

在路边的楼房、台阶、栏杆之间急驰飞跑、翻腾跳跃，这样的场景并不一定在动作电影里才有，或许，你在海南的一些校园、街道上散步时就能看到。而这一群奔跑的年轻人玩的正是时下最流行的一项极限运动——跑酷。

# 跑酷族 不走寻常路

文\海南日报记者 周元 实习生 汪慧  
图\海南日报记者 林萌



“跑酷”是 Parkour 的音译，诞生于 1980 年代的法国，也被称做城市疾走。这项运动把整个城市当作一个大训练场，一切围墙、屋顶等都可成为攀爬、穿越的对象，非常具有观赏性。随着跑酷在中国的流行，今年央视春节联欢晚会也邀请跑酷族登台表演，使这项运动被更多人了解。在海南也有跑酷一族，多为大中學生，李威和陈五二就是其中代表。

## 飞檐走壁乐趣无穷

3 月 27 日下午，19 岁的陈五二从海南省机电工程学校赶到了海南大学。半年来，只要到了周末，他就会到海大和李威一起练跑酷。李威是海大农学院研究生一年级学生，在海南跑酷群里，25 岁的他应该算是“长老”级的人了。

“我俩是去年在网上认识的，平时各自在学校练基本功，有了基础后就一起练些比较难的动作。两人相互激励、取长补短，进步会更快些。”陈五二告诉海南日报记者。

跑酷是力量和协调性、柔韧性的结合。从外表看，练过 4 年散打的李威一身腱子肉，属于力量型，有街舞基础的陈五二则身体精瘦，属于技巧型。而在跑酷中，两人的身体差异也决定了各自训练的特点。

慢跑热身 后，两人开始跑酷。

“噌、噌、噌”，只两三秒功夫，陈五二脚一蹬墙，手紧紧抓住台阶的外沿，身子用力一提，便从地面爬到了两米多高的体育看台上。走了几步，又“兹溜”一下跳下来，轻轻落在地面。

与陈五二的“快”不同，李威先从“慢”开始。他双脚踩在直径约 10 厘米的不锈钢栏杆上，双手紧握栏杆，像猫一样，手脚并用在又圆又滑的不锈钢栏杆上爬行。从看台的最底层，他一路爬到最高层，此处栏杆离地面已有 5 米多高，需要时刻保持好平衡。

“顺风旗”是跑酷里难度较大的一个动作。站在体育场边三米多高的钢丝网下，李威和陈五二手脚配合，麻利地踩着网格爬到了最上面，然后侧身抓住两根相邻钢柱的顶端。

“起！”

两人同时双脚悬空抬高，使整个身体与地面平行，仅靠双手紧握柱子来支撑。乍一看，还真像两面升起的旗帜。只是陈五二的这面“旗”有点耷拉着，毕竟他的力量相对较弱。

不过，陈五二也有让李威艳羡的“绝活”——踩墙后空翻。

## 李威(前)与陈五二在练习跑酷中的“顺风旗”动作。

陈五二助跑后一脚蹬在墙上离地一米高的地方，借力往后一翻，身体轻盈地在空中打了个卷儿后，稳稳当当地落在草地上。

秀了单个技巧后，两人又根据地形随意组合动作，在楼房台阶、栏杆、花坛等地方展开一连串的跑酷。遇到小花坛，一个前空翻；遇到栏杆，要么单手跨栏，要么在栏杆的空隙间钻来钻去；遇到高坎，跳下去一个滚翻继续向前；遇到墙壁，徒手翻越或者做一个转墙壁……

总之，跑酷人专挑不寻常的路走，遇见障碍物，也会用不寻常的办法漂亮地解决。心随意动，个性十足。

## 磨练意志战胜自我

在谈到怎样接触到跑酷时，陈五二说：“小时候我就喜欢爬墙，看了成龙电影和其他一些动作电影后，对那些飞檐走壁的动作很羡慕。后来在网上得知有跑酷运动，一下就喜欢上了，练了一年多。”

李威是两年前知道跑酷的，来源也是电影。他说，法国有几部比较著名的跑酷电影，如《企业战士》、《暴力街区》，看到主人公敏捷的身手做出一些不可思议的动作，不由得心生向往。

迷上跑酷后，两人就很少能老老实实走路了，看到一面墙就忍不住要翻；看到还没竣工的楼房，磨拳擦掌；看到停着的轿车，也有一股想要从车屁股上单手翻过去的冲动，至于倒立、立定跳远、蛙跳等基本动作，在最初阶段，几乎是天天不间断。

没有老师和高手指点，李威和陈五二都是看网络视频自学；没有专门的训练场地和护垫等防护装备，两人在沙坑和草坪上摔过几十上百次，才会练会空翻。

在这过程中，磕磕绊绊和小伤小痛是家常便饭。

“脚趾和手腕是发力的部位，最容易扭伤。”李威说，他上次扭伤的脚趾还没有好，今天是带伤上阵。而陈五二扭伤脚后，最严重的一次休息了 100 多天才敢再练。

至于手掌磨出泡，划破皮，对他们来说更是小菜。今天跑酷时，李威的手又被石头划出了血，他连水都不冲一下，吐点唾沫，继续抓来爬去的。偶尔在 T 恤衫背后擦擦手汗，衣服上便留下了斑斑血迹。

除了身体，跑酷对心理的考验更大。

“练好基础后，很多动作是敢做就成功，不敢做就永远不会。像后空翻，主要是对看不见的东西有莫名的畏惧，一旦冲破心理障碍，也可能一次就成功。”陈五二说。

李威第一次“跳楼”是在海口万绿园一处空别墅里，别墅二楼离地面 4 米多高。“我在屋顶徘徊了 15 分钟才敢跳下去。下去一个滚翻站起来，才发现原来也没有那么难。”他说。

此外，他们偶尔还要遇到一些尴尬，路人带着不解的神情对他们行“注目礼”，甚至大声说“同学快下来，别把墙弄坏了。”

跑酷对身体和意志的磨练，使李威和陈五二收获了很多。

“跑酷锻炼了我们的身体素质和反应力、平衡感、协调性。在生活中遇险时，也可利用滚翻等技巧减少冲击力。”陈五二说，“更重要的是，我们在跑酷中不断战胜自己，在不断超越中找到自信，找到勇气。”

## 期待与勇者共建跑酷队

跑酷所存在的危险性很大，所有练习者在参与这项运动之前一定要先经过专业的训练。

陈五二提醒说，当初次接触或练习跑酷时，不要被电影或视频里那些高手的表演转晕了头，以为自己也可以做得好。其实，那些看似简单的动作都是经过无数次练习才能做得随心所欲、优雅自如的。也正是因为长期反复训练，才能使很多看似危险的动作变得有惊无险。

“对于初学者，首先要保证安全的前提下进行训练。在练习的过程中，应该循序渐进，由易到难。”李威说，“最好能够找到一起练习的伙伴，相互保护进行练习更能提高安全性，同时还可以随时切磋增进技艺。”

跑酷是敢于挑战自我的勇敢者游戏。眼下，海南喜欢跑酷的年轻人越来越多，在“海南省 Parkour 联盟”的 qq 群里，已经有 60 多人了。不过，喜欢的人多，真正练习的人少，而且处于各自分散单独训练的局面。

“一直以来，只有我和李威两个人一起练，我们特别希望有更多人了解跑酷、爱好跑酷，和我们一起训练。只有大家在一起交流技巧，相互鼓励，进步才会更快。我们期待组建海南第一支跑酷团队，和其他省份的团队交流切磋。”陈五二说。

让李威和陈五二高兴的是，在 3 月 27 日下午，有 4 名高一和初三的少年特地来到海南大学，看他们训练，其中一名海口二中高一学生告诉记者，他很喜欢跑酷，但是还没开始训练。看到两位师兄的表演，觉得太帅了，但是自己还需要经过练习，才会有那样的身体和心理素质。

结束采访时，李威和陈五二仍留在操场上，给学弟们讲一些基本的跑酷技巧。另一群年轻人的跑酷梦，刚刚开始。

「蹬墙后空翻」是陈五二的拿手绝活。

(提醒：跑酷动作有危险，不宜随意模仿，必须先经过专业训练。)