

跑酷爱好者毛伟 在奔跑跳跃中 不断超越自我

记者 吴璇 图片由受访者提供



走杆。

说到跑酷，你能想到什么？是电影中飞檐走壁的惊险镜头，还是街头青年挑战极限的矫健身影？在银川，跑酷爱好者毛伟用近二十年的时光，诠释着对这项运动的热爱。

”

与跑酷相遇

1

2006年大学毕业后，毛伟在陕西铜川工作，独自一人身处他乡，网络上的跑酷视频成了他的精神寄托。那些炫酷的动作让他越看越兴奋，开始主动了解这项运动。通过网络，他得知离自己最近的西安有一支名为Free Flash的跑酷团队，那是西安第一支跑酷团队。毛伟通过QQ与团队成员取得联系，开启了他与跑酷团队的缘分。

后来，他打算回银川发展，在从西安中转回银川的途中，他与西安的跑酷团队约定进行一次训练。这次训练对毛伟意义非凡，让他收获了宝贵的训练经验，成为他跑酷生涯中的珍贵回忆。毛伟还记得，那时的跑酷爱好者缺乏专业指导，只能通过模仿视频中的动作，自行总结每个动作的原理，并试图复刻出来。

回到银川后，他在网站上发布帖子，招募跑酷爱好者，最终有三个人响应。“第一次在公园训练后，其中一人因觉得跑酷危险而退出，我却越练越起劲。”他说。

随着时间的推移，越来越多的人加入进来，2008年，银川第一支跑酷队正式成立，当时团队有了自己的队服、队标，甚至还是全国第一支有自己队歌的队伍。“那是一首说唱歌曲，是与在宁夏很有名的团体石头公社合作的，名叫《石头在飞》，歌曲不仅展现了我们团队的特色，也很有宁夏的地域文化，在当时火了一阵子。”毛伟回忆道。



反猫挂。

跑酷进行时

2

跑酷队成立后，成员们在艰苦的训练条件下，凭借着对跑酷的热爱，不断挑战自我。“那时候大多是在草地上练习，连基本的保护垫都没有，但这并没有阻挡大家对跑酷的热情。”他说。

毛伟最初是受到西方跑酷文化的影响，后来，他结识了中国跑酷界的前辈葛强，并拜其为师。葛强在上世纪80、90年代就开始训练，研究出了一套系统的轻功练法，在武术圈颇有名气，还获得过吉尼斯世界纪录，受邀参加过众多大型活动。

受到葛强的影响，毛伟带领部分队员将中国传统轻功与跑酷结合起来，成立了尚行跑酷队。这支跑酷队有着一套系统完整的教材，涵盖了体能、协调、平衡等多个方面，为跑酷训练提供了科学的指导。

然而，在跑酷训练中，受伤是难以避免的。毛伟曾有一次严重受伤，从两米高的地方摔下来，幸运的是，年轻的他休养半个月后便恢复了。这次受伤让他意识到跑酷训练中的风险，随着年龄的增长和伤病的积累，毛伟逐渐退居幕后，开始将更多的精力投入到跑酷的推广和教学中。

跑酷吸引了很多人

随着时间的流逝，如今跑酷已然成为一项正式的世界性体育运动，逐渐被大众所接受。比赛规则也在不断完善，评判标准更加细致，包括场地分、安全分、完成分等多个方面，还会对创新性的大招进行加分。在国际赛事中，跑酷运动员们不断挑战极限，新的高难度动作层出不穷。

毛伟对跑酷的热爱从未减退，他开设了一家跑酷馆，致力于推广跑酷运动。他发现，越来越多的人开始认识到跑酷的价值。对于普通人来说，跑酷是一项非常好的健身方式。它适合全年龄段的人群，不同需求的人都能在跑酷中找到适合自己的训练方式。年轻人可以挑战高难度动作，追求刺激与自我突破；而对于以锻炼身体为目的的人来说，跑酷中的简单动作可以锻炼协调能力、反应能力和视觉空间能力等。

在银川，有许多孩子通过学习跑酷得到了成长和改变。一位“90后”男孩，初二时开始跟毛伟学习跑酷。这个孩子老家在山东，刚进入学校时因环境陌生，经常受欺负，眼神中充满自卑。但在接触跑酷后，不仅身体素质得到了提升，性格也变得更加自信和坚强。通过一年多的跑酷训练，他在进入高中学校后成为了校园“风云人物”。还有一个在警校上学的孩子，因为会跑酷这项技能，在一次救援行动中，成功将被困在高楼中的小孩救回，受到了表扬。



毛伟。

一直跑一直超越

在毛伟看来，跑酷的核心魅力在于不断超越极限。

于个人而言，跑酷训练是一个不断挑战自我的过程。“每一个跑酷者在训练中都会遇到各种困难和障碍，无论是身体上的极限，还是心理上的恐惧。但正是通过不断克服这些困难，跑酷者们实现了自我的成长和突破。”毛伟说，就像他和他的队友们，从最初在简陋的条件下摸索练习，到逐渐掌握高难度动作，每一次进步都离不开对自我极限的挑战。在生活中，这种跑酷精神也能激励人们勇敢面对困难，以积极的心态去跨越。

跑酷这项运动本身，始终保持着强大的生命力和创新性，每年都会有新的动作被创造出来，大招的难度系数不断提高。曾经令人惊叹的高难度动作，可能在短时间内就会被新的、更具挑战性的动作所超越。例如，在过去的比赛中，能完成前空翻、后空翻等动作的选手就已经是高手，但如今，像双杠后空翻两周、三周等更复杂的动作不断涌现。甚至一些年仅十岁的孩子，就能做出曾经只有高水平运动员才能完成的动作。这种不断创新和超越的特性，让跑酷始终充满新鲜感和吸引力，吸引着无数人投身其中，共同推动这项运动的发展。