

## Parkour: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Al livello F3 abbiamo definito undici forme caratteristiche che comprendono tutti i principali movimenti di base del parkour. In qualità di allenatore di parkour è importante che tu capisca che questo elenco non è esaustivo. Si tratta di un «pacchetto iniziale» che garantisce una formazione di base completa, a partire dalla quale i tracciatori possono sviluppare e ampliare a loro piacimento l'arte dello spostamento.



Per te come allenatore le forme caratteristiche e le relative forme di allenamento sono quindi strumenti importanti, perché ti aiutano a definire allenamenti per bambini e giovani che garantiscono una formazione di base ottimale.

### Forme di allenamento per...

- Staccare in modo efficace e atterrare in modo preciso e sicuro
- Superare ostacoli diversi in modo agile e differenziato
- Mantenere l'equilibrio in qualunque situazione in modo consapevole e sicuro
- Utilizzare oggetti diversi in modo creativo e mirato per prendere lo slancio
- Eseguire roll e rotazioni in modo differenziato e mirato

- Cambiare posizione (appesa, in appoggio o in piedi) in modo dinamico e sicuro
- Utilizzare il muro in modo diversificato, intelligente e mirato
- Valutarsi in modo realistico e agire in modo adeguato alla situazione
- Comportarsi in modo rispettoso verso sé stessi, gli altri e l'ambiente
- Sperimentare e sviluppare approcci creativi
- Ottimizzare al massimo il flow in una run

---

Fonte: Dutoit, J. et al. (2022): Manual Parkour. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**