

**INFOGRAFÍA:**  
MIGUEL ULLOA MACIEL  
@MiguelUlloaM

**El parkour** es una forma de adaptación al entorno a través del entrenamiento de la **capacidad motriz del individuo**, utilizando solamente el cuerpo. Su principal bandera es **“no detenerse nunca”**, frase que además de aplicar en la disciplina, los practicantes llevan a su día a día. Conoce más de este deporte que se convierte en una **filosofía de vida**.

### David Belle

Es el creador del parkour. Fue inspirado por su padre Raymond Belle, deportista, soldado y bombero, el cual le enseñó un entrenamiento para correr, trepar o esquivar cualquier obstáculo natural. Posteriormente, David junto con su grupo de amigos, los autodenominados Yamakasi, desarrollaron la técnica durante el final de los años 80.

### Dominando los obstáculos

Conoce algunos de los tipos de salto, recepciones y desplazamientos usados en el parkour.



#### Salto de precisión

Se trata de un brinco de forma precisa sobre una valla o muro estrecho. Se toma impulso con ayuda de un movimiento simultáneo de ambos brazos.



#### Salto perezoso con base

Se utiliza para moverse sobre un obstáculo de lado o en diagonal mientras aún se está avanzando.

#### Salto de gato

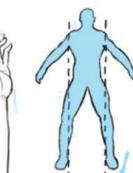
Tiene el fin de agarrarse a una pared o valla. Tras el salto, las manos se fijan en la parte superior del obstáculo y la parte delantera de la planta de los pies choca contra éste.



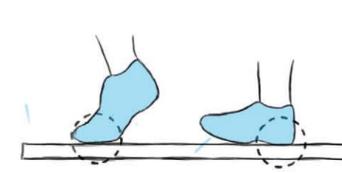
En el salto de gato se amortigua el impacto flexionando piernas y brazos.

### Dominar el aterrizaje

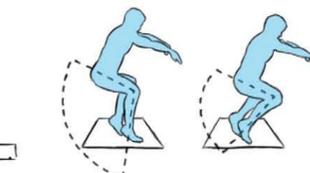
Existen cuatro puntos clave que siempre se deben recordar y sea en caídas básicas o para el aterrizaje avanzado.



Cuando aterrices, la apertura de tus piernas debe ser del ancho de los hombros.



Se debe aterrizar con el metatarso de los pies. De esa manera el cuerpo actuará como un resorte y distribuirá el impacto, si se hace sobre los talones, actuará como una tabla rígida y se lesionará.



Las piernas no se deben doblar por debajo de 90 grados, ya que esto ejerce demasiada tensión en las articulaciones de las rodillas, además de ralentizarte.

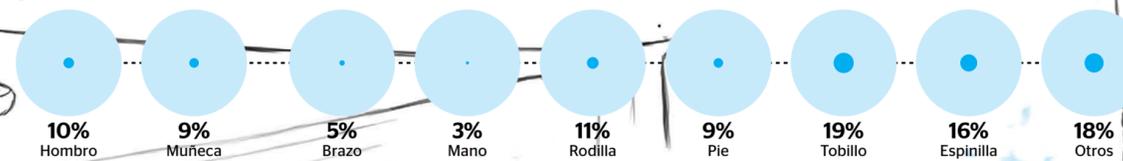


Al caer se debe inclinar ligeramente hacia adelante para que las manos absorban algo de la fuerza. Esto evitará que las piernas se doblen por debajo de 90 grados en la caída y le permitirá continuar su carrera.

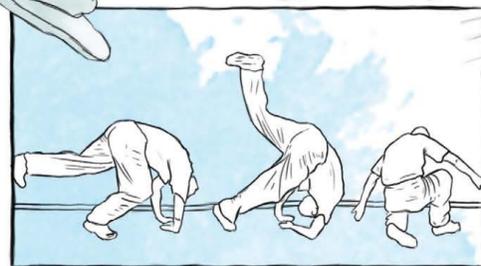
\*Solamente para caídas pequeñas.

### Principales lesiones

Moretones y raspones son comunes, pero ¿y hay heridas graves?



Fuente: New Zealand Parkour



#### Recepción en rodada

Esta técnica sirve de recepción en un salto con velocidad. Es una voltereta apoyada en un hombro, la cual disminuye parte del impacto de la caída.



#### Caida simple

El contacto con el suelo se hace con el propósito de repartir el peso del impacto por todo el cuerpo.



#### Salto del mono

Es un brinco 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).



#### Por debajo de la valla

Al saltar, se agarra la parte superior de la valla con las manos y se introducen las piernas por el hueco. Para evitar golpes, los brazos controlarán el movimiento acercando la cadera a la barra.

El parkour tiene como objetivo trasladarse de la manera más útil y eficiente posible, adaptándose a las exigencias del entorno con la sola ayuda del cuerpo.

# #Parkour NO DETENERSE