

FREE RUNNING

[Tweetnij](#)

- amatorzy ekstremalnych form aktywności - le parkour, free-running.



Kto powiedział, że w Grudziądzu nie można się wybić?

Trójka chłopaków (Krzysztof Tomaszewski, Ariel Kacała, Damian Wesołowski) uprawiających niecodzienną i **ekstremalną formę aktywności** jaką jest le parkour i free-running. Młodzi ludzie skaczą po murach, wspinają się na dachy, biegają po poręczach. Tworzą **niesamowite akrobacje**. Wszystko robią z dużym sprytem, niezwykłą zwinnością. Mają niesamowitą energię, wysoką kondycję i niebywałą sprawność.

Chłopcy są popularni w internecie, czego najlepszym dowodem jest **kilkadziesiąt tysięcy odwiedzin** ich materiałów filmowych przez użytkowników internetu. Swoje umiejętności zarejestrowali na tle ciekawych miejsc i unikalnych zakątków naszego miasta, co przyczynia się nie tylko do promocji i prezentacji ich niebanalnego talentu sportowego, ale także **oryginalnego sposobu promocji miasta** wśród internautów.

Le parkour pochodzi od francuskiego słowa parcours - trasa, droga, przebieg. To forma aktywności fizycznej uprawiana głównie w miastach. Za twórcę parkour uważa się francuza Davida Belle'a, który pod koniec lat 80-tych XX wieku na przedmieściach Paryża wraz z kolegami w różny sposób zaczęli pokonywać miejskie przeszkody, a następnie nadając temu nazwę. Polega to na przemieszczaniu się z jednego punktu do drugiego - jak najszybciej i w najprostszy sposób. **Parkour rozwija szybkość**, kondycję, zręczność, siłę i skoczność.

Natomiast **freerun**, free-running, 3run (ang. wolny bieg) to sport ekstremalny, który polega na wykonywaniu efektownych i trudnych tricków w czasie pokonywania przeszkód na trasie biegu. Osoby trenujące parkour, patrząc na przeszkodę, myślą jak najsprawniej ją pokonać. Ludzie trenujący free running na tę samą przeszkodę spojrzą z zamysłem pokonania jej w jak najbardziej efektowny sposób.

Le parkour to **pomysł na własny styl**, na stworzenie indywidualnej dyscypliny sportu, nie zamykającej się w ramy czy schematy. To nieustanne hartowanie swojej pasji, kształtowanie umiejętności swojego ciała i pokonywanie wszelkich barier.

Data 21/03/2013