

Parkour – Tecniche: Salto di precisione

Rigore nell'esecuzione dei movimenti, ottima padronanza fisica e grande concentrazione. Sono questi gli ingredienti indispensabili per acquisire questa tecnica.



Accenti TRuST

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

Gli allievi devono eseguire un salto da un oggetto a un altro attuando l'atterraggio, ritrovare subito l'equilibrio e rimanere fermi nel punto di atterraggio. Quest'ultimo avviene sulla parte anteriore del piede, ciò che permette di assorbire meglio la forza e di controllare meglio i movimenti.

Varianti

- Modificare lo slancio e l'altezza del muro.
- Aumentare la complessità dell'esercizio, ad es. fissare il punto di atterraggio fra due sassi.

Osservazioni:

- L'ambiente circostante offre numerose possibilità per i salti di precisione. L'altezza non è un criterio determinante. Bordi di marciapiede, scale o i bordini delle case sono tutte soluzioni ottimali.
- Ascoltare il rumore dell'impatto durante l'atterraggio. Questa indicazione uditiva dà un feedback interessante sulla qualità dell'atterraggio.
- Esercitarsi anche a piedi nudi.
- Variare l'altezza, la lunghezza e lo slancio.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO