

Parkour – Velocità: Salti sopra la linea

Trasferimento dalla mobilitazione verso la parte principale: un esercizio che contribuisce ad accelerare le pulsazioni degli allievi.



Accenti TRuST

Corpo	●●●
Psiche	●
Creatività	●
Personalità	●

In piedi, coi piedi paralleli a una linea. Saltare oltre la linea il più rapidamente possibile per al massimo 10 secondi. Effettuare due o tre serie.

Osservazione: la parte superiore del corpo rimane ferma, solo le gambe si muovono. I contatti col suolo sono i più brevi possibili.

Varianti

- In avanti e indietro.
- Piedi divaricati.
- Su una gamba.

Per iniziare la parte principale con i suoi contenuti specifici occorre attivare le fibre muscolari rapide e anche mobilitare l'insieme del corpo in situazioni dinamiche.

Fonte: Roger Widmer, fondatore del metodo TRuST, direttore di ParkourONE Sagl.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO