

流暢如水

敏捷如豹

Made by: 羅左欣

前言

這份資料是在 2019 Move Island 訓練營後，
依照 **個人見解** 整理得到的心得。



歡迎集思廣益，喜歡的話也可以分享！

關於主角

Phosky Pedro León Gómez

以**流暢移動 (flow)**
聞名世界



重點

依據 Phosky 在訓練營中提到的概念，
以及個人認為在跑酷訓練時需要注意的地方。

將重點分成三個部份。





跑酷視野

Vision



距離判斷

Distance



動作選擇

Movement



跑酷視野

Vision



距離判斷

Distance

一種在**探索**整體環境之後，

構思移動路線的能力和觀察角度。



動作選擇

Movement



探索環境

檢查環境狀況，以及障礙物性質。

晴朗、多雲？

粗糙、光滑？

其他潛在因素？
(行人、交通 ...etc)



構思路線

依據環境特性，創造出屬於自己的移動路線。



在這樣的環境下，
可以設計哪種路線？
用什麼方式穿越？

1

在確認環境狀況及決定路線後，
接著就需要在障礙物之間做出



2



距離判斷

Distance

3

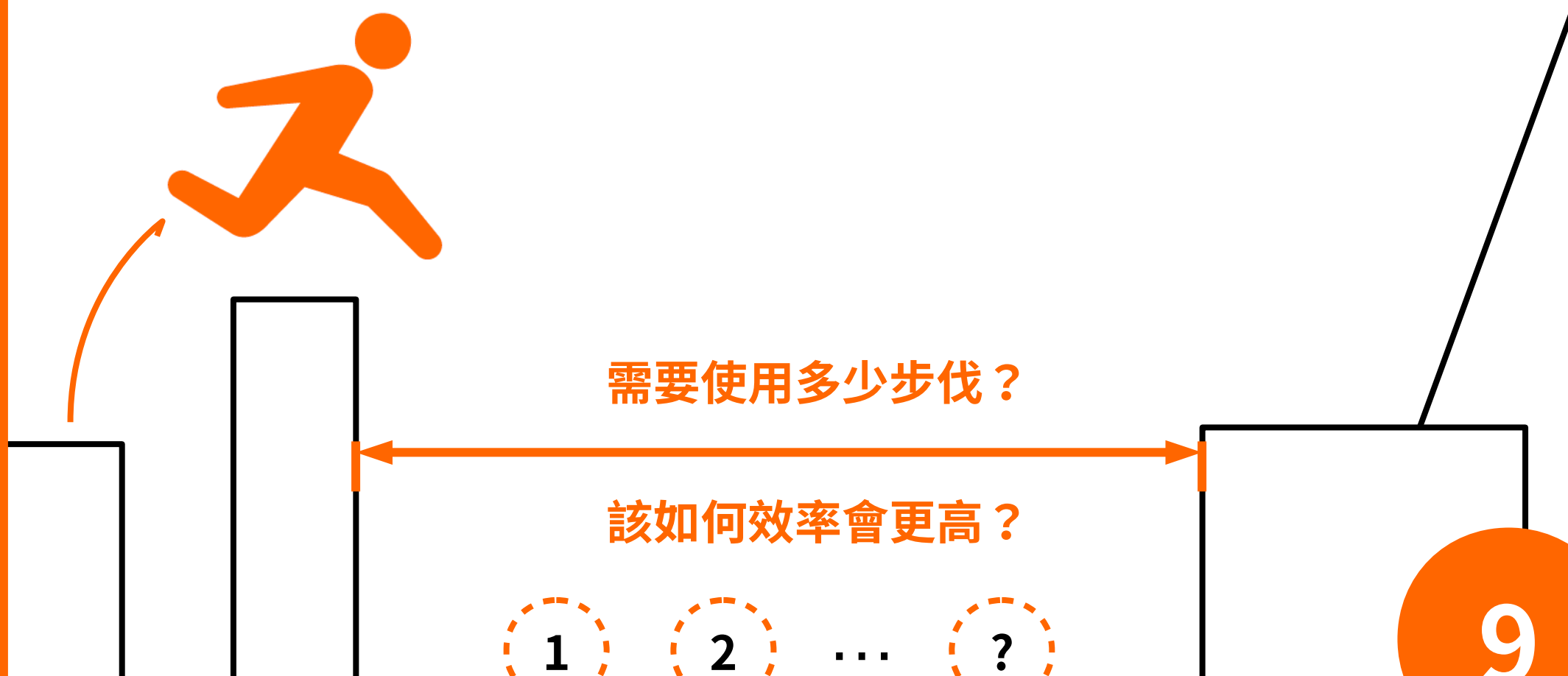
關於距離判斷，
Phosky 提到了 **2 個** 做出流暢的關鍵。



關鍵 1 : STEP

思考障礙物之間的距離，考量 **步伐** 的使用。

“以最少的水伐，達成最有效率的移動”
(在抵達眼前的障礙之前，就要先想好之後的障礙該如何通過)





關鍵 2 : Bounces

觀察障礙物的高度，考量是否使用 彈跳。

“兩腳同時蹬地跳，減少步伐的使用”

(作法類似在做空翻時，嘗試提升高度用的蹬地跳)



障礙物躍下時產生的力量，
藉由蹬地轉換成向前的動能。

1

10



跑酷視野

在做出適當的距離判斷後，
接著就要進行



距離判斷



Distance



動作選擇

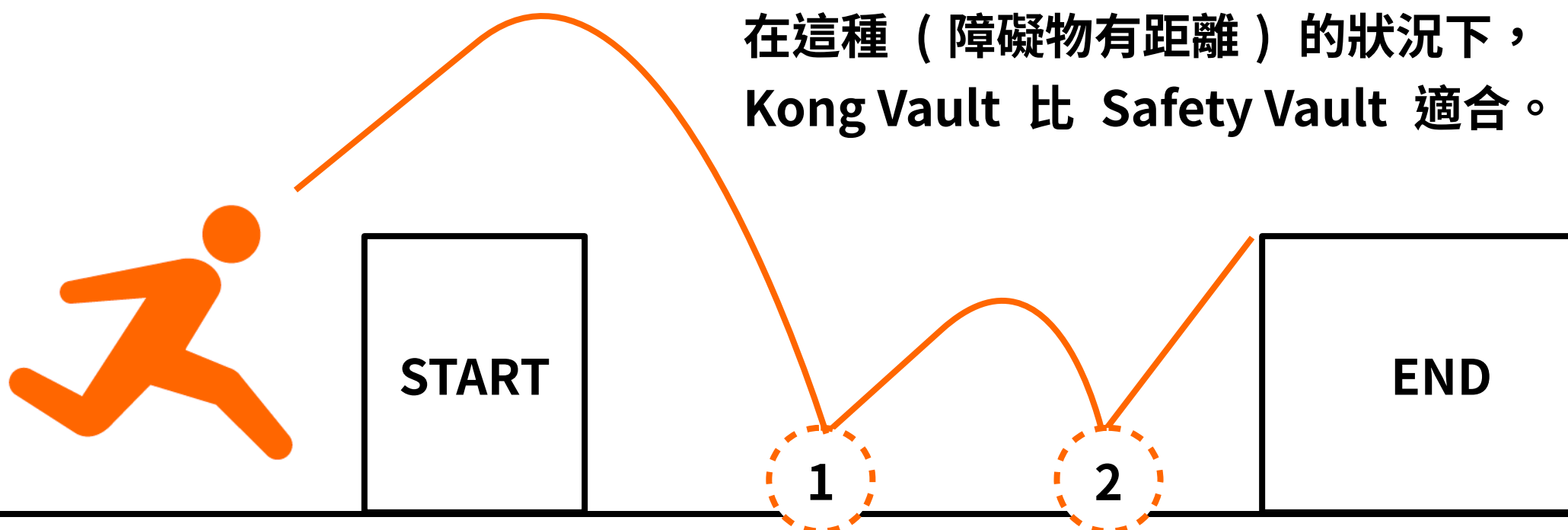
Movement



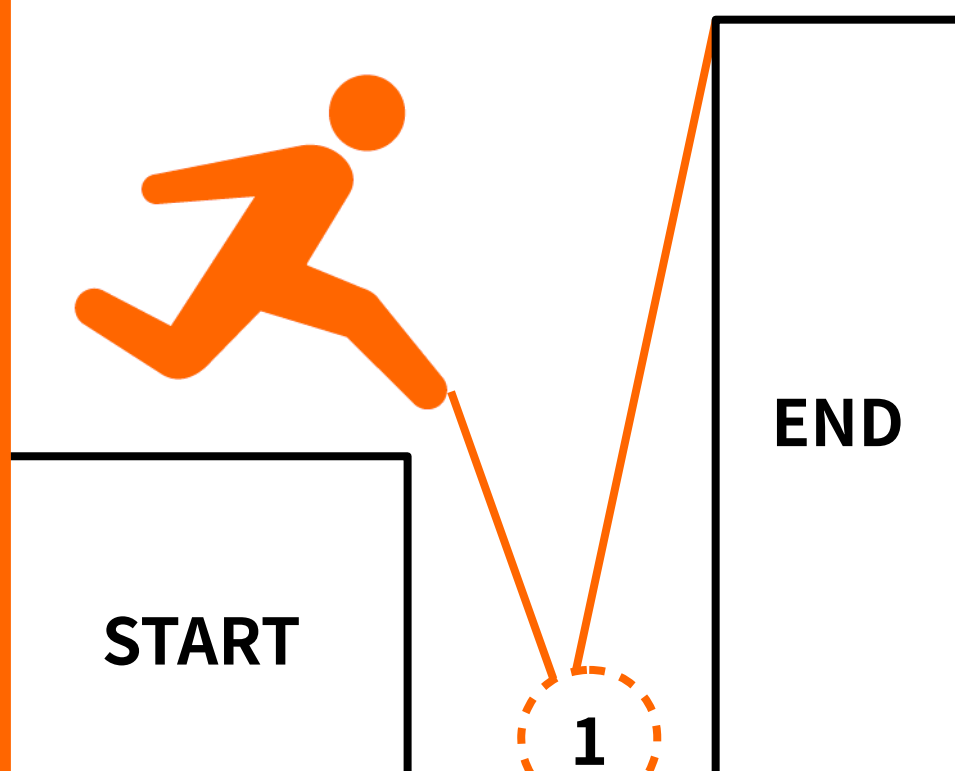
瞭解動作的性質

通過障礙物時，哪種動作在當下最有幫助？

在這種（障礙物有距離）的狀況下，
Kong Vault 比 Safety Vault 適合。



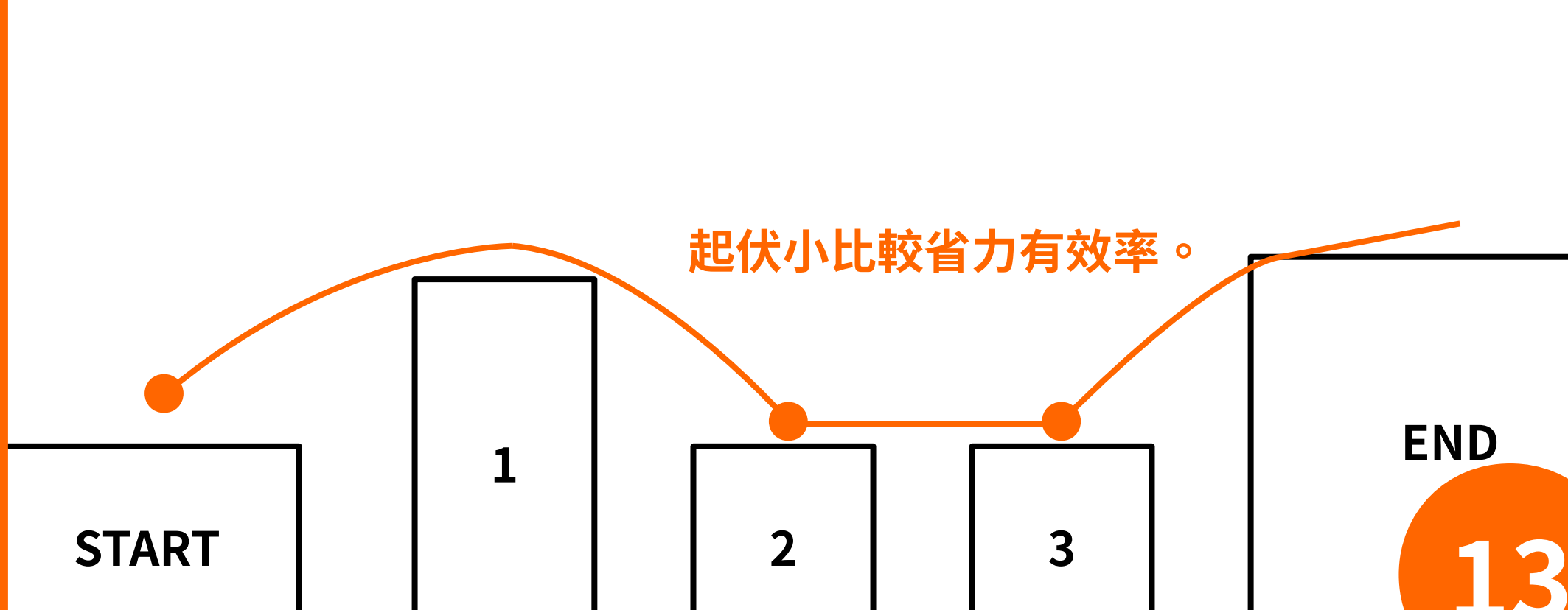
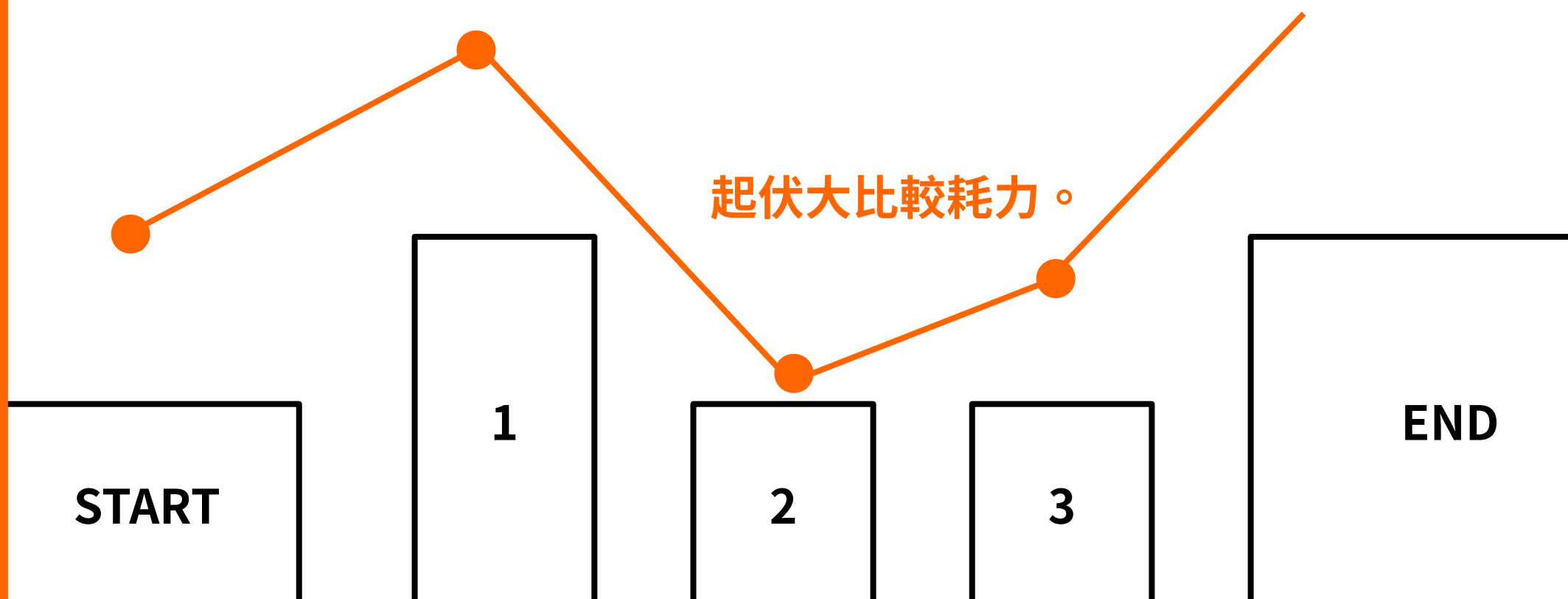
在這種（障礙物很接近）的狀況下，
Safety Vault 比 Kong Vault 適合。





盡可能貼近障礙物

減少動作上的起伏程度和身形落差。





記得要**手腳並用**

充分利用你的四肢，完成任何移動。



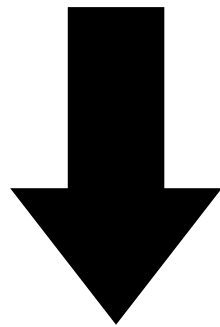
記得強化你的身體素質

補充

流暢的本質



*Speed depends on how to go in and out
of the movement,
so how clean the movement is.*



個人想法 / 解讀

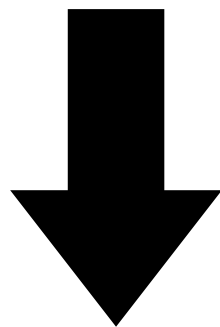
流暢與速度取決於通過障礙物的 **動作完成過程**。
但是在初學時比起追求速度，
請先專注於 **動作能否安全和順利完成**。

最後

回歸基礎



*Go back to the basics to link them.
Know your dominant sides,
power, strong leg ...*



個人想法 / 解讀

瞭解並檢視自己的身體特性，
並從跑酷的基本（理念、精神、技術）開始著手。

*Be Strong
To Be Useful !*