

Parkour – Concentrazione-Equilibrio: Spostare il baricentro

In questo esercizio gli allievi imparano a posizionare in modo consapevole il loro baricentro. Una premessa importante in vista degli esercizi di equilibrio previsti in seguito su sbarre e altri tipi di ostacoli.



Gli allievi sono in posizione raccolta e spostano il loro baricentro da una gamba all'altra sollevandole e tendendole alternativamente in avanti o di lato.

Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	● ●
Creatività	●
Personalità	● ●

Varianti

- Sul bordo del marciapiede, su un muro o una sbarra.
- In coppia: gli allievi, in posizione raccolta, sono uno di fronte all'altro e si respingono con le mani per far perdere l'equilibrio al compagno.
- In gruppo: gli allievi formano un cerchio e si spingono dolcemente a sinistra, poi a destra, cercando di non perdere l'equilibrio.

Indicazioni metodologiche

- L'esperienza insegna che l'allenamento dell'equilibrio è ideale per iniziare la seduta d'allenamento dopo gli esercizi di mobilità, poiché permette di concentrarsi su sé stessi.
- Principi generali: suolo prima del bordo del marciapiede, bordo del marciapiede prima del muro, muro prima della barriera.
- Per rendere più difficili gli esercizi, si può chiedere all'allievo di non utilizzare determinate risorse (vista, udito, tatto...). È anche possibile aumentare la pressione dell'ambiente (superfici instabili, scivolose...) o ridurre il tempo a disposizione (cronometro).
- Quando si cade, cercare di mantenere il contatto con l'ostacolo e di controllare la caduta mantenendosi in sospensione. Quando si riesce a integrare bene questo elemento di sicurezza, si controlla meglio la situazione da un punto di vista mentale.
- Un'interruzione non controllata di un esercizio comporta una piccola sanzione immediata, ad esempio un esercizio di forza.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP