

# Parkour – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Mantenere l'equilibrio in qualunque situazione in modo consapevole e sicuro

L'equilibrio è fondamentale, sia nel parkour che in generale. «In modo consapevole» significa che il tracciatore sceglie di bilanciarsi al momento giusto. «Bilanciarsi» significa mantenere il corpo in equilibrio con sicurezza, una capacità che si riflette direttamente nel movimento.



Foto: Ludovic Vergères

## Ulteriori forme di allenamento F2/F3

- [«Balance»](#)

## 1, 2, 3 – Parkour (F2)

Ritrovare l'equilibrio e stabilizzare il corpo in modo sicuro e consapevole dopo un movimento

Questa forma di gioco è simile al gioco «1, 2, 3 stella». Il numero di partecipanti è indifferente. Una persona si posiziona a circa 20 m dagli altri e dà loro le spalle. Dopo aver detto «1, 2, 3 parkour!», questa persona si gira il più velocemente possibile verso gli altri, che nel frattempo devono avanzare saltando su una gamba sola. Non appena chi fa la conta si gira, gli altri devono fermarsi, stando su una gamba sola. Se la persona che conta vede qualcuno che si muove o perde l'equilibrio, lo rimanda al punto di partenza.

## Varianti

- Correre/camminare normalmente (-)
- È consentito muovere il busto; chi muove il piede o appoggia a terra l'altro piede è eliminato (-)
- Stare in equilibrio sull'avampiede/sul tallone (+)
- Cambiare/predefinire il tipo di movimento: ad es. a quattro zampe e stare in equilibrio su due arti, a piccoli passi (+/-)

**Ulteriori categorie:** muoversi con sicurezza in avanti e all'indietro su un ostacolo stretto, bilanciarsi e stabilizzare il corpo in modo consapevole su un ostacolo stretto

## Il gatto (F3)

**I partecipanti si muovono a quattro zampe su un oggetto prestabilito**

I partecipanti si muovono a quattro zampe su un oggetto prestabilito.

## Varianti

- Baricentro molto vicino all'oggetto/molto lontano dall'oggetto (+/-)
- Modificare la larghezza o l'altezza dell'oggetto (+/-)
- Usare sempre solo gli arti opposti (mano sinistra e piede destro, mano destra e piede sinistro)(+)

**Aiutare e assicurare:** Prima di eseguire l'esercizio i bambini e i giovani dovrebbero imparare a scendere dall'oggetto in modo sicuro.

**Consigli:** Insegna l'esercizio usando oggetti molto semplici. Se eseguito con un oggetto molto lungo (ad es. muro lungo, più panchine) l'esercizio può essere un buon allenamento della concentrazione e addirittura della resistenza.

## Salto di precisione su sbarra e ritorno (F3)

Il salto di precisione su sbarra è una variante tecnicamente più impegnativa del salto di precisione normale, quindi dovresti proporlo solo dopo aver introdotto il salto di precisione normale. In questa variante i tracciatori saltano a piedi uniti su una sbarra, atterrando con sicurezza. Quindi si girano di 180° e saltano di nuovo al punto di

partenza.

## Varianti

- Variare la lunghezza del salto (la difficoltà è direttamente proporzionale alla distanza)(+/-)
- Variare la larghezza della sbarra o dell'oggetto da cui si spicca il salto e su cui si atterra (all'inizio possono essere usati anche muri sottili o altri oggetti)(+/-)
- Variare l'altezza del punto di stacco e di atterraggio(+/-)

**Aiutare e assicurare:** Se possibile, fai eseguire l'esercizio dapprima in palestra, in modo da poter mettere in sicurezza l'ambiente con dei tappetini. All'aperto inizia con salti molto facili e fai eseguire soltanto salti assolutamente sicuri.

**Consigli:** Poiché questo esercizio richiede molta concentrazione, si presta molto bene per tematizzare i blocchi mentali. Meglio iniziare con salti estremamente facili e aumentare successivamente il grado di difficoltà.

---

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**