

# Parkour: Iniziare dalla base

L'obiettivo del Parkour è di superare qualsiasi tipo di ostacolo all'interno di un percorso, adattando di volta in volta il corpo all'ambiente. Questo permette di acquisire la conoscenza non solo del proprio corpo ma anche dei propri limiti.

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.



Qui trovate altri contenuti sul parkour.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO