

## Parque de parkour

### CREACIÓN DE UN PARKOUR PARK EN MORATALAZ



### ¿QUÉ ES EL PARKOUR?

El Parkour puede definirse como un método de entrenamiento enfocado en desarrollar el cuerpo y el espíritu al máximo de sus capacidades a través de la confrontación con obstáculos, únicamente con las capacidades del cuerpo.

Es un entrenamiento centrado sobre todo en la utilidad de movimientos como saltos, trepas, equilibrios, y en conseguir que las capacidades desarrolladas permitan a la persona desplazarse por su entorno de una manera eficiente, ágil, rápida, controlada y con el menor riesgo posible, a la vez que le sirve como medio de expresión, como una forma de socialización y como una manera de desarrollar su creatividad.

La práctica del Parkour tiene múltiples beneficios como: aprender a moverse en cualquier terreno; que se entrena en comunidad favoreciendo la cooperación y la convivencia; el desarrollo de la fortaleza mental que contribuye a desarrollar una manera positiva de afrontar los obstáculos a los que nos enfrentamos en nuestra vida.

Así pues, esta disciplina busca desarrollar y difundir una serie de valores tales como la dedicación, la auto-superación, la confianza en uno/a mismo/a, el esfuerzo, la colaboración en lugar de la competición, el respeto por los demás y por el medio ambiente.

### ¿QUÉ ES UN PARKOUR PARK?

Un parkour park es un espacio especialmente diseñado para la práctica del Parkour, un espacio que nace de la combinación de diferentes elementos arquitectónicos y que da lugar a un entorno idóneo tanto para la práctica de esta disciplina, como para su enseñanza. Se

trataría de un lugar de entrenamiento complementario a la práctica de dicha disciplina en otros espacios, siempre desde el respeto.

Al ser algo novedoso y sin estándares definidos para su diseño, se convierte en una instalación perfecta para ser complementada con otras actividades, como calistenia, escalada, entrenamiento funcional, y actividades deportivas para la tercera edad.

### ¿PARA QUÉ UN PARKOUR PARK EN SAN MORATALAZ?

Siendo Moratalaz un lugar donde la práctica del Parkour está cada vez más extendida, especialmente entre la juventud, creemos que se trata de una necesidad la creación de un parkour park, el cual pretende ser un lugar de entrenamiento público, cuyos beneficios, entre otros, son la promoción del deporte y de hábitos de vida saludables, un espacio de encuentro para la ciudadanía, la disponibilidad de un entorno seguro para la práctica del Parkour. Además, espacios como este contribuyen a favorecer el reconocimiento de la disciplina del Parkour en la sociedad.

El parkour park comprendería elementos como barras, muros, pivotes, suelo de caucho continuo entre otros.

Video de ejemplo: <https://youtu.be/T1SWMajODKI>

### ¿DÓNDE?

Pensamos que una buena localización puede ser el Parque pinar de Arroyo Fontarron próximo al colegio Fontarron en Arroyo Fontarron 24 , concretamente en las áreas despejadas próximas a la A3 y que además reviviría la zona.

### ¿QUIENES?

Esta propuesta se ha realizado de forma colectiva por la asociación de madres y padres del CEIP FONTARRON.

Inspirado en el proyecto de gasto ganador: 11891 de San blas canillejas 2018

200.000 euros