

Parkour – Concentrazione-Equilibrio: Costruire dei ponti

Gli allievi sono confrontati con compiti che devono risolvere da soli o in squadra per raggiungere il loro obiettivo. Per farlo, si basano sulla loro capacità di autovalutazione e di analisi delle situazioni.



Gli allievi eseguono un percorso con l'indicazione di non appoggiare mai i piedi per terra. Per facilitare il compito, dispongono di un certo numero di sassi che possono posare a terra per avanzare.

Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	● ●
Creatività	● ● ● ●
Personalità	● ●

Varianti

- Da soli o in squadra.
- Variare le dimensioni e la forma dei supporti.
- Imporre i supporti.
- Sopprimere delle risorse: a occhi chiusi, in silenzio, ecc

Indicazioni metodologiche

- L'esperienza insegna che l'allenamento dell'equilibrio è ideale per iniziare la seduta

d'allenamento dopo gli esercizi di mobilità, poiché permette di concentrarsi su sé stessi.

- Principi generali: suolo prima del bordo del marciapiede, bordo del marciapiede prima del muro, muro prima della barriera.
- Per rendere più difficili gli esercizi, si può chiedere all'allievo di non utilizzare determinate risorse (vista, udito, tatto...). È anche possibile aumentare la pressione dell'ambiente (superfici instabili, scivolose...) o ridurre il tempo a disposizione (cronometro).
- Quando si cade, cercare di mantenere il contatto con l'ostacolo e di controllare la caduta mantenendosi in sospensione. Quando si riesce a integrare bene questo elemento di sicurezza, si controlla meglio la situazione da un punto di vista mentale.
- Un'interruzione non controllata di un esercizio comporta una piccola sanzione immediata, ad esempio un esercizio di forza.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP