

Tema del mese 06-07/2017: Parkour

Da anni ormai il parkour è sulla bocca di tutti. Sempre più persone s'interessano a questo tipo di arte in movimento e l'attenzione che gode si traduce anche in una grande presenza mediatica. Questo tema del mese mostra come insegnare il parkour con il metodo TRuST.



Pubblicità e film d'azione pullulano di immagini sapientemente coreografate che mostrano dei traceur – così vengono chiamati gli atleti che praticano il parkour – che superano allegramente ostacoli inseriti nell'architettura urbana. E poi ci sono i filmati diffusi su YouTube, Vimeo e altri media sociali, in cui sono presentati i «move» e gli «skill» degli adepti della disciplina di tutto il mondo. Questa pratica, nata nella periferia di Parigi e che affonda le sue radici nella guerra d'Indocina, è ormai diventata un vero e proprio sport.

Ai suoi esordi, il parkour era stato concepito come l'arte di spostarsi rapidamente e in modo efficace nell'ottica di fuggire davanti a un pericolo, una sorta di kit di sopravvivenza per salvarsi o salvare altre persone. Ma nessuno può improvvisarsi re della fuga e pensare di saper gestire ogni situazione senza allenarsi in modo mirato. Non c'è quindi da meravigliarsi se il cofondatore della disciplina, David Belle, associ il parkour a termini come sangue, sudore e lacrime. Questo allenamento descritto come molto esigente dai padri fondatori riflette l'ambiente in cui è nato il movimento, ovvero le periferie parigine, dove il lavoro e l'abnegazione sono gli unici modi per cavarsela.

Uno strumento di sviluppo personale

ParkourONE Academy include nell'allenamento l'approccio e la natura seria voluta dai suoi fondatori francesi. Con [il metodo TRuST](#) è nato uno strumento pedagogico che favorisce la crescita personale di chi pratica il parkour. L'azienda s'impegna a favore di una comprensione globale e di una diffusione del parkour secondo TRuST. Un approccio che ingloba non soltanto il movimento, ma anche diversi altri aspetti come la creatività, la resistenza allo stress, l'evoluzione personale e il contesto storico all'origine del parkour.

GORILLA e ParkourONE Academy – più uga-uga nelle lezioni

Il parkour è lo strumento ideale per affrontare temi trasversali nell'insegnamento dell'educazione fisica. Per

questa ragione [ParkourOne Academy](#) e [Gorilla](#), il programma nazionale di promozione della salute della Schtifti Foundation, insieme a [mobilesport.ch](#) hanno elaborato questo fascicolo che si rivolge agli insegnanti desiderosi di introdurre e sviluppare il parkour con i loro allievi di 12 anni e più.

Gli ambasciatori GORILLA e i coach di ParkourONE Academy presentano in questo tema del mese i vari aspetti della disciplina in un linguaggio chiaro e vicino ai giovani. Dei filmati di e-learning su [gorilla.ch](#) e [mobilesport.ch](#) permettono di familiarizzarsi con le astuzie del parkour. Tutto ciò per infondere più uga-uga alla vita e alle lezioni di educazione fisica.

Tema del mese

- [Parkour](#) (pdf)

Articoli

- [Il parkour nell'educazione fisica](#)
- [Accenti tematici e fasi](#)
- [I valori secondo TRuST](#)

Esercizi

Introduzione

- [Riscaldamento](#)
- [Mobilizzazione](#)
- [Velocità](#)
- [Concentrazione-equilibrio](#)

Parte principale

- [Tecniche](#)
- [Applicare-giocare](#)

Conclusione

- [Rafforzamento](#)

Informazioni

Bibliografia

- Widmer, R. (2016): [Burner Parkour – effizient über Stock und Stein](#). Schorndorf, Hofmann Verlag
- Luksch, M. (2009): [Tracers Blackbook – Geheimnisse der Parkour Technik](#). Tägertschi, ParkourONE
- Csikszentmihalyi, M., et al. (2000): [Das flow-Erlebnis: Jenseits von Angst und Langeweile – im Tun aufgehen](#). Stoccarda, Klett-Cotta
- Belle, D. (2009): [Parkour](#). Parigi, Septième choc
- Angel, J. (2011) [Cine Parkour: a cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of parkour](#). Londra: Angel Julie
- Angel, J. (2016) [Breaking the Jump: The secret story of Parkour's high flying rebellion](#). Londra, Aurum Press

Partner

- [Al servizio della promozione del movimento](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP