

Parkour – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Utilizzare oggetti diversi in modo creativo e mirato per prendere lo slancio

Per prendere lo slancio si possono usare non solo le sbarre orizzontali, ma anche i pali e vari altri oggetti. Per questo motivo tra gli elementi del parkour vi sono anche i cosiddetti «pole swing». Lo slancio si prende sempre per raggiungere un determinato obiettivo. Tuttavia, è auspicabile che i partecipanti apportino delle variazioni e che bambini e giovani assumano un atteggiamento il più aperto possibile nei confronti dello slancio.



Foto: Ludovic Vergères

Ulteriori forme di allenamento F2/F3

- [«Swings»](#)

Calcio alla luna (prendere con forza lo slancio) (F2)

Per questo esercizio ti occorrono delle sbarre e dei tappetini spessi. Un tracciatore è appeso alla sbarra, l'altro è

in piedi accanto a lui e gli dà una prima spinta (dalla zona lombare). Durante il movimento in avanti il tracciatore appeso alla sbarra deve tendere il busto teso e scalfare in avanti con le gambe (posizione a banana). Il ritorno deve avvenire in posizione eretta.

Variazioni

- I partecipanti applicano la tecnica di slancio senza aiuti (+)
- L'assistente prende un cuscino e lo tiene in modo che il tracciatore possa arrivare a dargli un calcio durante il movimento in avanti, variando ogni volta la distanza (il cuscino è un punto di riferimento per il tracciatore e lo motiva a superarlo)(+/-)
- Stesso esercizio agli anelli e con stacco da terra (-)

Ulteriori categorie: appendersi in modo creativo (forza di presa), staccarsi dalla sbarra in modo mirato

Return (F3)

Per questo esercizio ti occorre una sbarra ad un'altezza tale da permettere ai partecipanti di appendersi e oscillare. Se disponibile, puoi posizionare a terra un tappetino. I bambini e i giovani oscillano più volte avanti e indietro (cfr. esercizi «Calcio alla luna»). Poco prima del punto morto anteriore eseguono una mezza rotazione lanciando le gambe tese verso l'alto e nella direzione desiderata. Con quest'ulteriore slancio eseguono con i fianchi una mezza rotazione sul proprio asse longitudinale. Durante la rotazione staccano le mani dalla sbarra, quindi le riappoggiano e, se possibile, continuano ad oscillare.

Varianti

Molti tracciatori usano un'altra tecnica. Nella mezza rotazione, oltre ai fianchi, usano anche la gamba opposta alla direzione di rotazione (ad es. per una rotazione a sinistra, la gamba destra), slanciandola nella direzione di rotazione poco prima di raggiungere l'angolo morto. Così facendo possono ridurre la spinta dai fianchi.

- Eseguire più return uno dopo l'altro (+)
- Tenersi con una mano alla sbarra durante il return (maggior controllo)(-)
- Eseguire il return con le ginocchia al petto (meno slancio ma maggior controllo)(-)

Aiutare e assicurare: Aiuta i tracciatori a prendere lo slancio, in modo che abbiano più forza per il return.

Salto di precisione laché (F3)

Il presupposto di questo esercizio è lo slancio in avanti. Ti occorre una sbarra a cui i tracciatori possono appendersi e una superficie rialzata posta a una distanza a scelta dalla sbarra. Il salto di precisione laché si esegue dopo una partenza esplosiva o dopo più oscillazioni. Come nello slancio in avanti, il tracciatore si stacca poco prima del punto morto. Dopo l'oscillazione le gambe sono più veloci delle braccia e delle mani: per evitare di sdraiarsi all'indietro, nel laché il tracciatore deve quindi tendere in avanti le braccia. Lo sguardo è sempre rivolto allo spigolo della superficie rialzata. Lo scopo è di atterrare e restare in piedi immobili in quel punto, eseguendo i

movimenti con precisione e misurando la forza.

Varianti

- Saltare alla sbarra ed eseguire subito il laché (+)
- Se possibile, variare la superficie rialzata (+/-)
- Atterrare su un contrassegno prestabilito, senza restare immobili (-)

Aiutare e assicurare: Per dare ai bambini e ai giovani una prima idea della trazione alla sbarra, puoi far svolgere loro l'esercizio usando una sbarra posizionata più in basso, in modo che eseguano questa parte del laché in sicurezza.

Consigli: Per la maggior parte dei partecipanti la trazione con le braccia è un movimento nuovo e quindi difficile. Suggestisci loro di osservare le tue braccia mentre dimostri il trick: così potranno visualizzare meglio il movimento. Usa inoltre delle metafore, dicendo ad es. che devono «lanciare la sbarra all'indietro» quando eseguono il laché.

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