

# Parkour – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Utilizzare il muro in modo diversificato, intelligente e mirato

Muri e superfici laterali offrono possibilità molto interessanti, come dimostrato dai diversi elementi di parkour che funzionano solo con l'ausilio di un muro. Utilizzare il muro in modo «intelligente» significa soprattutto che bambini e giovani sfruttano questo ausilio in modo preciso ed efficace. In molti elementi il muro aiuta inoltre a raggiungere un obiettivo: in questi casi definiamo come «mirato» l'uso del muro.



Foto: Ludovic Vergères

## Ulteriori forme di allenamento F2/F3

- «Wall-Tricks»

## Salto sul muro (F2)

Saltare sul muro in modo mirato.

I bambini cercano di saltare il più in alto possibile sul muro, facendo almeno un passo. In mano tengono un post-it, che attaccano il più in alto possibile sul muro.

## Varianti

- Fare due passi sul muro per attaccare il post-it (+)
- Utilizzare un muro non del tutto verticale (ad es. con un trampolino in legno)(-)

**Ulteriori categorie:** agire in modo differenziato con superfici oblique

## Vertical Wall Run (Passe muraille)(F3)

I partecipanti imparano a trasformare in un salto verso l'alto la spinta che ricevono dal muro attraverso i piedi. Sono molto importanti anche la rincorsa e lo stacco verso l'alto (su una gamba). La direzione di questi movimenti non deve essere perpendicolare al muro. Oltre al contatto tra piedi e muro, anche le braccia aiutano a convogliare l'energia tramite l'appoggio e la spinta. Se il muro non è troppo alto dovrebbero cercare di arrivare subito alla posizione in appoggio, così da portare più facilmente i piedi sul muro. Altrimenti cercano di tenersi allo spigolo e di assumere la posizione di cat leap (gambe rannicchiate, braccia distese) e di eseguire quindi un muscle up.

## Varianti

- Per acquisire una buona tecnica di trasmissione della forza, esercitarsi nell'esecuzione di salti tesi al muro senza scivolare (-)
- Se non tutti riescono a risalire il muro, far collaborare i partecipanti: tutto il team deve arrivare in cima, con aiuto dal basso o dall'alto (-)

**Consigli:** Se la suola scivola sul muro, ciò significa che l'angolo tra il polpaccio e il muro è troppo stretto e che la forza viene esercitata principalmente in direzione del terreno. Almeno una parte della forza dovrebbe invece agire sempre in direzione del muro, così da garantire una presa migliore. Potrebbe essere utile variare leggermente la lunghezza di rincorsa verso il muro. Inoltre i tracciatori dovrebbero togliere la polvere dalle suole e strofinarle con le mani prima di ogni rincorsa.

## Salto in spinta con l'utilizzo di un muro (Tic Tac)(F3)

Dandosi la spinta con il piede appoggiato al muro, i tracciatori cercano di guadagnare altezza o lunghezza per superare ostacoli o atterrare con precisione su un ostacolo. L'angolo di rincorsa definisce l'angolo con cui rimbalzano dal muro. È consigliabile iniziare con rincorse a 45° rispetto al muro. I bambini e i giovani staccano con la gamba più lontana dal muro e appoggiano l'altro piede sul muro, all'incirca all'altezza dei fianchi. La punta del piede è rivolta verso l'alto, leggermente in diagonale. Poi con questa gamba si danno la spinta in avanti o verso l'alto per superare l'ostacolo. A che distanza atterreranno facendo un passo sul muro?

## Varianti

- All'inizio appoggiare sul muro la mano interna per sentirsi più sicuri (-)
- Prima di affrontare degli oggetti, saltare su un punto prestabilito a terra (-)
- Superare ostacoli con il tic tac (+)
- Dopo il tic tac, atterrare con precisione su uno spigolo (per iniziare si possono usare delle scale)(+)

**Consigli:** La distanza dal muro è decisiva quando si stacca da terra. Sperimenta con i tuoi partecipanti affinché ciascuno trovi la distanza migliore per darsi la spinta verso l'alto o in avanti. Se il muro è scivoloso, tendenzialmente servirà più forza e sarà necessaria una rincorsa più lunga per arrivare al muro con la sufficiente velocità. Più ci si avvicina al muro, più sarà stretto l'angolo tra quest'ultimo e la gamba e maggiore sarà la componente della forza che viene esercitata verso terra, facendo perdere la presa.

---

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**