

Parkour – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Superare ostacoli diversi in modo agile e differenziato

Con «diversi» intendiamo ostacoli di tutte le dimensioni, larghezze, lunghezze e forme. Grazie a questa varietà, ricomprendiamo tutti i vault in questa categoria e lasciamo spazio per altre nuove forme creative. Per superare ostacoli diversi, i tracciatori devono essere in grado di affrontarli in modo differenziato. La sequenza di movimenti deve risultare il più agile possibile, soprattutto per quanto riguarda il flusso e l'esecuzione dei vault.



Foto: Ludovic Vergères

Ulteriori forme di allenamento F2/F3

- [«Vaults»](#)

Inseguimento con i mostri (provare diversi tipi di appoggio)(F2)

Questa forma di gioco promuove la forza di appoggio. Si gioca in un campo prestabilito; i cacciatori sono mostri

che si muovono a quattro zampe. Si può scegliere tra diversi tipi di mostri (ad es. lupo mannaro = a quattro zampe, ragno gigante = a quattro zampe all'indietro, rospo gigante = a quattro zampe saltellando). Se un mostro prende un bambino, quest'ultimo si trasforma nello stesso tipo di mostro e aiuta la squadra dei mostri a prendere gli altri bambini. Gli ultimi due bambini rimasti sono i primi mostri del turno successivo.

Variante

- Scegliere diverse posizioni di appoggio attraverso vari tipi di mostri

Ulteriori categorie: superare ostacoli in modo agile

Safety Vault (Step Vault, Speed Step) e Speed Vault (F3)

I partecipanti mettono una mano su un ostacolo facile da superare. Quindi saltano appoggiando il piede opposto sull'ostacolo e restano in equilibrio con il corpo. Fanno passare l'altro piede sotto la gamba appoggiata sull'ostacolo e per atterrare lo mettono per terra dopo l'ostacolo.

Variante

- Speed vault: stessa sequenza di movimenti, ma senza appoggiare il piede; eseguire appoggiando solo la mano (+)

Aiutare e assicurare: Se lo speed vault non dovesse riuscire del tutto, il tracciatore può in qualsiasi momento appoggiare il piede sull'ostacolo, come nel safety vault. Questo ulteriore appoggio dà sicurezza.

Consigli: Per non interrompere il movimento uscendo da questo vault è utile che le dita della mano di appoggio siano rivolte in direzione di corsa. Nell'esecuzione del safety vault la sequenza temporale con cui si appoggiano mano e piede può variare a seconda della situazione.

Side Vault e Kong Vault (Cat Pass, Cat Vault) (F3)

I tracciatori superano un ostacolo frontalmente appoggiando entrambe le mani lateralmente rispetto al corpo. Saltando in obliquo a gambe piegate restano brevemente in appoggio sulle mani. Mentre superano l'ostacolo staccano con forza da entrambe le mani. Infine, atterrano di corsa o in piedi.

Variazioni

- Side vault (o kong vault) su un ostacolo, atterraggio in posizione accovacciata; con un secondo side vault (o kong vault) saltare giù dall'ostacolo (versione semplificata: dopo il salto a gambe piegate, scendere normalmente o saltando)(-)
- Kong vault (cat pass, cat vault): stessa sequenza di movimenti, ma appoggiare le mani davanti al corpo sull'ostacolo, spingersi con forza e passare le gambe sotto il corpo (+)

Aiutare e assicurare: In caso di paura o incertezza puoi aiutare i partecipanti stando dietro all'ostacolo o con la presa a pinza.

Consigli: Guardando il punto di atterraggio, i bambini e i giovani si piegano leggermente in avanti per atterrare. Le mani si appoggiano all'ostacolo solo per poco: bisognerebbe staccarle non appena i piedi superano l'ostacolo.

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