

Parkour – Forza: Quadrupedia II

Questo esercizio si presta bene per l'inizio della lezione per mobilizzare e stabilizzare le catene muscolari. Ma risulta utile anche per concludere un allenamento della forza. La stabilizzazione della colonna vertebrale è una premessa indispensabile per realizzare in modo sicuro dei movimenti dinamici.



Gli allievi si mettono carponi e si spostano in avanti e indietro, stabilizzando le anche con l'attivazione della muscolatura del tronco. Braccio destro e gamba sinistra si spostano simultaneamente, segue poi il movimento coordinato del braccio sinistro e della gamba destra.

Accenti TRuST

Corpo	●●●●
Psiche	●●
Creatività	●
Personalità	●

Varianti

- Indietreggiando.
- Salire e scendere delle scale.

Osservazione: la schiena resta ben dritta (deve permettere di potervi appoggiare una scopa). Verificare lo stato del suolo e prestare attenzione ai compagni che si muovono in tutti i sensi.

La forza nel parkour

Grazie alle sue molteplici sfaccettature, il parkour sollecita la forza a diversi livelli. L'esplosività, la velocità e la resistenza si sviluppano principalmente attraverso i salti, le scalate, le sospensioni, ecc. L'allenamento viene completato con esercizi statici e dinamici orientati in modo specifico ai carichi. L'accento è posto sulla stabilizzazione, sugli esercizi di rafforzamento e sugli esercizi statici di resistenza che sollecitano anche la forza mentale.

Fonte: [Roger Widmer, fondatore del metodo TRuST, direttore di ParkourONE Sagl.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP