



## 不只是跑跳 更超越極限

2013-11-03 記者 李盈如 文



走在路上，迎面突然有人急奔而去，動作行雲流水，腳步流暢自在。緊接著，他一跳跨上屋頂，敏捷如豹，快如閃電，彷彿眼前的牆壁不存在般輕鬆突破。最後，在漂亮地翻滾下，他縱身從兩層樓高的建築物跳下，穩穩地站在地上，周圍的人無不驚嘆連連，為這個充滿勇氣的青年喝采。而這如同忍者的人，竟是在從事一項運動。

### 橫越障礙 勇氣大於技巧

近年來，打著促進身體健康的口號，不論國內外皆掀起一陣運動風潮。其中，除了一般人較為熟悉的慢跑與球類運動外，有一項專業且困難的活動在行家間急速竄起。他們的身影劃過天際，跨越屋頂，穿梭於來往的人群。這項令人著迷且傾注心力研究的運動便是「跑酷」。

跑酷又名城市疾走，是從Parkour一詞翻譯而來，其原意即為「到處跑」。參與運動的人多半以日常生活的地區為舞台，為自己設定一條路線，並使出渾身解數攀越其中所有的障礙物。沒有既定規則，也不需要特殊道具，對跑酷者來說，整座城市就是良好的練習及表演場地，不論圍牆、屋頂、大型垃圾箱、電線桿、汽車等，都是可以攀爬、翻越的對象。跑酷者以自身本能及技巧克服地形，危險困難的訓練方式讓跑酷被視為極限運動。



跳躍可說是跑酷最重要的基本動作，需要經過不斷的練習。(圖片來源/跑酷百科)

以迅速到達目的地為目標，參與跑酷的人通常必須先接受專業訓練，透過有保護措施的室內場地學會基礎動作，才能自行在室外練習。不同於競技類運動，跑酷最大的敵人是自己，除了不斷精進體能與技巧，心智上的發展更為重要。不論經過多少嚴謹的練習，每一次路程都有很大的變化，跑酷者無法完全預期接下來可能會發生什麼危險，因此，他們需要培養快速解決問題的反應力，並具備面對所有困難的勇氣。

### 運動與青少年精神的結合

跑酷起源於80年代晚期法國，海軍軍官喬治赫伯將過去在第一次世界大戰中，於非洲所體悟到的自然訓練方式融合進西方體能訓練：利用假想的自然環境，練習跳躍、跑步、攀爬等共十種能力，不論軍隊或消防員皆採用此新式訓練。其後，大衛貝爾進一步把這些動作加入日常生活，父親是軍人兼消防員，除了長期接觸赫伯的運動主義外，他也擁有體操、田徑以及武術的底子，其優秀卓越表現，吸引許多青少年加入，使這項運動很快地受人矚目。

對參與這項活動的人來說，跑酷不僅只是運動，更是一種生活方式。面對各式各樣未知的挑戰，有時甚至看似難以跨過，跑酷者用自身的創意，配合苦練而來、華麗又優美的身段一一克服障礙，最後終於到達終點。就像人生一般，人們努力以自己的方式解決困難，不斷超越自我，以期達成夢想。它傳達了青少年積極正向、不畏困難、勇於挑戰極限的精神，也因此吸引不少人投入這項運動。

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思享 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

## 向前跑 流行文化帶動風潮

隨著參與人數增加，跑酷漸漸地影響大眾文化。二〇〇四年，盧貝松便曾以此為主題拍攝名為《暴力特區》的動作電影，並邀請一般被視為是跑酷創始人的大衛貝爾飾演主角。片中所有高難度動作皆無使用鋼絲或電腦特效，不只令觀眾感到驚艷，更加深世人對跑酷的印象，也為此運動帶來不少宣傳效果。

除此之外，許多遊戲也在內容中結合跑酷，創造新的遊玩方式。例如二〇〇七推出的《刺客教條》，雖然將故事背景設定為中古世紀，但主角在城市中穿梭的複雜動作便是延伸自跑酷的基本動作，遊戲中也有任務的玩法幾乎與跑酷相同，像是在指定時間內到達預定的地方等。甚至有玩家因此自製影片，假扮遊戲主角並實際拍攝一段製作精美的跑酷影片，在網路上創下兩千九百萬的高點閱率。

《刺客教條》的影片不僅展現高超技巧也將跑酷推廣出去。（影片來源／youtube）

利用各種不同媒介傳播，跑酷激發流行文化的創意，而流行文化則帶動大眾風潮，令這項運動越來越受到重視，從原本在青少年中風行的次文化轉化成大眾文化。雖有跑酷者認為這些宣傳是「出賣藝術」，但多數人皆抱持樂觀其成的態度，希望能多加推廣，並加強民眾對此的了解。

## 城市運動的無奈與體能極限

然而，跑酷所伴隨的高風險卻也奪走不少人的性命，二〇一三年七月九日就發生一位俄羅斯跑酷者因腳傷未痊癒，而不幸從十六樓墜下的意外。即便是高空落下距離的世界紀錄保持人Alexei K en s，也在一次的跳躍中失誤自五樓墜下而死亡。因此運動受傷的人更不計其數。

目前雖然尚未有專業研究者探討跑酷對健康的影響，但不難看出許多跑酷基本動作若在沒有足夠體能的情況下使用，可能會造成隱性的運動傷害。例如自高處跳躍所帶給膝蓋的衝擊，容易導致關節部位磨損及肌肉痠痛，長久下來，就有可能骨折。而後空翻與前空翻若無經過訓練，也極易摔傷，更不用說翻越屋頂所挾帶的高危險性。



許多跑酷動作皆會從高空跳下，相當危險。（圖片來源／華夏經緯網）

另一方面，除了健康的隱憂，跑酷其中一個特性也令人有所顧忌，那就是任意進出建築物及禁止進入場所。對普通民眾而言，屋頂屬於自家的一部份，跑酷者隨意跳進屋頂，是否有恣意侵入民宅之嫌？在法律上是否符合犯罪條件？工地、管制區域等一般人無法進入的場所對跑酷者來說，一樣是可以輕鬆跨入的地區，任意出入不僅造成別人的麻煩，也同樣有犯法的可能性。這些都仍然是尚未有定案、有待釐清的問題。

## 超越自我的冒險

無論如何，跑酷依然帶給人們自我鍛鍊的機會，參與者可從中發揮自己的天賦與本能，並訓練緊急逃脫的能力，更可以考驗思考和專注度，增強勇氣。或許仍會有人質疑這項「玩命」的運動，但在跑酷者眼裡看來，每一次突破障礙，都證明了自身的價值與自我願望實現。依據馬斯洛的需求層次理論，這也是人類生活在世上所追求的終極目標，也難怪即便深知危險，跑酷者仍能堅持下去，永不放棄。



### 那些年 爸爸與芭樂的回憶

在阿爸生日那天，摳摳憶起爸爸與芭樂的故事。

### 變化自如 幕後的聲音演員



資深配音員蔣篤慧，娓娓道來身為臺灣配音員的酸甜苦辣。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0