

Parkour – Applicare e giocare: Nel mio zaino

Gli allievi combinano e concatenano vari movimenti. Osservandosi e valutandosi a vicenda arricchiscono il loro repertorio e compiono dei progressi.



Accenti TRuST

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

Una persona mostra un movimento, una seconda esegue lo stesso movimento e poi ne aggiunge un altro a scelta. La terza persona imita i due movimenti che le sono appena stati mostrati e ne aggiunge un altro, e via di seguito. Questo gioco dura fino a quando uno dei partecipanti dimentica la sequenza dei movimenti. L'obiettivo è di abbinare in modo fluido il maggior numero di movimenti.

Variante

- Variare la dimensione dei gruppi.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO