

Parkour – Tecniche: Superare un ostacolo da seduti

Il passaggio in posizione seduta è una delle tecniche più semplici e più sicure per superare un ostacolo. Permette a ogni allievo di superare senza timori un muro di circa un metro (altezza dei fianchi).



Accenti TRuST

Corpo	●
Psiche	●
Creatività	●
Personalità	●

Gli allievi si siedono dapprima sul muro poi fanno passare i piedi dall'altra parte con una semirotazione.

Varianti

- Modificare l'altezza.
- Cambiare l'angolo di slancio.
- Passare i piedi a sinistra e a destra.

Osservazione: questa tecnica è più lenta delle altre a causa della posizione seduta e della semirotazione. Può servire per riflettere e immaginare i modi più efficaci per superare l'ostacolo.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO