

## Parkour – Equilibrio: Spostamenti di peso

In questo esercizio i giovani sperimentano gli spostamenti del centro di gravità e imparano a gestire i fattori di distrazione.



Dalla posizione accucciata, spostare il centro di gravità tendendo in alternanza la gamba sinistra e quella destra in avanti o di lato.

**Osservazione:** la pianta del piede svolge un ruolo determinante nel controllo del movimento. È però indifferente se si appoggia prima il tallone oppure se si ammortizza direttamente con tutta la pianta del piede. È una questione di stile. Le braccia permettono di correggere certe situazioni di squilibrio.

### Varianti

#### più difficile

- sul bordo di un marciapiede o di un muretto;
- in coppia: uno di fronte all'altro, in posizione accucciata. Ognuno cerca di far perdere l'equilibrio all'altro, spingendolo con le mani;
- in gruppo: i giocatori si dispongono in cerchio e si spingono leggermente l'un l'altro, a destra o a sinistra.

### Indicazioni metodologiche

- 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).

Fonte: inserto pratico «mobile» 68/2010, Roger Widmer, Markus Luksch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**