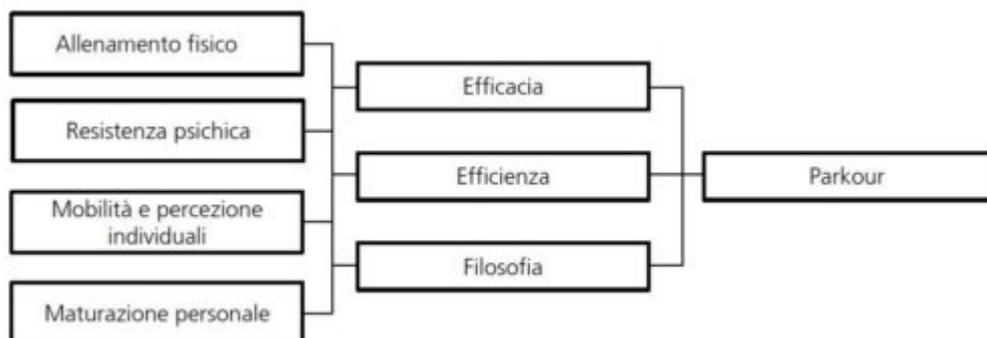


# Parkour: Accenti tematici e fasi secondo TRuST

L'insegnamento è suddiviso in quattro fasi e va pianificato in funzione degli accenti tematici. Questo tema del mese segue tale struttura e classifica ogni esercizio in base a questi ambiti.



## Accenti tematici secondo TRuST



### **Allattamento fisico (Corpo)**

Forza, velocità, mobilità, coordinazione e resistenza.

### **Resistenza psichica (Psiche)**

Coraggio, capacità di autovalutazione e fiducia in sé stessi.

### **Mobilità e percezione individuali (Creatività)**

Riflessioni trasversali e ricerca di soluzioni creative.

---

**Maturazione  
personale  
(Personalità)**

Capacità decisionale e di valutare le situazioni. Se necessario o richiesto:  
aiuto reciproco per raggiungere gli obiettivi.

---

## Quattro fasi nell'insegnamento

Questo fascicolo presenta le varie fasi sviluppate dal modello TRuST. Nella fase IV sono contenute varie proposte di rafforzamento per corpo e mente. Il ritorno alla calma e il feedback sono consigliati ma dipendono dalla competenza professionale degli insegnanti.

**Fase I:** Fase preliminare                      Intenzioni, obiettivi e contenuto dell'insegnamento

---

**Fase II:** Fase introduttiva                      Riscaldamento, mobilità, velocità, concentrazione

---

**Fase III:** Fase principale                      Contenuti principali dell'insegnamento

---

**Fase IV:** Fase conclusiva                      Forza, ritorno alla calma, riflessione e feedback

---

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO