

## Parkour – Tecniche: Demi tour

Gli allievi imparano a superare un ostacolo e ad atterrare in modo sicuro senza conoscere prima le condizioni di atterraggio. Vengono sensibilizzati all'importanza di un allenamento preventivo destinato a proteggere le loro articolazioni.



### Accenti TRuST

Corpo	●●●
Psiche	●●
Creatività	●
Personalità	●

Gli allievi superano un ostacolo in una sorta di posizione raccolta. Dopo aver superato l'ostacolo rimangono aggrappati sull'altro lato dell'ostacolo per ridurre l'altezza che li separa dal suolo.

**Osservazione:** per cominciare, allenare questo salto su ostacoli a un'altezza media (anche). Ciò permette di imparare le prese corrette in modo tale da rendere più facile il passaggio. Questa variante permette di guadagnare tempo e aumenta la sensazione di sicurezza quando non si conoscono le condizioni di atterraggio al di là dell'ostacolo. Inoltre riduce l'altezza della caduta e permette di eseguire i movimenti successivi in modo controllato.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**