

Parkour: Tecniche di base

Le tecniche del parkour non rappresentano in alcun caso delle regole fisse, ma inglobano tutto il repertorio motorio degli sportivi. I movimenti restano il più possibile naturali e personalizzati. L'obiettivo iniziale è di riuscire a spostarsi in modo efficace. L'estetica si sviluppa automaticamente con l'allenamento e non deve essere valutata.



Il Parkour si adatta anche alle lezioni di educazione fisica. È un'attività che si svolge prevalentemente all'esterno, in questo modo è più facile per gli allievi capire come poter utilizzare determinati oggetti urbani e naturali noti. Da ciò nasce un modo nuovo e creativo di avvalersi dell'ambiente che ci circonda e, nel contempo, questo ambiente assume valori nuovi.

Le tecniche di base sono utili per introdurre i giovani alla disciplina e, forse chissà, appassionarli a tal punto da trasformarli in veri e propri traceur.

- [Tecniche di base](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO