

## Parkour – Applicare e giocare: Ronda

Gli allievi usano le loro risorse in funzione delle possibilità offerte dai luoghi. Si concentrano sulla ricerca di soluzioni e imparano a scendere a compromessi. A volte si allontanano dagli schemi motori classici, improvvisano dopo aver valutato le varie situazioni.



Gli allievi devono fare il giro di un edificio o di un luogo, senza mai appoggiare i piedi per terra. A seconda delle circostanze prima di iniziare occorre definire delle regole e dei compromessi.

**Osservazione:** gli allievi sono stimolati a prendere le distanze dai movimenti classici e a improvvisare. Imparano a valutare correttamente le situazioni.

### Eseguire l'esercizio

- **in solitaria:** ognuno trova il proprio percorso
- **in coppia:** bisogna dar prova di empatia ed è indispensabile consultarsi e discutere con il compagno. Gli eventuali conflitti di interesse o legati ad azioni sono risolti in modo mirato
- **in gruppo:** tutti devono riuscire ad effettuare il percorso. Il confronto con i punti forti e deboli permette a ognuno di essere consapevole delle proprie risorse. L'obiettivo comune spinge gli allievi a condividere l'esperienza. L'importante è consultarsi, aiutarsi a vicenda e avere riguardo per gli altri.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO