

Parkour – Concentrazione-Equilibrio: Flessioni sulla sbarra

Questo esercizio richiede un'attenzione reciproca e una buona capacità di autovalutazione. Gli allievi imparano a comunicare e ad aiutarsi gli uni con gli altri.



Gli allievi sono uno accanto all'altro in equilibrio su una sbarra e flettono le ginocchia tutti insieme tenendosi per le spalle.

Accenti TRuST

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

Varianti

- Un allievo su due è girato dall'altra parte.

Più facile

- Per cominciare eseguire lo stesso esercizio su un muro.

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