

Parkour – Tecniche: Salto di braccia

Questa tecnica richiede una certa dose di fiducia in se stessi, di coraggio e di forza. Una volta acquisita permette all'allievo di superare una distanza che non sarebbe accessibile usando un'altra tecnica come il salto di precisione, ad esempio.



Accenti TRuST

Corpo	●●●
Psiche	●●
Creatività	●
Personalità	●

Gli allievi saltano verso un muro (o un altro oggetto) aggrappandovisi con le mani. Approfittano dello slancio per sollevarsi e superare l'ostacolo.

Varianti

- Tecnica grip: la pressione esercitata dai piedi (pianta del piede) è sufficiente per aggrapparsi al bordo.
- Tecnica slip: l'aderenza dei piedi è insufficiente. L'energia è ammortizzata principalmente con le braccia e le spalle.

Fonte: [Roger Widmer, Gründer TRuST-Methode, Geschäftsführer ParkourONE GmbH](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO