

# Parkour – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Cambiare posizione (appesa, in appoggio o in piedi) in modo dinamico e sicuro

Il cambio di posizione descrive le diverse tecniche di arrampicata dinamica. Nel parkour, un climb up è il passaggio dalla posizione appesa a quella in appoggio. Arrampicarsi non significa necessariamente muoversi verso l'alto: anche lo spostare il corpo a un livello più basso rientra in questa categoria. L'importante è che i tracciatori eseguano in modo dinamico e nella massima sicurezza tutte le tecniche di arrampicata.

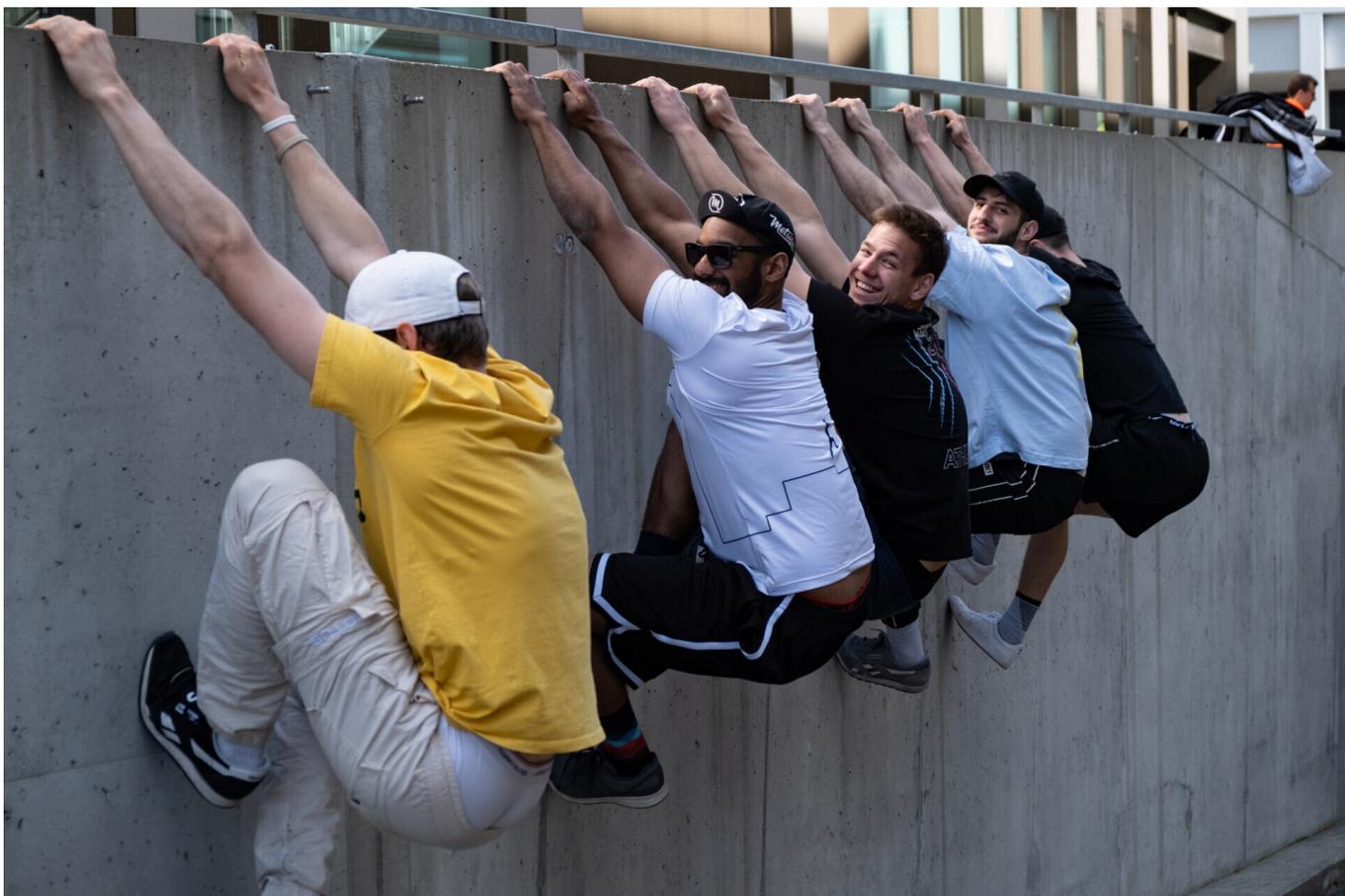


Foto: Ludovic Vergères

## Ulteriori forme di allenamento F2/F3

- [«Climbing»](#)

## Il Cervino (F2)

Passare in modo dinamico dall'appoggio alla posizione eretta

I tracciatori corrono verso un muro basso; staccano poco prima del muro o mettono il piede sul muro e si appoggiano a quest'ultimo. L'obiettivo è passare dalla posizione di appoggio a quella eretta portando le gambe verso il busto e i piedi verso le mani e infine alzandosi. Alla fine i tracciatori sono in piedi sul muro e le mani non toccano più il muro. Chi è il più veloce?

## Varianti

- Variare l'altezza del muro (+/-)
- Variare la lunghezza della rincorsa (+/-)
- Atterrare con entrambi i piedi contemporaneamente sul muro e non salire mettendo un piede dopo l'altro (+)

**Ulteriori categorie:** alzarsi in modo dinamico, passare con sicurezza dalla posizione appesa a quella eretta

## Climb up (F3)

I bambini e i giovani partono nuovamente dalla posizione di cat leap e cercano di eseguire un climb up completo. Poi lavorano a coppie: un tracciatore esegue l'esercizio sul muro, l'altro lo aiuta in caso di necessità, ad es. tenendogli i piedi fermi sul muro in modo che facciano più presa per il climb up.

## Varianti

- Eseguire l'esercizio dapprima su un muro inclinato (ad es. rampe da skateboard o muro su cui è stato posizionato un trampolino in legno);
- salire con le braccia sfalsate (-)
- Eseguire autonomamente il climb up (+)
- Aumentare la velocità (+)

**Aiutare e assicurare:** La persona che si arrampica e quella che la aiuta devono comunicare bene. Se chi si arrampica non ha più energie o vuole scendere, deve dirlo, altrimenti rischia di cadere. L'assistente, mentre tiene i piedi del compagno, non deve tenere la testa dietro ai talloni di quest'ultimo, così da evitare colpi sul viso.

**Consigli:** Spiega ai tracciatori che devono fare il più possibile forza sulle gambe, in modo da sgravare le braccia. Se mentre si tirano su con le braccia spingono con le gambe, saranno più efficienti.

## L'impiccato (F3)

I partecipanti si appendono a un muro nella posizione di cat leap. L'obiettivo è generare uno slancio all'indietro spingendo i piedi contro il muro. Non appena il corpo ritorna verso il muro, i partecipanti / i tracciatori si lasciano cadere in modo controllato e cercano di atterrare con i piedi il più vicino possibile al muro senza cadere all'indietro.

## Varianti

- Assumere prima la posizione di cat leap partendo da una posizione in appoggio (+)
- Assumere prima la posizione di cat leap partendo da una posizione appesa (++)

**Aiutare e assicurare:** Se il muro è troppo alto, i tracciatori possono aiutarsi a vicenda a raggiungere la posizione finale desiderata. Possono anche tenersi i piedi in modo che il tracciatore possa assumere una posizione di cat leap sicura.

**Consigli:** I tracciatori dovrebbero mollare la presa solo quando inizia il movimento in avanti. Non appena mollano la presa, per proteggersi tengono le mani all'altezza del busto, in modo da creare una distanza maggiore tra corpo e muro.

---

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**