# Parkour - Equilibrio: Terapie di gruppo

Questo esercizio insegna a prendere in considerazione i propri compagni e a riuscire a autovalutarsi. Inoltre il gruppo migliora la comunicazione e il timing.





Gli allievi si tengono in equilibrio su una sbarra, uno di fianco all'altro, tenendosi per le spalle e flettono le ginocchia tutti nello stesso momento. È utile dapprima eseguire gli esercizi «<u>Spostamenti di equilibrio</u>» e «Funamboli».

#### Varianti

### più facile

• esercitarsi prima su un muro.

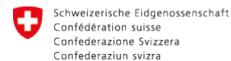
## più difficile

• mettersi in alternanza di faccia e di schiena.

#### 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



Ufficio federale dello sport UFSPO