

Inserto pratico 68: Parkour

Il Parkour è l'arte di superare velocemente e in modo efficace gli ostacoli, nonché di portare il movimento alla perfezione in uno spirito di libertà. Il traceur (l'alteta che pratica il Parkour) si muove con sicurezza nell'ambiente che lo circonda.

Il Parkour è stato ideato all'inizio degli anni '80 dal francese David Belle a Lisses, un sobborgo di Parigi. I movimenti, estremamente fluidi, sono stati concepiti per raggiungere il massimo dell'efficienza. Il Parkour affonda le sue radici nella guerra d'Indocina. Raymond, il padre di David, combatté in Vietnam, dove apprese e sviluppò diverse tecniche di fuga. Questi movimenti naturali, che David Belle ha poi battezzato con il nome Parkour, sono vecchi come l'umanità. Nel nostro mondo sempre più urbanizzato, gli uomini utilizzano però solo una minima parte di tutto lo spettro dei movimenti possibili.



Individualità e non standardizzazione

Chi pratica il Parkour può seguire la propria strada, adattata alle proprie risorse e capacità. È importante che chi impara sia cosciente dei suoi punti di forza e delle sue debolezze. L'allenamento può così essere sfruttato nel migliore dei modi per migliorarsi e confrontarsi con sé stessi. Il Parkour lascia poco margine d'interpretazione a questo confronto con sé stessi: l'impatto col suolo non è una finzione. Il Parkour si svolge 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. L'allenamento rafforza gli alunni e spezza la classica struttura delle classi, perché i ragazzi devono staccarsi dallo schema di movimento classico, confrontarsi con sfide nuove e trovare da soli delle soluzioni. Definire una frontiera comune permette di rafforzare la coesione della classe.

Il Parkour come sport scolastico

Il Parkour riporta nelle lezioni un movimento naturale e originale. Questa disciplina contempla un vasto spettro di movimenti e lascia ampio spazio all'improvvisazione. L'importante non è il risultato finale, ma il processo che permette di raggiungere l'obiettivo. Avere un obiettivo – ovvero superare efficacemente un ostacolo – aiuta ad affrontare la vita di tutti i giorni, in particolare quando si è confrontati con problemi, che richiedono una soluzione interdisciplinare. I valori sociali sono trasmessi attraverso la teoria e la pratica.

Il Parkour può essere utilizzato come esperienza pedagogica e anche come uno sport con potenzialità competitive. Anche il Parkour ha bisogno di poter essere insegnato. Questo inserto pratico fornisce una comprensione generale e soprattutto fungere da fonte di ispirazione per abordare le lezioni sotto un altro punto di vista. Per insegnare è però necessaria una certa esperienza e quindi le nozioni dovrebbero essere trasmesse da traceur esperti.

[Inserto pratico 68: Parkour \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO