

# Parkour – Concentrazione-Equilibrio: In equilibrio su una sbarra

Offrire o chiedere aiuto non è evidente per gli allievi. Questo esercizio li confronta con situazioni in cui la parola d'ordine è cooperazione.



Gli allievi sono in piedi in equilibrio su una sbarra, lateralmente o frontalmente e si sostengono a vicenda. Quando si spostano posano sulla sbarra dapprima la pianta del piede o il tallone.

## Accenti TRuST

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

## Varianti

- Sul bordo del marciapiede o su un muro per alleggerire l'esercizio.
- Indietreggiando.
- Con gli occhi chiusi o le braccia incrociate.
- Senza aiuto.
- Tenersi in equilibrio su vari supporti e strutture stabili o instabili.

- Modificare la posizione e l'altezza

**Osservazione:** questo esercizio esige un certo senso dell'equilibrio e mette in evidenza gli allievi capaci di restare concentrati su un certo periodo e quelli che conoscono ancora qualche difficoltà a livello di coordinazione.

## 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 UFSPO