

Parkour – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Comportarsi in modo rispettoso verso sé stessi, gli altri e l'ambiente

In questa forma caratteristica ritroviamo uno dei valori sanciti nella Carta etica. Nel parkour è molto importante comportarsi in modo rispettoso nei confronti sia del team che dello spazio pubblico usato per allenarsi. Impari come condividere e promuovere questo valore durante l'allenamento con bambini e giovani.



Foto: Ludovic Vergères

Ulteriori forme di allenamento F2/F3

- [«Respect»](#)

Le camminate degli animali (F2)

Rispettare sé stessi

Spiega quanto è importante il riscaldamento per il corpo e per la mente. Questa forma di allenamento è adatta per riscaldare e rafforzare in modo ludico: si imitano diversi animali, ad es. orango, lepre, rana, gallina, verme od orso.

Varianti

- I bambini imitano i propri animali.
- Eseguire le camminate degli animali all'indietro (+)

Ulteriori categorie: comportarsi in modo rispettoso nel gruppo di allenamento, rispettare l'ambiente.

Sir Dropalot

Rispettare sé stessi

Parla con il tuo gruppo dei salti dall'alto e dell'atterraggio, mettendo l'accento sulla consapevolezza dei propri limiti. All'inizio spiega ancora come si atterra correttamente dopo un salto dall'alto (atterraggio sulle punte dei piedi, caviglie stabili, ginocchia rivolte leggermente verso l'esterno, atterrare con leggerezza, ammortizzare l'impatto con un roll o tendendo le mani in avanti). I tracciatori si esercitano ad atterrare correttamente saltando da altezze ridotte. Poi scelgono un salto da eseguire e cercano di trovare il proprio limite fisico, ovvero l'altezza da cui non riescono più ad atterrare nel modo giusto. Spiega quanto è importante strutturare in modo sostenibile l'allenamento, in modo che muscoli, tendini e ossa possano adattarsi al carico per evitare danni in un secondo tempo. La qualità prima della quantità!

Variante

- Provare ad eseguire i salti da altezze ridotte (altezza delle ginocchia o al massimo dei fianchi) anche ad occhi chiusi, per migliorare l'anticipazione e il pretensionamento della muscolatura (su superfici piane)(+)

Aiutare e assicurare: In questo esercizio è possibile aiutare e assicurare soltanto preventivamente. Se noti che singoli partecipanti non considerano i propri limiti, ricorda loro che devono essere responsabili del proprio corpo.

Consigli: Durante l'atterraggio i bambini e i giovani ascoltano attentamente. Se sentono un secondo impatto poco dopo l'atterraggio, ciò significa che la muscolatura non controlla più con precisione il salto: il secondo impatto è il tallone che si appoggia a terra a causa della grande forza esercitata.

Know the names (F3)

Comportarsi in modo rispettoso nel gruppo di allenamento

Ogni bambino mostra agli altri il suo movimento preferito (ad es. Simon esegue il salto di precisione). Poi tutti i

membri del gruppo cercano un punto di partenza. L'allenatore chiama quindi per nome due o tre partecipanti alla volta e i bambini, basandosi sui movimenti scelti dai compagni chiamati, cercano di costruire una run con due o tre passi intermedi nel minor tempo possibile (ad es. Simon, Rafael, Anna = salto di precisione, kong vault, tic tac). Sapere i nomi degli altri è il primo passo per conoscersi meglio.

Varianti

- Eseguire i movimenti il più velocemente possibile a prescindere dal numero di passi intermedi (-)
- Iniziare dal primo nome, reagendo il più in fretta possibile e componendo la run con creatività (+)

Aiutare e assicurare: Poiché questo esercizio viene svolto allo stesso tempo in punti diversi del luogo d'allenamento, è importante mantenere la supervisione. A questo scopo puoi delimitare l'area di partenza.

Tips and Tricks: Se i bambini si conoscono già bene, non chiamarli per nome, bensì raggrupparli usando i numeri (ad es. Simon = 1, Rafael = 2, Anna = 3). Questo ti permette di dare istruzioni a più gruppetti per volta.

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