



HOMEM-ARANHHA



Movimentos radicais, flexibilidade e uma boa dose de coragem. O parkour transforma qualquer cidade do mundo numa espécie de campo de jogo. Basta usar o corpo e a imaginação para praticar a “arte do deslocamento”

Por David Munilla, Vanessa de Sá e Lygia Haydée
Fotos: David Munilla

RADICAL E ARRISCADO. NASCIDO NA FRANÇA, O PARKOUR NADA MAIS É DO QUE A ARTE DE SE DESLOCAR DE UM PONTO A OUTRO O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL, USANDO PARA ISSO APENAS O CORPO. “Ele é um método de treinamento físico com obstáculos. É uma forma de desenvolver aptidões naturais, como correr, saltar e pular usando, para isso, o ambiente que nos cerca. É sair do comodismo e redescobrir outras formas de se locomover”, diz Jean Wainer, representante paulista da Associação Brasileira de Parkour (ABPK). A ideia é aparentemente simples: mover-se usando os movimentos que forem necessários a fim de vencer um obstáculo – qualquer que ele seja: de escadas a muros, de paredes de prédios a valas.

Prática, modalidade ou esporte? Nem os traceurs – como são chamados os praticantes – sabem dizer em que categoria ele se encontra e costumam responder categoricamente: “parkour é parkour!”. Mistura de equilíbrio, escalada, saltos e espetáculo, o parkour não é exatamente fácil. Ao contrário, requer horas e horas de treinamento, o que significa que, no começo, não será possível fugir das quedas. Cada manobra é quase uma superação sobre o obstáculo. “Como a ideia é deslocar-se de um ponto a outro da forma mais rápida e



DIVULGAÇÃO/TIAGO LAMBAO

Placa do metrô também vira obstáculo

fluente possível usando apenas o corpo e sempre preservando a integridade física, nenhum obstáculo pode impossibilitar o praticante de seguir adiante em seu percurso”, explica Lucas Ribeiro de Lima, praticante há 6 anos e cofundador do curitibano Grupo de Aulas de Parkour (GAP). Sendo assim, um bom traceur se move com fluidez e deve ser capaz de avançar sem que nada o detenha. O lema desses homens-aranhas é: ser e durar. E isso resume a filosofia do parkour: superar-se a cada dia e não se colocar em perigo.

Não existe competição no parkour. As habilidades e a evolução são demonstradas “na real”, isto é, na rua. Elege-se um itinerário e cada um o completa do seu jeito. Não há regras. Só espírito de autossuperação. “O parkour defende uma filosofia não competitiva, onde apenas os próprios limites devem ser levados em conta, e não o limite do outro”, diz Wainer.

» COMECE A PRATICAR

Para fazer os primeiros movimentos, é preciso, antes de mais nada, paciência, determinação e disciplina. “A evolução é gradual e a prudência essencial, afinal, é muito fácil confundir os princípios do parkour com a busca de adrenalina e de perigo, em vez de evoluir com segurança”, lembra Wainer.

Você não precisa de nenhum equipamento especial para praticá-lo, pois a ideia da modalidade é justamente trabalhar as possibilidades do corpo e saber lidar com ele sem o uso de acessórios. “É comum pensarem que é preciso usar um tênis com bastante amortecimento. Além de não ser verdade, pode ser prejudicial, porque ‘molas’ diminuem a sensibilidade dos pés e atrapalham o equilíbrio”, alerta. Meias também não são aconselhadas, assim como gorros ou complementos que podem atrapalhar ou se perderem durante a prática. “Luvas e outros tipos de proteções

podem até parecer úteis no começo, mas acabam limitando os movimentos e dando uma ilusão de segurança”, conta Lima.

O importante é procurar diferentes lugares para treinar. “No plano de Brasília, por exemplo, as pessoas desenvolvem mais força por falta de obstáculos altos e técnicos. Nos morros e muros de São Paulo, os praticantes tendem a treinar a altura dos passos. Nas cidades litorâneas, os traceurs acabam por misturar parkour com acrobacias por conta da areia da praia”, analisa Wainer.

Se você quiser participar de encontros da modalidade, alguns eventos reúnem grande parte dos praticantes. “Os mais tradicionais são o Encontro Brasileiro de Parkour, que ocorre todo ano em um local diferente e já está na 7ª edição, e a Virada Esportiva, em São Paulo. Mas cada região tem o seu encontro regional”, completa Wainer.



A prática não requer equipamentos especiais

ONDE TUDO COMEÇOU

Foi o francês David Belle, um dos precursores da prática, que deu o nome parkour para a modalidade. Ele começou a movimentar-se dessa maneira influenciado pelo pai, Raymond, que foi treinado com um “método natural” de educação física no Vietnã, onde lutou na guerra. Vendo o pai, David aplicou a técnica na cidade onde morava e, depois de quase 20 anos de treino, ficou conhecido por suas façanhas. Foi por causa dele, também, que o parkour veio para o Brasil. Em meados de 2004, os vídeos de David começaram a “pipocar” na internet. Alguns brasileiros que viram as imagens passaram, então, a imitá-lo.

» OS MOVIMENTOS

Correr, saltar, aterrissar, escalar e equilibrar-se são os fundamentos básicos do parkour. Eles estão presentes tanto nos movimentos fundamentais da modalidade, como nos exercícios freerunning, que são praticados apenas pelos craques. Para começar, você vai aprender a saltar valas caindo de modo controlado, depois colocando as mãos e, em seguida, fazendo giros no ar até que os movimentos se tornem fluidos. Se esses exercícios forem feitos pouco a pouco, o gestual irá se aperfeiçoando, ao mesmo tempo em que o seu corpo se acostuma com os movimentos realizados.

É importante, também, rodear-se de gente que saiba realizá-los e que possa servir-lhe de guia. Mas lembre-se: correr dá base para os movimentos, já que a velocidade ajuda a deixá-lo mais solto para realizar os fundamentos.

As recepções também são muito importantes e você deve dominá-las antes de progredir para os movimentos mais complicados. A recepção básica permite “dividir” o impacto por todo o corpo (os calcanhares não devem tocar o chão, os joelhos ficam semiflexionados e as costas inclinadas para frente, com as mãos preparadas, caso seja necessário usá-las). O rolamento, mais avançado, permite diminuir parte do impacto da queda (ele é parecido com os fundamentos usados nas artes marciais). Mas depois de fazer o rolamento, é preciso ter força o suficiente para levantar-se sem a ajuda das mãos, além de continuar correndo.

Outra dica: pratique os exercícios mais complicados sobre colchonetes, ou na praia.

VOCÊ SABIA?

O número de praticantes de parkour no Brasil não para de crescer. Nas redes sociais relacionadas ao assunto, por exemplo, já estão cadastrados mais de 50 mil membros.



Cat Leap

Serve para que você consiga se segurar em um obstáculo usando as mãos. Comece correndo, ou até mesmo parado, e recepcione a queda com os pés unidos na parede.

Tic-tac

Para mudar de direção ou saltar um obstáculo menor, é preciso usar a parede como apoio. Corra para afastar-se dela e, em seguida, toque-a com um dos pés, para inverter o sentido do movimento.



Speed Vault

É apenas um movimento de passagem. Quando você for ultrapassar um obstáculo rapidamente, toque uma das mãos nele, levante as pernas para ultrapassar a barreira e siga em frente.





Dash Vault

Para ultrapassar um obstáculo, lance as pernas para cima e, na saída do movimento, use as mãos para direcionar a queda. Os pés o ajudarão a conseguir um efeito de alavanca, que o impulsionará para frente.



Reverse Vault

Serve para que você ultrapasse um obstáculo com mais efeito, pois você fará um giro de 360°. Antes do salto, você deve apoiar uma ou as duas mãos no obstáculo e, em seguida, dar as costas para ele, realizando um giro no ar.

Monkey Precision

É um estágio mais complicado do que o Dash Vault. Aqui, depois de ultrapassar o obstáculo, você não pode parar no chão e, sim, sobre outra barreira. Deixe os pés lado a lado, para facilitar a aterrissagem.





» FREERUNNING

São os movimentos mais acrobáticos, feitos apenas pelos craques. Aqui você fará uma série de mortais. Depois, basta associá-los aos movimentos básicos do parkour para deixar a modalidade ainda mais interessante.

Wall flip

Corra para pegar velocidade, dê três passos, chute a parede e, por fim, dê um mortal para trás.

Mortal de lado

É considerado o início do Wall flip. Ao invés de dar um mortal para trás (estágio mais avançado das manobras, pois você faz um salto de 360°), você dará um mortal de lado, dando as costas para o chão.

OBSTÁCULOS ATÉ NA ACADEMIA

Se você quer praticar Parkour, mas não sabe onde, a Cia Athletica, unidade Kansas, lançou recentemente a Parkour Evolution. Na aula você queima cerca de 300 cal.



» ATIVIDADE COMPLETA

Como você pôde perceber, o parkour trabalha todas as partes do corpo. “Não há movimentos isolados nessa prática. A maioria deles exige o trabalho de vários grupos musculares simultaneamente”, conta Lima. Mas não pense que por conta disso os riscos desaparecem. Pelo contrário: quando a prática não é feita com consciência, as chances de você dar, literalmente, com a cara na parede aumentam. “Ralados nas mãos e nos braços são inevitáveis, sobretudo nos movimentos de subida de muro. Mas as lesões sérias só acometem quem não toma os devidos cuidados”, alerta Wainer. Assim, para evitar lesões basta que o praticante faça uma análise crítica de suas habilidades e do ambiente em que está.

“Um método fácil é ter na cabeça uma espécie de lista do que você irá fazer. Antes de iniciar qualquer movimento, levante questões como: ‘Estou apto para fazer isto? Estou cansado, machucado, ou com medo? Tenho força, flexibilidade e condicionamento para isso? O obstáculo é seguro?’”, ensina Lima.

Outra saída para evitar lesões é investir em condicionamento físico, pois ele ajuda a adquirir força para executar os movimentos e para aguentar o tranco, além de trazer mais confiança ao praticante. “Costumamos dizer que é preciso criar uma espécie de ‘armadura’ de músculos no corpo, pois, dessa forma, fica mais fácil realizar qualquer movimento e evitar lesões”, finaliza o praticante. 🌍



DIVULGAÇÃO/LUCAS LIMA

O parkour trabalha todo o corpo