

## 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 scaliare 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**