

## Parkour – Tecniche: Atterraggio dolce

Gli allievi allenano la loro tecnica di atterraggio per preservare le loro articolazioni e sfruttare l'energia per passare ai movimenti successivi. Questo lavoro è molto utile anche per altre discipline sportive.



### Accenti TRuST

Corpo	●●●
Psiche	●●
Creatività	●
Personalità	●

Gli allievi atterrano dolcemente su quattro appoggi, distribuendo la forza su gambe e braccia.

### Osservazioni:

- Trasformare l'energia verticale del salto in profondità in energia di propulsione, per poter subito effettuare i movimenti successivi.
- Evitare di atterrare sui talloni, poiché la durata del contatto al suolo è più lunga e quindi il movimento seguente è rallentato.
- Per preservare la colonna vertebrale, espirare durante l'atterraggio.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO