



OUTUBRO 2009

www.mundoestranho.com.br

MUNDO estranho

PARA QUEM É LOUCO POR CURIOSIDADES!

EXCLUSIVO!

28 COISAS QUE VOCÊ NUNCA VIU!

ENTERRO DE ANÃO, FILHOTE DE POMBA, SANTO DE ÓCULOS,
CABEÇA DE BACALHAU. UMA REPORTAGEM ANIMAL
COM TUDO O QUE ATÉ HOJE NINGUÉM OUSOU MOSTRAR!!!

Como um animal
é empalhado?



Dossiê w.c.: as maiores
esquisitices
do banheiro!



O serial killer
que aterrorizou
os Andes!



Qual é a pior
estrada
do mundo?

EDICÃO 92
EXEMPLAR DE
ASSINANTE
VENDA PROIBIDA



O que é parkour?

É uma técnica que usa habilidades do ser humano para ir de um ponto a outro da forma mais eficiente. "O praticante de parkour imagina estar em fuga e, por isso, precisa achar o jeito mais rápido e seguro de superar obstáculos", explica Leonard Akira, um dos primeiros praticantes no

Brasil. Ninguém sabe quem é o pai da criança, mas tudo indica que a técnica é cria do francês David Belle – o cara teria começado, com amigos, a bolar os movimentos em 1997. Ao ver um traceur – como são chamados os praticantes – fazendo movimentos atléticos e radicais,

é fácil associar o parkour a competições esportivas. Porém, desde os primeiros saltos até hoje, competição e rivalidade não fazem parte do movimento... 10_

▣ LUIZ FUJITA / SANDRO CASTELLI
♣ BRUNO PROCÓPIO E TEREZA BETTINARDI
✂ TIAGO JOKURA

TEM QUE TER HABILIDADE...

... para vencer obstáculos urbanos e driblar contusões

LEGENDAS:

- 📍 UTILIDADE
- 🎯 CONTUSÕES MAIS COMUNS

WALL RUN

- 📍 Escalar paredes
- 🎯 Joelho, braço e rosto ralado

A saída para escalar muros altos é tomar impulso e se jogar na parede com velocidade. Assim, dá para apoiar o pé bem alto e dar mais um passo na vertical antes de agarrar o topo. Como nos demais movimentos, um bom tênis, com sola antiderrapante, evita escorregadas e tombos feios



MONKEY VAULT

- 📍 Pular obstáculos suavemente
- 🎯 Pancada no rosto

Parece um pula-sela, mas com as pernas passando por entre os braços e não por fora. O salto é feito de frente, com as mãos apoiadas no obstáculo. As pernas, por sua vez, ficam encolhidas para que a ponta dos pés não esbarre, causando um tombo daqueles...



TURN VAULT

- 📍 Saltar e manter-se agarrado ao obstáculo
- 🎯 Torção de pulso

Quando não dá para ficar em pé no topo do obstáculo, nem adivinhar o que há do outro lado, o mais seguro é se agarrar com uma mão virada para a frente e outra para trás. Num salto, o corpo gira e o traceur continua pendurado, na mesma posição, do outro lado

CAT LEAP

- Ⓛ Escalar muros altos direto depois de um salto
- Ⓞ Pancada em costas e rosto

Quando não dá para pular o obstáculo num salto só, esse movimento dá uma força. O praticante, porém, tem que ter agilidade para apoiar os pés na parede e, em seguida, alcançar o topo com as mãos, se agarrando no obstáculo antes de cair.

SALTO DE PRECISÃO

- Ⓛ Pousar em um espaço restrito
- Ⓞ Pancada em costas e canelas

Se ficar equilibrado em cima de um muro ou de um corrimão já não é mole, imagine então chegando de um pulo. Para evitar um tomboço, o cálculo do salto tem que ser preciso, e os braços são fundamentais para balancear o corpo e evitar qualquer deslize.

TIC TAC

- Ⓛ Mudar de direção com rapidez
- Ⓞ Torção de tornozelo

É o dribble do parkour. O traceur apoia o pé na parede para ganhar impulso e sair ligeiro em uma direção diferente da que estava seguindo. A firula também vale para árvores, postes e qualquer apoio vertical, mas apoiar o pé muito alto diminui o impulso.

ROLAMENTO

- Ⓛ Amortecer quedas
- Ⓞ Clavícula quebrada

Basicão, usado no fim de grandes saltos para minimizar o impacto na queda. Para o corpo rolar macio, é preciso pousar o braço em um ângulo perfeito. Se um dos ombros ficar inclinado demais para dentro ao tocar o chão, a contusão é certa.

