

# Wyskoczył przez okno

Data publikacji: 30.07.2012 23:00

- Biegłem bardzo szybko. Liczyłem, że lot będzie długi, że będzie wysoko. Kawałki rozbitej szyby tkwiły w starej framudze. Wybiłem się w przód, z lewej nogi. Ręce złożyłem przed sobą - Wspomina Karol Makowski. Cieszyński jest jednym z kilku sportowców, debiutujących w dyscyplinie freerun, których koledzy z Freestyle City nazywają kocurami.

□

- **Tam, gdzie każdy zamknąłby oczy, ja otwieram szeroko. W locie muszę widzieć wszystko, tym bardziej kiedy świat odwraca się do góry nogami.** - Kontynuuje Makowski. Wraz z kolegami założyli pierwszą w Cieszynie grupę zajmującą się wolnym biegiem, czyli freerunningiem. Chodzi o takie wykorzystanie funkcjonalności ludzkich mięśni i stawów, aby w sposób możliwie efektywny i spektakularny poruszać się w przestrzeni miejskiej. - **Mięśnie nóg tłumią uderzenie. Lądowanie trwa. Siła bezwładności wymusza przewrót w przód. Wszystko trwa ułamki sekund. Każdy ruch musi być płynny.** - Podkreśla Makowski. Zadebiutowali podczas piątkowej bitwy tanecznej King of The Freestyle, która również powstała z inicjatywy cieszyńskiej młodzieży. - **Odwiedzili nas w biurze członkowie grupy 3EpicRun, którzy zrobili nad moim biurkiem salto. To wystarczy. Zaproponowałem uczestnictwo w naszym Festiwalu i choć nie odbył się w tym roku, to stworzyliśmy przestrzeń dla freerunu podczas bitwy tanecznej.** - Mówi Michał Paluch, koordynator Transgranicznego Centrum Wolontariatu, współtwórca Freestyle City Festiwal.

Adrian Opałka, Karol Makowski i Łukasz Majer pokazali na podwórku cieszyńskiej drukarni, że murki, rampy, kontenery, ławki i odskocznie to ich żywioł. Lot przez wspomniane okno to tylko jeden w wielu przypadków, w których młodzi odnajdują się w przestrzeni własnego miasta. - To może się zmienić. Warto pomyśleć o jakimś starym magazynie lub miejscu, w którym młodzi akrobaci mieli by warunki do treningu. - Dodaje Wojtek Szczurek, szef biura Transgranicznego Centrum Wolontariatu.

Freerun wywodzi się z ekstremalnej dyscypliny Le Parkour, który powstał w latach 90, we Francji. Od pierwowzoru różni się tym, że biegnąc na określonym dystansie zawodnik ma się skupić nie tylko na prędkości ale przede wszystkim efektywności biegu. Elementy freerunningu wykorzystano w takich filmach jak Yamakasi i 13 Dzielnica. Od niedawna rozwija się w Cieszynie dzięki grupie 3EpicRun, której kontakt udostępniamy pod adresem: <http://www.facebook.com/3EpicRun>

**[ZOBACZ FOTOREPORTAŻ>>>](#)**

Pisaliśmy: **[King of The Freestyle - kilka godzin naprawdę dobrej zabawy](#)**