

Parkour – Tecniche di base: Reverse

In questo esercizio i giovani imparano a proseguire il percorso in modo sicuro e preciso dopo una rotazione.



Superare un ostacolo arrivando di schiena e effettuando una rotazione di 360° (o quasi) sopra di esso.

Il Reverse è una tecnica che permette di saltare in spazi limitati e secondo un angolo particolare, laddove le altre tecniche sarebbero poco efficaci o addirittura inutilizzabili.

Varianti

- contatto con una o due mani. L'appoggio a due mani permette di trasmettere meglio la forza, mentre con una sola mano è possibile andare più lontani;

più difficile

- combinare il reverse con altri passaggi, senza interruzione.

Fonte: inserto pratico «mobile» 68/2010, Roger Widmer, Markus Luksch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO