

Parkour – Tecniche: Passe muraille

Grazie a questa tecnica, gli allievi superano degli ostacoli di un'altezza assai importante.



Accenti TRuST

Corpo	●●●
Psiche	●●
Creatività	●
Personalità	●

Gli allievi superano un muro con un impulso appoggiando un piede al muro dall'orizzontale (slancio) alla verticale (spinta verso l'alto) e riuscire a raggiungere la superficie del muro.

Variante

- Gli allievi si aiutano a vicenda a superare il muro.

Osservazione: riuscire a superare ostacoli di una certa altezza. Allenando con cura questa tecnica, si possono vivere esperienze molto stimolanti. Riuscire a superare ostacoli che si credevano insormontabili, rafforza la fiducia in se stessi.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO