это не перебороть. Но к счастью я не задумываюсь о том, чтобы бросить паркур и восколько лет придётся это оставить

Автор: [Staskot](#), 30.7.2010

Ну вот как бросил я. Тонны физ. нарузок, кучи мелких травм, трата всего свободного времени, но ты упёрто идёшь к цели, к цели бежать быстрее, прыгать выше, а потом приходит ощущение что всё, ты встал на месте, ты оглядываешься назад и тебе кажется что по сути ты давно уже так стоишь без всяких продвижений, ты смотришь как быстро кто то из молодых набирает уровень, и ты неосмысленно начинаешь стараться сделать то на что ты в принципе ещё не готов. Ты не слушаешь когда тебе говорят "СТОЙ", ну стоять ты просто не привык и вот в такие моменты тело и срывается, ты чуть чуть не успеваешь, чуть чуть не долетаешь и подаешь, первый раз падаешь по настоящему, все мелкие травмы, вывихи, растяжения в этот же миг просыпаются. В первый раз ты даже пару дней не можешь усидеть, в голове только одно быстро вернуться и ты возвращаешься, хотя всё ещё болит, тебе говорят "ЗАЧЕМ, ты еще не восстановился", ну или что то в этом роде, но нет, это опять не для

тебя, и ты падаешь ещё, потом ещё, а потом ты просто уже не можешь вернуться через день два, а всё, допрыгался, и вылетел на месяц, вернулся, а вскоре БАХ и вылетел на три месяца, а за такое время, ну когда времени свободного становится куча, ты ищешь чем его забить, жадно ищешь ведь стоя ты не привык. Вот травмы заживают, ты вроде вернулся, а там то у тебя уже новые увлечения, новое желания совершенствоваться в том сто ты начал за это время и ты пропускаешь одну тренировку, потом другую, третью и т. д., а потом приходишь, ну ни знаю может от ностальгии, может чтоб доказать себе что ты ещё можешь, может почему то ещё, а форма, а её уже и нет, ты вроде доказывая кому то что ещё всем покажешь возвращаешься, всё вроде хорошо и ты быстро набираешь форму, но каждая твоя травма подсохла и теперь ноит, сковывая, ограничивая твои возможности, конечно во многих случаях это можно перебороть и со временем боль пройдёт, но бывает так что может стать только хуже, а там то у тебя новая жизнь с новыми увлечениями, и там у тебя всё хорошо, и зачем рисковать.

А позже ты понимаешь что в тот, в первый раз, тот самый молодой, свой уровень набирал совсем не быстро, даже медленней тебя, хотя тебе тогда как ему ничего не объясняли и не показывали, не страховали, а ты был быстрее, в твоей голове прокручивается то первое падение, и ты иронично улыбаясь говоришь себе "вот глупец", и ты понимаешь что на месте ты не стоял ни секунды. Каждому новому трейсеру каждый раз говорят одно из главных правил паркура "ДУМАЙ ГОЛОВОЙ", так это и был тот этап когда трейсер должен учиться думать. Ты был лучшим и просто не подумал, печально правда, спорт в который основан на владение телом и духом оказывается в руках разума и это главный урок паркура, я к сожалению тогда этого не понимал, хотя каждому новому говорил "ДУМАЙ ГОЛОВОЙ", правда оказалось что сам не понимал смысл этих слов.

Автор: [Mbrrr](#), 30.7.2010

Бывает так, что это просто не твое. Вот ты тренируешься, вроде скилл растёт и пока тебе это в кайф. Потом через X период времени кайф исчезает и ты тренишь просто потому, что привык. Просто идешь на тренировку, делаешь элементы, но ничего не чувствуешь, совсем НИЧЕГО. Ни радости, что вылет на манки вырос; когда у тебя не получается аккураси, ты делаешь еще пару попыток и быстро бросаешь

это дело, у тебя нет желания упорно добиваться своей цели, чтоб в конце концов сделать чисто и четко. Ведь так не может продолжаться вечно - начинаешь пропускать тренировку за тренировкой, думаешь "А зачем? Да я лучше" .В итоге мотивация совсем пропадает и ты говоришь себе "Все пора бросить паркур!". Вот так вот начал заниматься, решил

попробовать - "А вдруг", и бросил потому, что оказалось ошибся - паркур не для тебя. В таком случае лучше действительно не врать себе, и попробовать что-то другое. И жалеть не стоит - в конце концов навыки приобрел полезные, значит время не зря потратил + будет, что вспомнить + нашел новых друзей среди трейсеров.

Пресс...

<http://parkourforum.ru/index.php?showtopic=3962>

Автор: [Dimastый](#), 31.7.2010

Всем доброго времени суток!!! Я хочу узнать и хотелось бы что бы посоветовали. Как накачать хороший пресс? Какие упражнения более эффективны? (желательно чтобы писали те какими вы сами его качаете и от которых результат есть) Просто этой темы нет, я решил создать. Правда что при заднем сальто очень хорошо накачивается пресс? Я думаю вы меня поняли что я хочу узнать.

Автор: [Eglantt](#), 1.8.2010

Хорош не тот пресс, когда видны рельефные кубики, а когда ты можешь держать закрытый угол с полминуты или более. Вообще, надо не только качать, но и растягивать. И не только пресс, но и поясничный отдел спины. Потому что почти на всех движениях, при работе пресса мышцы поясничного отдела спины выполняют фиксирующую, статико-закрепляющую или поддерживающую функцию. А растяжка нужна для того, чтобы выполнять закрытый угол или сальто вперед в складке (не углом или согнувшись, а именно в складке, когда грудью касаешься прямых ног).

Для статической прокачки пресса:

- Вис на перекладине в "уголке". Если уголок держать трудно (слабые мышцы пресса, спины и верхней части четырехглавых мышц бедра), то держать не уголок, а просто выводить прямые ноги вперед, подняв их на максимум, чтобы они оставались прямыми.

В комплексе можно совмещать с подтягиваниями. То есть выполнять подтягивания с "уголком", тогда помимо развития групп мышц, которые задействованы при подтягивании идет длительное статическое

напряжение пресса. Можно для начала делать по одной ноге (одна согнута, одна прямая)

Динамическая прокачка:

- Выпрямление ног в висе на перекладине (или шведской стенке) из группировки. Согнутые ноги подтягиваются коленями к груди, затем выпрямляются в уголок, фиксируются на пару секунд, подтягиваются в группировку, фиксируются на секунду, выпрямляются в уголок... и так далее. Можно делать с утяжелителями на ногах, если физуха позволяет.

- Поднимание прямых ног в висе к перекладине (можно делать на шведской стенке). Ошибка - если делается с раскочки. В идеале - поднимание ног идет из уголка (ну или ноги можно опускать чуть ниже, но не опуская до вертикального положения). На шведской стенке раскочки нету, но низ спины на статику не работает.

- Упражнение на косые мышцы живота: в висе на перекладине (или на шведской стенке) прямые ноги поднимаются вверх к перекладине, опускаются с права и слева (маятник).

- Комбинированное упражнение - в висе на перекладине рисовать прямыми ногами широкие горизонтальные восьмёрки.

Опять статическая:

- Статика: уголок в упорной стойке на руках (на полу или на брусках). Начинать можно с согнутыми ногами, чтобы пятки поднимались чуть выше таза, потом по одной ноге держать (одна согнутая, другая прямая), потом уголок. И держать до мышечного отказа.

Еще раз динамическая:

- Складка: лежа на спине, руки вверх, лопатки и ноги приподняты, одновременное подтягивание верхней части тела с поднятыми руками и ног друг к другу. Складываемся как книжка вверх.

Опять статика:

- Лежа на животе, ноги на ширине плеч (можно опереться пятками в стенку), руки выводятся

вперед на максимум, ладони как можно ближе друг к другу, отжимаемся за счет напряжения мышц живота и передних групп мышц туловища. Ноги и руки прямые. Просто слегка поднимаем тело над полом, фиксируемся на 6-8-10-12 секунд (на сколько позволяет физуха) отдыхаем не более 5-ти секунд, выполняем до победного конца, пока сил хватает.

Опять динамика:

- Лежа на полу подъем верхней части тела к

полусогнутым ногам. Ноги от пола не отрываются. Руки за головой или на груди.

Примечание: упражнения приведены не последовательно, а в том порядке, в котором я их вспомнил.

Все упражнения нужно делать по несколько подходов. Для наилучшей продуктивности - на сколько хватает сил + еще два раза за счёт силы воли, через "не могу".

