

Parkour – Tecniche: Passement latéral

Questa tecnica rappresenta uno dei modi più rapidi e sicuri di superare muri o balaustre dopo uno slancio laterale. Permette inoltre di modulare la velocità e il punto di atterraggio grazie al braccio di appoggio. Il movimento può infatti essere orientato in aria.



Accenti TRuST

Corpo	●●
Psiche	●
Creatività	●
Personalità	●

Gli allievi si dispongono parallelamente all'ostacolo e lo superano lateralmente, con uno slancio e le gambe a forbice, appoggiando un braccio sull'ostacolo per sostenersi.

Varianti

- Variare l'altezza
- Variare l'angolo e lo slancio
- Alternare i passaggi a destra e a sinistra

Osservazione: allenare il cambiamento di braccio d'appoggio dapprima solo su muri bassi e, se occorre, sedersi lateralmente e trascinare le gambe senza eseguire un'eccessiva torsione dei fianchi.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO