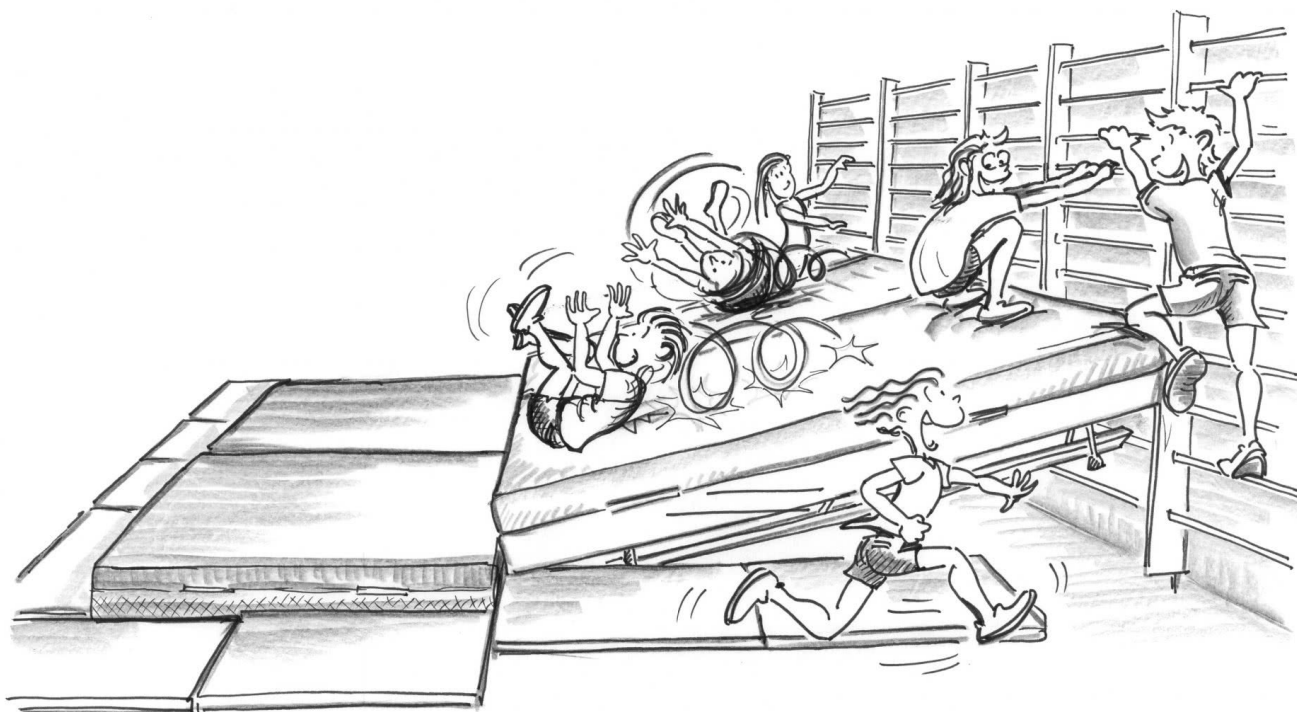


# Superare gli ostacoli – Forme di base del movimento: Rotolare e ruotare

Questi tre esercizi delle forme di base del movimento «Rotolare e ruotare» si concentrano sulle prospettive «Audacia», «Prestazione» e «Coesione».

## Audacia



I bambini si sdraiano con braccia e gambe distese sul tappetone e ruotano come un rullo attorno all'asse longitudinale del loro corpo. L'obiettivo è di evitare che mani e piedi tocchino il tappetone (corpo in tensione). L'audacia sta nel consentire al corpo di raggiungere la velocità di rotazione e lo slancio necessari per arrivare al tappeto da 16.

### più facile

- Appoggiare le panche sul piolo più basso della spalliera
- Eseguire il movimento di rotolamento dapprima con il sostegno delle mani di un compagno

### più difficile

- Appoggiare le panche su uno scalino più alto (aumentare la pendenza)
- Fare una capriola in avanti o indietro (richiede più coraggio)

### Osservazioni

- Prevedere tempo a sufficienza per l'allestimento e lo smontaggio.
- Le mani sostengono attivamente durante la capriola, il mento viene rivolto verso il petto in modo che la nuca tocchi il tappetino.

**Materiale:** per ogni postazione: 1 tappetone, 2-3 panche, 1 spalliera, 1 tappeto da 16, corda per fissare il tappeto sulla panca

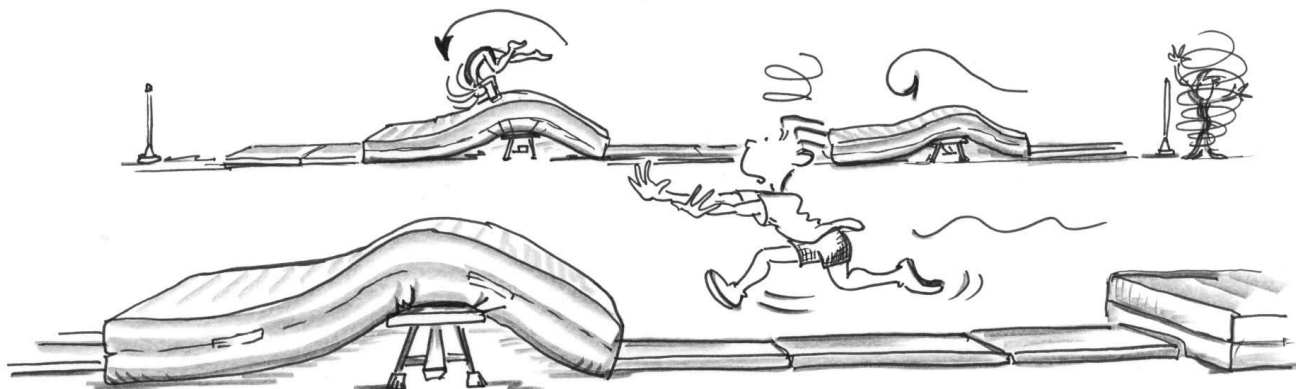
---

### Organizzazione:

Per allestire questa postazione, ci vogliono circa sei persone e un insegnante: le panche vanno appoggiate e se necessario fissate alla spalliera. Adagiare il tappetone sulla panca e legarlo. All'estremità della rampa, collocare un tappeto da 16. Disporre dei tappetini nell'area di caduta.

Durata dell'allestimento della postazione: circa 10 min.

## Prestazione



I bambini eseguono un percorso a onde su due corsie separate e si sfidano in una gara testa a testa. Dapprima, due allievi si posizionano uno accanto all'altro e ruotano cinque volte attorno al loro asse. Leggermente destabilizzati dal movimento rotatorio, corrono verso la prima onda e, giunti sul culmine dell'onda, eseguono una capriola in avanti. Alla seconda onda, fanno lo stesso. Vince chi raggiunge per primo la spiaggia (traguardo). La prospettiva Prestazione è condizionata dalla velocità di esecuzione.

### più facile

- Eseguire soltanto due rotazioni attorno al proprio asse
- Eseguire la capriola sul tappeto lateralmente

### più difficile

- Aumentare l'altezza delle onde grazie a una piramide di panche: affiancare due panche e appoggiarne sopra una terza
- Eseguire dieci rotazioni attorno al proprio asse (difficoltà di equilibrio)
- Eseguire la capriola all'indietro

### Osservazioni

- Le mani sostengono attivamente durante la capriola, il mento viene rivolto verso il petto in modo che la nuca tocchi il tappetino.

### Organizzazione:

Allestite ognuna con due onde di tappeti, le corsie vengono delimitate all'inizio e alla fine con dei paletti. Per creare un'onda, vengono posizionate trasversalmente delle panche sopra le quali viene appoggiato un tappetone. La curvatura crea una rampa, sulla quale gli allievi eseguono la capriola in avanti. Tra due onde di tappeti, viene creata una corsia rivestita di tappetini, in modo che i bambini non escano dal percorso.

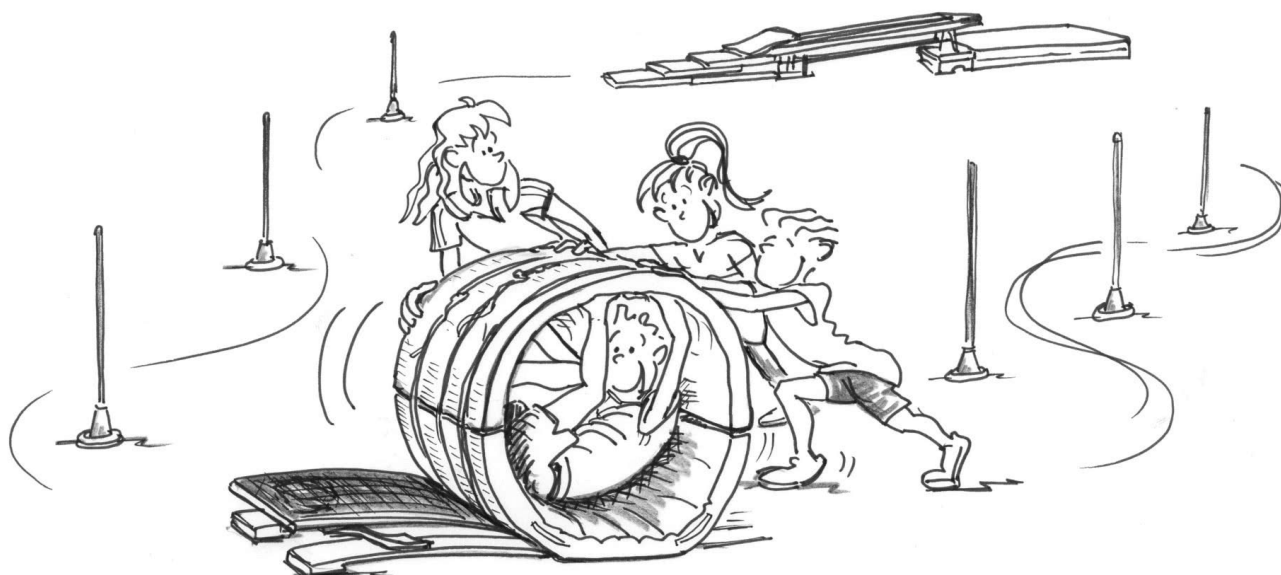
Durata dell'allestimento della postazione: circa.10 min.

- Mettere in sicurezza l'area di caduta accanto al tappetone con dei tappetini
- Le rotazioni iniziali vengono contate ad alta voce, affinché nessuno possa barare

**Materiale:** per ogni corsia: 2 tappetoni, 2 panche, 10 tappetini, 2 paletti

---

## Coesione



Gli allievi fanno un giro sulle montagne russe. Un bambino sale su una navicella formata da due tappetini legati assieme e si tiene con forza, mentre altri 3-4 bambini fanno rotolare la navicella su un percorso costellato di piccoli ostacoli. La prospettiva Coesione è data dal fatto che tutti i bambini hanno un compito comune e devono collaborare affinché l'ottovolante possa funzionare.

### più facile

- Far rotolare la navicella soltanto attraverso uno slalom, senza ostacoli
- Far rotolare la navicella solo lentamente sopra gli ostacoli

### più difficile

- Aumentare l'altezza delle panche al termine del percorso tenendole sollevate con dei tappetini
- Far rotolare la navicella più velocemente sopra gli ostacoli
- Staffetta: costruire due percorsi uno accanto all'altro

### Organizzazione:

Legare assieme con una corda 2 tappeti sottili o di medio spessore piegati a semicerchio (navicella). Creare un percorso a ostacoli con uno slalom fatto di paletti. Dopo lo slalom, con due pedane elastiche Reuther costruire un trampolino e concludere il percorso con una scala di tappetini che porta sulle panche. Alla fine delle 4 panche, dal punto più alto si cade di colpo su un tappeto da 16. La navicella viene riportata al punto di partenza senza passeggero e si riparte.

Durata dell'allestimento della postazione: circa. 10-15 min.

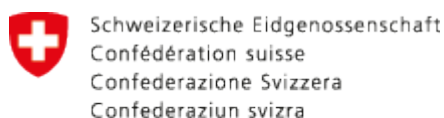
### Osservazioni

- Prevedere tempo a sufficienza per l'allestimento e lo smontaggio.
- È importantissimo ascoltare le istruzioni dei bambini nella navicella. Definire insieme un segnale di stop.
- Tenere sempre sotto controllo la velocità di rotolamento.

**Materiale:** per ogni navicella: 2 tappetini, 3 corde; per ogni percorso: 6 paletti, 2 pedane elastiche Reuther, 10 tappetini, 4 panche, 2 tappeti da 16

---

Fonte: Julian Dutoit, responsabile della formazione G+S in Parkour presso Swiss Parkour Association SPKA; Flamur Shabanaj, docente di scuola elementare presso la Scuola elementare Gönhard di Aarau, esperto G+S Parkour



Ufficio federale dello sport UFSPO