



在大学城博物馆玩跑酷的少年。本栏摄影 时报记者 陈文杰

跑酷入门

在街头玩最平民化的极限运动

看到这个专题真人表演飞檐走壁的功夫不必惊讶,一年前我们曾经在酷玩集中营里介绍过跑酷运动,但当时只有北京、上海的小众玩家尝试,广州的跑酷练习者还不见踪影,一年后,一群90后年轻人组成的跑酷团体不断壮大,纸上谈兵变成生活中真实的酷玩。媒体纷纷报道,加入的人也越来越多,究竟是什么原因让热血青年如此迷恋这项街头运动?自由、挑战极限、平民化的运动开销也许是跑酷逐渐走红的重要原因。



跑酷的发起者大卫·贝利。



《暴力街区》与《企业战士》成为入门“教材”。

何谓“跑酷”?

跑酷(Parkour)是一项街头疾走极限运动,有点 Free-running 的意思,配合猿猴一样的灵活攀越,把整个城市当作一个大训练场,一切围墙、屋顶都成为穿越对象。这是训练人体快速移动能力的一种方式,将周围任何可以利用的环境设施“为我所用”,要求挑战障碍物,需要结合灵活性和控制性。这项运动的热衷者更愿意把它看成是一种青年亚文化所倡导的生活方式。只用本身的力量穿越任何障碍物,或到达一个目的地,自由灵魂在跑跳攀爬的运动中无限伸展,释放自己。Parkour 练习者称为“Traceur”,练习并不局限于某些固定的动作,也能把“独门武功”加入其中。

跑酷“教材”

由吕克·贝松监制的影片《企业战士》(Yamakasi)对不少今天玩跑酷的练习者有启蒙作用。Yamakasi 是一个由七个年轻人组成的跑酷团体,他们每个人都有一项特异能力:冲刺的速度如火箭一样快、臂力惊人、身体如橡皮筋一样柔软、能够飞檐走壁等等。Yamakasi 七个人在城市中逍遥自在,无所不能,他们是大家心目中的传奇人物。有一天,一个贫困、患有心脏病的小男孩命在旦夕,如果12小时内不能筹到手术费,获得一颗新的心脏接受手术,他将撒手人寰。Yamakasi 决定抢救小男孩的性命,于是他们七个人决定利用有限的12小时劫富济贫,找有钱大老下手。当局出动大批人马阻止他们的行动,一场追逐大战就此展开……

这部片和同样由吕克·贝松监制的另一部电影结合了跑酷运动的影片还包括了《暴力街区》(Banlieue 13)、《蜘蛛侠3》、《青春暴力史》(又译《轻狂岁月》)、《冬阴功》、《寻佛》、《007 皇家赌场》以及成龙的不少电影如《新警察故事》等。

朴素装备

少数喜欢炫耀派的玩家可以穿上彪马 TrainAway 或者耐克与苹果合作的 Nike+ 跑步卫衣,但更多的草根分子会钟爱 Hip Hop 风格的大帽衫、宽 T 恤、肥短裤,连身运动服再配上一双阿迪达斯三叶草或者 Dunk 跑鞋,顶多戴上滑板运动所需的手套和护具。虽然各大运动品牌都在慢跑鞋之外,针对跑酷的疯狂攀爬特色,设计了跑鞋鞋。可大多数跑酷迷,并不太在意脚下的鞋子是什么品牌,只要舒服,就算是一双老旧的破球鞋,照样可以在跑酷活动中亮相。以往街头运动中的攀比风潮在跑酷中被淡化了,对于迷恋城市街头运动的年青一代,物质追求第一次让位给了运动气质本身。

对于初级练习者而言,有人推荐慢跑鞋、轻便的登山鞋、甚至军用迷彩鞋,而广州的练习者 Johnson 认为带吸盘和波浪纹、橡胶底的低帮宽头运动鞋就可以了,不选跑步鞋、篮球鞋、越野鞋等高帮鞋,各大品牌的缓震技术作用不大且费钱,袜子的关键是防滑。

相关运动

“街头抱石”

和跑酷看上去有点血缘关系的运动有“街头抱石”。抱石(Bouldering)是时下新兴的攀岩运动之一,与传统攀爬形式不同,其高度往往只在四至六米之间,坠落时有软垫作保护,无需携带绳子或安全带、钩环等复杂的保护装备,以便选手最大限度地发挥攀爬极限。

以前,不少人认为“攀岩”是一种“高贵”(爬得高、花费大)的户外运动,望而却步。而抱石是较平民化的攀岩方式,甚至有人觉得街头抱石像行为艺术。其实这是一项非常简单的运动,必要的装备就是一双攀岩鞋、一个抱石垫、一个镁粉袋。在城市钢筋混凝土的森林,就可以寻找攀爬的乐趣。

欧洲自2003年开始不定期举行街头抱石比赛(SBC, Street boulder contest),举办者预先在城市选择建筑物设定路线,印刷发放线路图。比赛当天众多街头抱石者从四面八方汇聚在一起攀爬、交流、热烈的气氛往往一直持续到深夜。去年4月开始在意大利巴里、罗马、都灵、卡利亚里,米兰五个城市展开了激烈的街头抱石挑战赛。

资料整理 马向新



在上海街头玩“抱石”的人。



跑酷成为穿一双球鞋就可以玩的平民化极限运动。

本栏撰文 马向新