



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 –ENERO DE 2011

## “¿QUÉ ES EL PARKOUR?: ORIGEN. HABILIDADES: EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA COMO BASE PARA ESTA NUEVA MODALIDAD DEPORTIVA. ”

AUTORÍA <b>CRISTINA REDONDO VILLA</b>
TEMÁTICA <b>LE PARKOUR</b>
ETAPA <b>PRIMARIA</b>

### Resumen

El Parkour se ha ido convirtiendo en los últimos años en una de las disciplinas deportivas preferidas de los adolescentes, bien por la filosofía de vida que inspira o por la constante capacidad de superación que deben tener sus practicantes. En este artículo descubriremos qué es el Parkour, así como sus orígenes y las diferentes habilidades y capacidades de las que se nutre esta nueva modalidad deportiva.

### Palabras clave

Parkour. Condición Física. Educación Física.

### 1. INTRODUCCIÓN

El Parkour consiste en hacer un recorrido urbano en línea recta salvando todos los obstáculos que se interpongan en el camino, siempre de manera armoniosa.

Su principal insignia o bandera es “no detenerse nunca” frase que además de aplicada al deporte los practicantes la llevan a su vida diaria.

El Parkour se está convirtiendo en base de estudios para numerosos especialistas del ámbito de la educación. Es una nueva forma de enseñar a través del movimiento.

Veremos los unas aclaraciones terminológicas específicas del deporte, así como los orígenes, filosofía de vida, y la relación con la educación física en distintos niveles.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 –ENERO DE 2011

## 2. ACLARACIONES TERMINOLÓGICAS

### 2.1. ¿Qué es el Parkour?

El Parkour (también llamado PK o free running) es una disciplina física de origen francés, en el que los practicantes tratan de superar todos los obstáculos que se presenten en su camino de la manera más fluida, rápida y técnica posible. Para algunos (especialmente los que no lo practican), el Parkour es un deporte extremo, mientras que para otros se trata de una disciplina comparable a las artes marciales o las dos cosas a la vez.

### 2.2. ¿Cómo se denominan a los practicantes de esta modalidad deportiva?

Un traceur es el nombre que se da a la persona que practica Parkour. En francés significa "trazador", así pues, un traceur debe trazar una línea recta y superar todos los obstáculos que se le pongan en su camino.

### 2.3. Otras aclaraciones

- ✓ PK: abreviación de "Parkour".
- ✓ RT: "reunión de traceur". Son quedadas que hacen los traceur para entrenar juntos. A veces incluso viene gente de otros países.
- ✓ Add: "Art du déplacement" (arte del desplazamiento). Nombre que le dio el grupo Yamakasi a esta disciplina.
- ✓ Ser y durar: Del francés: Être et durer, es el lema del Parkour. Este lema deriva del lema del método natural "Être fort pour être utile" que significa "Ser fuerte para ser útil".

## 3. ORÍGENES Y VARIANTES DEL PARKOUR

Como hemos visto en el punto anterior, dentro de "otras aclaraciones", el lema del Parkour proviene del Método Natural, y por lo tanto tendremos que remontarnos hasta este punto para ver el nacimiento de esta nueva modalidad deportiva. *Ver tabla 1: Comparativa de las características del Parkour y del Método Natural.*

El creador del Parkour es un francés llamado David Belle, que de niño, movido por el juego, el afán de aventura y la imagen de su padre, imagina historias donde debe usar sus cualidades físicas y demostrar fuerza y valentía para salir de situaciones delicadas. Su padre Raymond Belle, bombero y militar, le enseñó el llamado "Método Natural de Georges Hébert" (disciplina usada en el ejército en la cual se busca superar los obstáculos naturales usando solamente el cuerpo) desde que era pequeño, junto con un entrenamiento militar.

Raymond Belle se convirtió en un súper atleta, un héroe, quien realizara rescates heroicos y fuera así de gran ejemplo para su hijo, dejó en él un espíritu de fortaleza, valentía y acción, al igual que lo fuera su abuelo Gilbert KITTEN quien también pertenecía al cuerpo de Bomberos y que de niño le



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 38 –ENERO DE 2011

contaba historias heroicas de bomberos. Así creció David Belle, en medio de actos heroicos, de hazañas y de grandes historias, convirtiéndose en excelente deportista en busca de acción y aventura, es de allí que a la edad de 15 años decide dejar el colegio para dedicarse al deporte, su gran pasión. David adaptó la técnica del Método Natural a sus recorridos por su ciudad Lisses, en Francia, creando una versión urbana.

Entonces conoce a otros jóvenes como “Sebastien Foucan, Yann Hnatura, Laurent Piemontesi entre otros” quienes fueran sus grandes amigos de aventura, con los que comenzara el desarrollo de este proceso, estos jóvenes se dedicaron a desarrollarse físicamente con el ánimo de ser mas fuertes, al tiempo que mostraron una condición física mayor se dieron cuenta que podía realizar cosas sorprendentes y comenzaron a ver nuevos retos, en estos retos sobresalía David quien impuso estándares cada vez mayores y quien fuera el primero en dejar plasmadas sus habilidades en videos clásicos como “SpeedAirMan” entre sus 21 y 24 años de edad. A estas habilidades comenzaron a darles nombre, como saltos de gato, pasa murallas, precisiones etc. Posteriormente ya determinado como saltos y movimientos de gran destreza lo denominaron Arte del Desplazamiento, siempre con el ideal de NO COMPETENCIA, el que se han mantenido en algunos practicantes, así nació el primer grupo llamado Yamakasi quienes se dieron a conocer por primera vez a finales del los años 90 realizando presentaciones y buscando apoyo para dedicarse a su arte.

De allí surgió la oportunidad de pertenecer al Notre Dame de Paris, para realizar una gira y presentarse como un acto acrobático. Para esta oportunidad David Belle y Sebastien Foucan deciden no participar porque no iba con su filosofía para el deporte, así que deciden dedicarse a formar un nuevo grupo al cual denominaron la Releve que inicialmente fue conformado por más de 60 jóvenes con la idea de llegar a tener esas destrezas que veían en David y Sebastien, lo que los inspiraba. Al final solo lo lograron unos pocos con los cuales conformaron el grupo Les Traceur, nombre que acuñan actualmente los practicantes del Parkour. Parkour, no se trata de espectáculo, no se trata de dinero, no es ningún tipo de gamberrismo. La idea fundamental es la auto superación, el Parkour trata de voluntad, perseverancia, y humildad

Más adelante David y Sebastien encontraron diferencias en su forma de pensar frente a lo que querían y decidieron seguir cada uno su camino. Sebastien tuvo la oportunidad de trabajar con Discovery Channel en los documentales Jump London y Jump Britain con los que dieron a conocer al mundo este deporte. Sebastien adopto su filosofía propia y a esta la llama Freerun, que aunque física y técnicamente es lo mismo la separan la diferencia de pensamiento entre David y Sebastien, al día de hoy los practicantes quienes tienen de preferencia las acrobacias traídas de la gimnasia y el circo y que desde sus inicios ha sido parte del desarrollo del practicante de Parkour adoptaron la palabra Freerun y se hacen llamar Freerunners. Actualmente los Yamakasi quienes realizaron 2 películas y que extendieron aun más el deporte al mundo adoptaron como nombre a su práctica el mismo con el que fue llamado inicialmente “Arte del Desplazamiento” o ADD por sus siglas. Aunque se ha denominado a este deporte como Parkour, ADD o Freerun, el más común y utilizado en el mundo es Parkour porque fue el primero con el que fue conocido y el que tienen total origen como una palabra en Francés, respetado y aceptado en su mayoría por los practicantes. *Ver gráfico 2: Variantes del Parkour.*



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 38 –ENERO DE 2011

En numerosos sitios, el Parkour está visto como una clase de vandalismo que se dedica a estropear el mobiliario urbano. Esta idea es completamente errónea y dificulta la expansión de esta filosofía.

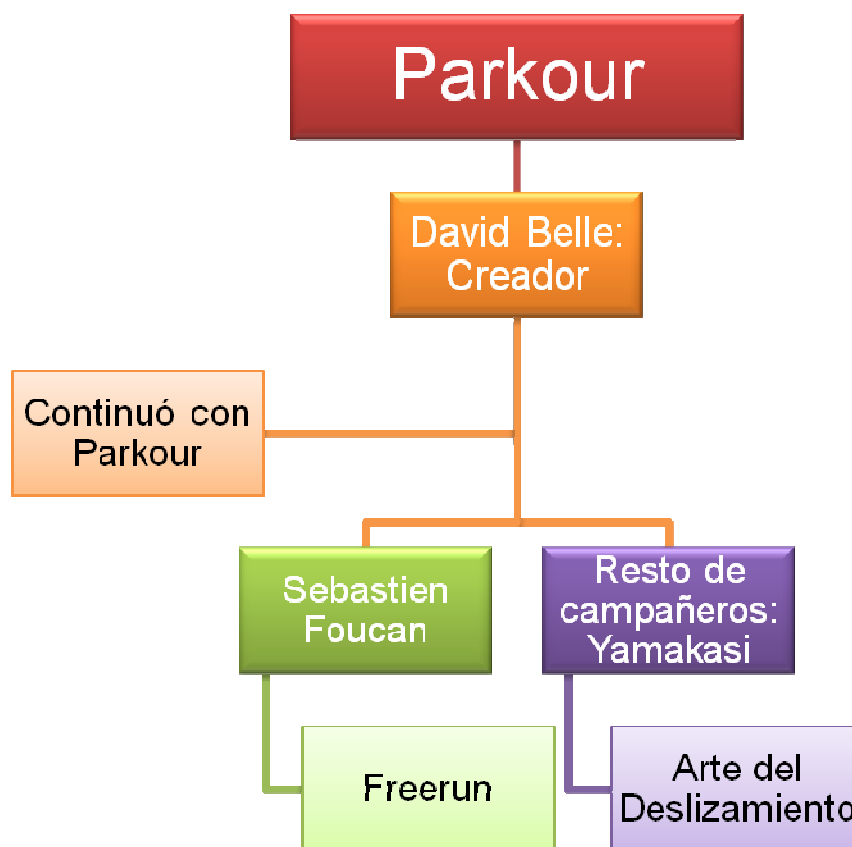
El objetivo del Parkour es el movimiento libre, fluido y sin parones. Una regla en el Parkour es no retroceder. Su lema es: “Ser y Durar”. Esto significa que el traceur no tiene que ponerse en peligro, sino hacer cosas que saben que pueden hacer y claro, ir superándose cada día...

Más que un deporte, es una filosofía, ya que a la vez que se superan obstáculos físicamente, los superas también mentalmente, superas tus miedos y después aprendes a usar esos conocimientos en la vida real: superarse a sí mismo y superar tus miedos como si se tratase de un obstáculo físico. Acaba siendo una forma de vida...

**Tabla 1: Comparativa de las características del Parkour y del Método Natural.**

	<b>Método Natural</b>	<b>Parkour</b>
<b>¿Dónde se practica?</b>	En la naturaleza	En la ciudad
<b>Propulsores</b>	George Herbert	David Belle
<b>Inspiradores</b>	Amorós y Demeny	George Herbert
<b>Habilidades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movimientos Globales:</li> <li>  Caminar y correr.</li> <li>  Saltos, cuadrupedia y trepas</li> <li>  Equilibrio</li> <li>  Lanzamientos, levantamientos y defensa</li> <li>  Natación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Son movimientos más específicos:</li> <li>  ✓ Técnica Base:</li> <li>  Flexión, rotación y recepción.</li> <li>  ✓ Saltos Profundos:</li> <li>  Distintos saltos complejos</li> <li>  ✓ Movimientos específicos:</li> <li>  Giros, saltos, trepas, cuadrupedias, y deslizamientos.</li> </ul>
<b>Objetivos</b>	Desarrollo integral de la persona aproximándola a la Naturaleza.	El desarrollo físico y no la competitividad.
<b>Lemas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ser y durar</li> <li>Ser fuerte para ser útil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ser y durar.</li> <li>Ser fuerte para ser útil</li> </ul>

Gráfico 2: Variantes del Parkour



#### 4.- FILOSOFÍA

Los practicantes más experimentados, coinciden en que el Parkour es una filosofía de vida, un estilo. Para algunos puede ser simplemente un deporte con el que se entretienen, pero otros lo viven como un arte con el que expresarse, y para la mayoría de los traceur es una filosofía de auto-superación, o de andar caminos diferentes al resto de la gente.

Debemos saber que en este deporte nunca se molesta al resto de los peatones, al igual que bajo ningún concepto se pone en peligro la vida de los practicantes. Como ya hemos dicho el objetivo del Parkour es conseguir un movimiento libre y fluido, y su lema es "Ser y durar". El traceur no compite con otros compañeros, compite contra el mismo en su intento de ir superándose día a día.

El Parkour se considera un arte o disciplina que se basa en moverse exclusivamente con el cuerpo de un punto a otro usando todas las habilidades del cuerpo humano, con el objeto de salvar cualquier obstáculo que se presente en el camino, desde rocas y árboles, hasta vías de tren, muros...y hasta autos.

Una de las características del Parkour es la eficiencia y la rapidez. Quienes practican esta actividad, deben moverse directamente de un punto a otro, por lo que la condición física y el sentido del espacio son esenciales para practicar esta actividad.

### 5.- HABILIDADES: EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA COMO BASE PARA ESTA NUEVA MODALIDAD DEPORTIVA.

Como vimos anteriormente, el Parkour se nutre de una serie de movimientos específicos. Estos movimientos no serían posibles sin el trabajo de todos aquellos más globales, cuya época de aprendizaje corresponde a la etapa de Primaria. Veamos la Gráfica 3: Mapa de situación de las habilidades a trabajar en Primaria.

Gráfico 3: Mapa de situación de las habilidades a trabajar en Primaria.



**INNOVACIÓN  
Y  
EXPERIENCIAS  
EDUCATIVAS**

**ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 38 –ENERO DE 2011**

Analizando esta gráfica, nos damos cuenta de que la Educación Física en Primaria está muy relacionada con todos aquellos movimientos del Parkour, sobre todo en sus tres primeras fases:

- ❖ Habilidades Perceptivo Motrices
- ❖ Coordinación y Equilibrio
- ❖ Habilidades y Destrezas Básicas.

Llegados a este punto vamos a analizar las habilidades de las que se nutre el Parkour, en relación a las habilidades que se trabajan en Primaria.

1. Las habilidades perceptivo motrices dotan al Parkour de significado, pues como hemos dicho el Parkour es movimiento, y éste sin el conocimiento del propio cuerpo sería impensable. Además, la percepción espacial y temporal es fundamental a la hora de realizar todos los movimientos del Parkour. Como ejemplo, destacar la necesidad de la percepción espacial para realizar un salto para superar una valla.
2. La Coordinación y Equilibrio, son elementos primordiales para poder desplazarnos y movernos de las diversas maneras a las que este nuevo deporte recurre. Pondremos un ejemplo explicativo: Sin coordinación y equilibrio sería impensable el poder hacer un giro de 360 °, o un deslizamiento por una barandilla.
3. Las Habilidades Motrices Básicas tienen toda la carga principal de los diferentes aspectos necesarios para trabajar el Parkour. Decir que estas habilidades no sería posible desarrollarlas en el alumnado si antes no tienen adquiridas todas las anteriores que ya hemos detallado.

*Gráfico 4: Relación entre Parkour y las Habilidades Motrices Básicas*



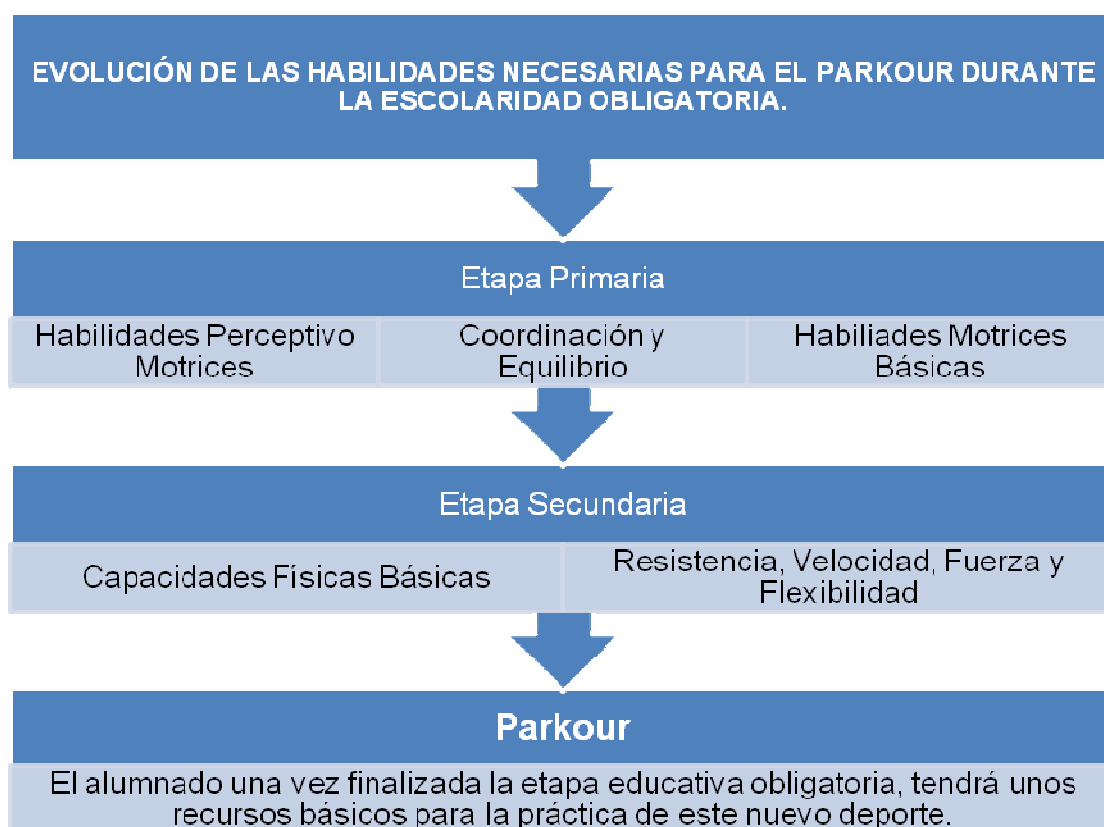


ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 –ENERO DE 2011

Todas estas habilidades que hemos estado analizando en este punto, las trabajamos en Primaria un nivel muy simple, en relación a la complejidad que requiere el Parkour, pero indudablemente si nuestro alumnado al finalizar la etapa primaria, lleve todas estas habilidades bien adquiridas, en la etapa secundaria, podrá mejorarlas con la ayuda de la Condición Física, segunda factor importante para poder practicar Parkour.

A continuación mostramos una última tabla con la evolución de las habilidades necesarias para la práctica del Parkour durante la escolaridad obligatoria.

*Tabla 5: evolución de las habilidades necesarias para la práctica del Parkour durante la escolaridad obligatoria.*







ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 38 –ENERO DE 2011

## 6. CONCLUSIÓN

Desde el nacimiento del Parkour de la mano de David Belle y todos los compañeros que se unieron a él, el interés por esta nueva modalidad deportiva no ha dejado de crecer, sobre todo en los adolescentes. No solo se puede considerar un deporte, sino que además transmiten valores a todos sus practicantes, como capacidad de superación, sana competitividad, etc....

El Parkour además tiene algo que atrae a los adolescentes de manera especial, puede ser la adrenalina que despierta en ellos la práctica de esta actividad, la necesidad de moverse, ya que tenemos una población adolescente excesivamente pasiva y este ejercicio pueda despertar en ellos la sensación de bienestar que el ejercicio provoca. Es indiscutible que esta actividad produce beneficios físicos como la mejora y el desarrollo de las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas básicas. Otros beneficios son los psicológicos, ya que aumenta la autoestima personal y la socialización.

Por todo ello no sería extraño ver que el Parkour fuese en unos años un posible contenido programable en la etapa secundaria dentro del área de Educación Física.

Esta nueva actividad física puede aportar al alumnado una mejora considerable en su desarrollo motor, a la vez que es una actividad muy motivadora para todo el alumnado adolescente.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Baena, A. (2006). *“Aplicaciones didácticas del currículum para el área de Educación Física”*. Granada: Gioconda
- ✓ *Diccionario de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (2004). Barcelona: Paidotribo
- ✓ Sánchez-Bañuelos (2002): *“Didáctica de la Educación Física”*. Madrid: Prentice Hall.
- ✓ Gómez Mora, J. (2008). *Bases del acondicionamiento Físico*. Sevilla: Wanceulen



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 38 –ENERO DE 2011

- ✓ <http://www.efdeportes.com>
- ✓ <http://www.parkour.com.es/>
- ✓ <http://www.monosurbanos.com/>
- ✓ <http://www.umparkour.com/>

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: CRISTINA REDONDO VILLA
- Centro, localidad, provincia: JEREZ DE LA FRONTERA, CÁDIZ
- E-mail: [cristinaredondovilla@gmail.com](mailto:cristinaredondovilla@gmail.com) // <http://cristinaeducacionfisica.blogspot.com/>