

## Parkour – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Staccare in modo efficace e atterrare in modo preciso e sicuro

Questa forma caratteristica comprende i salti di precisione, i salti con appoggio su due gambe (plyo) e i salti con appoggio su una gamba (stride). In questi movimenti è importante staccare in modo efficace, così da poter raggiungere una certa distanza o altezza. La precisione del salto è decisiva sia per riuscire ad atterrare su superfici diverse e di piccole dimensioni che per la sicurezza: se un salto non è preciso, la sicurezza non può essere garantita. Inoltre, la tecnica è determinante per allenarsi minimizzando i rischi per la salute.



Foto: Ludovic Vergères

### Ulteriori forme di allenamento F2/F3

- [«Jumps»](#)

## Il cacciatore cieco (atterrare in modo sicuro)(F2)

Copri gli occhi al cacciatore con un telo, una sciarpa o simili. Gli altri bambini e giovani si dispongono tutti a eguale distanza dal cacciatore. Cercano di avvicinarsi a lui con dei salti e di toccarlo. Quando il cacciatore sente un rumore, indica con il braccio nella direzione corrispondente e «spara». Le persone colpite devono tornare alla posizione di partenza.

### Varianti

- Definire la lunghezza del salto (lungo/corto)(+/-)
- A piedi nudi(+/-)

**Ulteriori categorie:** staccare in modo efficace, atterrare in modo preciso

## Game of stick (salto di precisione)(F3)

Per questo esercizio ti occorrono diversi elementi adatti ai salti di precisione, ad esempio scale, muri, cordoli dei marciapiedi, cassoni, panchine, sbarre orizzontali o tappetini sottili. I bambini e i giovani decidono in team chi stabilirà il primo salto, poi definiscono l'ordine dei saltatori. Tutti iniziano con lo stesso elemento ed eseguono il salto di precisione stabilito. L'esecuzione si considera corretta se il tracciatore riesce a mantenere la posizione di atterraggio per tre secondi. Se non ci riesce, riceve una «penalità», ovvero una lettera della parola «Stick». I partecipanti hanno a disposizione cinque tentativi. Una volta completata la parola «Stick», sono eliminati. Vince chi resta in gioco per ultimo.

### Varianti

- Variare le distanze o le altezze(+/-)
- Variare gli elementi(ad es. capovolgere le panchine, sbarre orizzontali, parallele)(+/-)
- Vault e salto di precisione(++)

**Aiutare e assicurare:** Libera la superficie degli elementi dallo sporco e assicurati che non sia scivolosa. I bambini e i giovani strofinano leggermente la suola delle scarpe affinché faccia meglio presa. Puoi posizionarti davanti o accanto all'elemento per intervenire se necessario.

**Consigli:** È importante che i partecipanti atterrino precisamente sull'avampiede e pieghino le ginocchia, in modo da ammortizzare il salto e migliorare l'equilibrio sull'elemento di atterraggio.

## Strides (F3)

Per questo esercizio definisci una stride challenge adatta ai partecipanti (con elementi come muri, cordoli dei marciapiedi, ringhiere, cassoni, panchine o tappetini sottili). I tracciatori cercano di superare la challenge toccando gli elementi sempre solo con un piede. Abbi cura di adeguare la distanza tra gli stride al livello dei partecipanti.

## Varianti

- Variare le distanze o le altezze (+/-)
- Inserire cambi di direzione (+)
- Coprire una determinata distanza con il minor numero possibile di stride (+)
- Staccare solo con il piede meno forte (+)

**Consigli:** Assicurati che i bambini e i giovani appoggino sempre il piede nel centro dell'elemento e che si aiutino con le braccia per prendere lo slancio.

---

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**