

早前，發生青年懷疑玩極限運動墮樓死亡的悲劇，令人惋惜。事實上，近年網絡上關於「飛躍道」（Parkour，又名跑酷）的影片十分流行，片中的玩者在非常危險的地方做出高難度動作，如在一幢大廈的天台跳到另一幢大廈，過程中並沒有做足安全措施，莫說是玩者，就連觀眾也看得動魄驚心、掌心冒汗。青少年接觸這項運動時，宜先了解當中的風險，量力而為注意安全，勿抱僥倖心態盲目跟風，以免悲劇發生。

■ 中國內地也有舉行飛躍道的比賽。 資料圖片



公園練習更安全

外國社交媒體的飛躍道影片，多半都是在建築物高處或天台等地飛簷走壁，令不少網民有樣學樣。事實上，天台等危險地方並非玩飛躍道的合適地方，反而只是用來吸引觀眾眼球，增加影片流量的策略。一般玩者在練習時，大多會選擇在公園、遊樂場，以及租用安全的指定場所。

網上影片勿誤信

飛躍道的玩者都是經過長時間的刻苦練習和鍛煉，而他們拍攝完成高難度動作的影片，也是經過多次拍攝才能有一次成功。這些影片普遍反映表演者最好一面，但卻令觀眾誤以為自己都可掌握高難度動作，特別是看影片自學的年輕人，往往忽略表演者背後花上多年的時間練習。

單獨練習有危險

學習飛躍道最好是跟隨專業的教練，並在安全的場所學習。在正確指導下才能掌握每一個動作的做法及竅門。即使在練習時，也應找朋友或家人陪同，以免發生意外時導致延遲送醫搶救，造成悲劇。

擅闖天台或違法

若在戶外等地方練習，如公園或遊樂場等，需注意自己的高速穿梭動作是否會影響到其他在場人士，否則便很容易與其他人碰撞發生意外。千萬不要擅闖私人地方，如大廈天台等地，有可能觸犯法例或發生意外。

受傷風險要衡量

飛躍道的玩家一般選擇輕裝上陣，不穿任何防護裝備，在做高難度動作時，一旦失手就可能對身體造成嚴重傷害，如肌肉骨骼受傷、甚至着地時撞到頭部及腦部。飛躍道是非常危險的運動，一般人參與前必須衡量其風險，若本身體能不好，千萬不要輕易嘗試。

預先檢查障礙物

飛躍道要求玩者在障礙物中穿梭，有經驗的玩者在開始前，都必定會先視察實地情況及規劃路線，並檢查障礙物是否安全及穩固，能否承受身體重量等。對於沒有充分把握完成的動作或路線，就應慎重考慮。

循序漸進不勉強

初學者宜循序漸進，一次成功有可能是僥倖，重複流暢地做到同一動作才算成功駕馭。因飛躍道涉及不少體操動作，對肌肉力量要求很大，亦需對環境協調，不宜過於勉強自己，適當的休息也很重要。

飛躍道入門 基本招式你要知

護身(Roll)

是飛躍道必須掌握的技能。其目的為分散落地時的衝擊，並將向下的動能轉換成向前的動能。這是一個以雙腳着地後，使用雙手向前翻滾的動作。

魚躍護身(Dive Roll)

是一種翻滾動作，其目的為避免傷害，或是穿越障礙物。與普通護身不同，這個動作是以手着地。

安全撐越(Safety Vault)

是一種越障動作，被認為是最簡單的撐躍動作之一。屬於少數幾個可以被緩慢執行的撐躍，就算在失去動能下仍可使用。以手和異側的腳支撐在障礙物上，以跨越障礙的動作。

金剛撐越(Kong Vault)

是一種越障動作，變化形式諸多。屬於快速行進間可以執行的動作，對於各種長寬障礙物都可以進行適當應對。

飛躍道 教走佬？

飛躍道多以城市環境為運動的場所，常被歸類為一種極限運動。它並沒有既定規則，只是將城市中各種建築設施當作障礙物或輔助，在其間迅速跑跳穿行。

此運動源自法國，據說是一戰期間，一名法國海軍軍官受到非洲土著在大自然中的動作所啟發，編成一套以此為中心的體能訓練方法，當中包括：行走、跑步、跳躍、四腳爬行、攀爬、平衡力……等等。

飛躍道希望通過運動來增強身心對緊急情況的應變能力。不同於武術旨在格鬥反擊，飛躍道旨在緊急脫逃。飛躍道不止對身體有利，對思想也很重要，在練習時要非常專注，並讓人明白怎樣克服恐懼和加強克服困難的能力，並不斷提升自己及突破障礙。