

## 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 «[Spostamenti di equilibrio](#)» 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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**