

Parkour – Forza: Cani e gatti

Un esercizio che serve a stabilizzare la colonna vertebrale per poterla sollecitare in maniera sicura e dinamica durante i movimenti che caratterizzano il Parkour. Gli allievi migliorano inoltre la coordinazione degli arti, che si trovano in una posizione insolita.



A quattro zampe, appoggiandosi sulle mani e sulla pianta dei piedi. Avanzare simultaneamente la mano e il piede opposti. La gamba posteriore è praticamente tesa, mentre quella anteriore è piegata (il tallone tocca il fondoschiena).

Passare la gamba all'esterno o all'interno dei gomiti. La colonna vertebrale rimane stabile e il corpo allineato sul prolungamento della testa. Lo sguardo è rivolto in avanti. il fondoschiena rimane basso e la schiena eretta (si può appoggiare il manico di una scopa).

Osservazione: Controllare la qualità del terreno e fare in modo che vi sia spazio sufficiente tra le persone.

Variante

più difficile:

- a quattro zampe indietreggiando;
- in salita o in discesa;
- posizione alta o profonda

Indicazioni metodologiche

- Mantenere una buona posizione del corpo durante tutto l'esercizio.
- Il tronco rimane stabile, gli arti si spostano.
- Qualità prima della quantità. Continuare l'esercizio solo fino a quando si riesce ad eseguirlo in modo corretto.

- gli spostamenti laterali.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO