

## Parkour: Il parkour nell'educazione fisica

Il parkour si presta particolarmente bene per essere insegnato durante le lezioni di educazione fisica, perché viene praticato all'aria aperta e non necessita di un equipaggiamento speciale. Gli allievi possono dunque esercitarsi come desiderano nel loro ambiente quotidiano.



L'insegnamento acuisce la percezione dell'ambiente in cui si svolge l'attività sportiva.

Se la sicurezza è garantita, gli allievi possono dar libero sfogo alla loro creatività, senza temere di sbagliare. Dal canto loro, gli insegnanti trovano nel parkour uno strumento ideale per allenare non solo le capacità fisiche dei loro alunni, ma anche le loro competenze sociali, la cooperazione e lo spirito di squadra.

Il parkour secondo TRuST si contraddistingue per l'assenza di competizione e per l'importanza attribuita alle fasi dell'allenamento dedicate all'equilibrio e al lavoro di squadra. Indipendentemente dalle loro capacità fisiche, gli allievi hanno la possibilità di partecipare attivamente alla lezione e di vivere delle esperienze positive. Per superare in modo efficace gli ostacoli, i ragazzi imparano a valutare le loro capacità e a metterle in relazione con l'oggetto da valicare.

Questa esigenza di base incoraggia l'allievo a migliorare la propria percezione personale e la fiducia nelle competenze personali. Oltre a tutti gli sforzi positivi generati dal parkour secondo TRuST non va dimenticato un aspetto essenziale: il piacere legato al movimento e alla libertà.

«Con TRuST non voglio creare un busto che ci avvolge e ci soffoca, allontanandoci dalla gioia che regala il parkour, bensì proporre uno strumento con cui possiamo trasformare delle idee in musica e insegnare ai musicisti a suonare le loro melodie.» *Roger Widmer, ParkourONE Academy*

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**