

Parkour – Concentrazione-Equilibrio: Cerchio

Un esercizio impossibile da eseguire senza l'aiuto reciproco. Gli allievi imparano a pensare in funzione degli obiettivi. Comunicano, condividono i loro punti di forza gestendo nel contempo i punti deboli.



Gli allievi formano un cerchio chiuso. A turno, ogni allievo fa un giro completo senza posare i piedi per terra.

Accenti TRuST

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

Varianti

- Ogni soluzione trovata per effettuare il giro va sfruttata una volta sola.
- Fare il giro completo con gli occhi chiusi.

Osservazioni:

- La prima soluzione è raramente la più efficace.
- Nelle classi miste (età, sesso, cultura, ecc.) occorre dar prova di prudenza, poiché gli allievi a seconda della soluzione scelta possono toccarsi. Questo esige fiducia reciproca e contatti fisici senza paura.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP