

## Parkour – Tecniche: Passement rapide

In questo esercizio i giovani imparano la tecnica più efficace per superare un ostacolo che arriva all'altezza dei fianchi o più su, fino al petto.



Gli allievi superano correndo un ostacolo all'altezza dei fianchi o al massimo fino all'altezza del busto. Appoggiare brevemente la mano per accelerare il movimento. Le prime volte è possibile appoggiare brevemente anche un piede sull'ostacolo.

### Varianti

- Stacco con la gamba sinistra – atterraggio sulla gamba destra.
- Stacco e atterraggio con la stessa gamba.
- Variare l'angolo di approccio (diritto, obliquo) e l'ostacolo (muro, balaustra).

Fonte: [Roger Widmer, fondatore del metodo TRuST, direttore di ParkourONE Sagl.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO