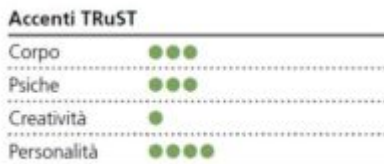


Parkour – Concentrazione-Equilibrio: Calibrare le proprie forze

Gli allievi imparano a concentrarsi sull'essenziale (equilibrio) senza tuttavia perdere di vista ciò che li circonda.



Due allievi sono in piedi su una sbarra e cercano di far perdere l'equilibrio al compagno. Chi cade esegue un compito accessorio (10 flessioni ad esempio).



Osservazione: l'esercizio esige molta concentrazione, coordinazione e fiducia reciproca e mostra in modo ludico la complessità dei compiti combinati

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