

Parkour – Applicare e giocare: Circuito

Il circuito offre un buon allenamento della forza, della resistenza e della coordinazione. Le diverse tecniche sono combinate con dei movimenti improvvisati. Gli allievi riconoscono e sfruttano le loro risorse.



Gli allievi effettuano uno dopo l'altro un circuito prestabilito. Ognuno sceglie la tecnica più efficace e adeguata per sé e che riesce a sostenere anche dopo l'apparizione dei primi segnali di fatica.

Accenti TRuST

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

Varianti

- Variare il modo di percorrere il circuito (in avanti, all'indietro).
- Inserire fattori di disturbo, ad es. spostare o bloccare degli ostacoli.
- Sopprimere delle risorse, ad es.: a occhi bendati, con un braccio solo, ecc.
- Imporre determinate tecniche.
- Cronometrare.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO