

## Parkour – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Eseguire roll e rotazioni in modo differenziato e mirato

Per girare il proprio corpo su diversi assi i tracciatori hanno a disposizione un'ampia gamma di movimenti. Si può ammortizzare efficacemente un atterraggio con una roll; in questo caso, questo elemento è funzionale a un altro movimento. Roll e rotazioni possono anche assumere una forma ludica. Combinando le rotazioni con altre forme caratteristiche si crea una variazione che implica nuove sfide, ad esempio un salto di precisione con rotazione di 360 gradi.



Foto: Ludovic Vergères

Tra le varie rotazioni vi sono anche flip e spin. Ma non dimenticare mai che flip e spin iniziano a essere importanti a partire dal livello F3.

### Ulteriori forme di allenamento F2/F3

- [«Rolls and Spins»](#)

## Salto della foca (F2)

Questa forma di allenamento prepara a staccare per i flip con rotazione in avanti. Costruisci uno scivolo usando un tappetino spesso appoggiato diagonalmente sulla parte superiore di un cassone o su un cassone a due elementi. I bambini prendono la rincorsa, saltano in avanti sullo scivolo fatto di tappetini, atterrano sulla pancia e scivolano giù come delle foche.

### Varianti

- Usare un trampolino di legno per facilitare il salto (-)
- Far eseguire l'esercizio con uno specifico tipo di rincorsa o di salto, ad es. il gather step: dopo la rincorsa, staccare lateralmente a piedi uniti (+)

**Aiutare e assicurare:** Per la variazione con il gather step puoi mettere per terra ad es. un tappetino da yoga che i partecipanti devono superare con un passo più lungo, il penultimo prima dello stacco a piedi uniti. Anche dare il tempo ad alta voce può essere d'aiuto.

**Ulteriori categorie:** eseguire rotazioni in modo differenziato, girarsi in modo mirato

## Capriole/roll (F3)

Le capriole sono la forma di rotazione in cui il corpo è a contatto con l'ambiente. In questa tecnica di base si rotola dalla spalla al fianco opposto sul pavimento o su ostacoli. Questa forma di allenamento permette ai partecipanti, con la guida dell'allenatore, di acquisire la tecnica di base delle roll.

**Tecnica di base:** Affondo con la gamba destra → posizionare le mani a T all'altezza del piede destro, come prolungamento della gamba sinistra (mano sinistra = gamba della T, mano destra = tetto) → portare il gomito destro a terra davanti al corpo → mento al petto e sguardo rivolto all'indietro → spalla destra a terra > darsi la spinta con il piede sinistro e rotolare.

### Varianti

- Con un trampolino di legno e un tappetino sottile costruire una rampa leggermente in discesa, che aiuta i partecipanti a prendere lo slancio per rotolare (-)
- Capriola dopo l'uscita (intenzionalmente) bassa (+)
- Eseguire la capriola su un terreno duro, ad es. pavimento della palestra, campo sportivo, cemento (++)

**Aiutare e assicurare:** Fai eseguire l'esercizio dapprima su superfici morbide, quindi su superfici più dure.

#### Consigli:

Se hanno difficoltà con l'asse di rotazione, i tracciatori dovrebbero eseguire una capriola all'indietro in diagonale e, subito dopo, lo stesso movimento in avanti.

## Sideflip (F3)

Nel sideflip si esegue una rotazione laterale su una spalla o sulla schiena. Dato che, contrariamente ad altri flip, i tracciatori non ruotano direttamente sulla testa, il side flip è un elemento relativamente privo di rischi. I tracciatori staccano entrambe le gambe da terra allo stesso tempo, con un cosiddetto punch; contemporaneamente allungano verso l'alto il braccio più avanti, quindi lo portano all'esterno del ginocchio con un movimento circolare mentre eseguono un tuck con lo sguardo rivolto alle ginocchia.

### Varianti

- Partendo da una posizione supina raggomitolata (con i talloni rivolti al soffitto) su un cassone o su un muro, rotolare dal bordo atterrando sui piedi (-)
- Avvicinarsi correndo a un tappetino spesso, poi saltare su quest'ultimo e saltare nel side flip staccando allo stesso tempo entrambi i piedi da terra (+)
- Da un ostacolo (cassone a tre o cinque elementi)(+)

**Aiutare e assicurare:** È consigliabile iniziare a eseguire i flip su una superficie morbida e passare a superfici più dure solo quando i partecipanti avranno acquisito maggiore sicurezza nel movimento.

**Consigli:** Un metodo adatto per acquisire la tecnica del side flip all'aperto è quello del montone: uno dei partecipanti si posiziona saldamente a gambe divaricate e appoggia le mani o gli avambracci sulle cosce. Gli altri rotolano lateralmente sul «montone». L'obiettivo è avvertire meno pressione possibile sulla schiena. Più ci si raggomitola, più veloce sarà la rotazione.

---

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