

Parkour – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Sperimentare e sviluppare approcci creativi

I tracciatori devono imparare fin da subito a giocare coi propri movimenti. Solo così possono liberare il pensiero motorio. A partire da una certa età, i tracciatori si allenano spesso in autonomia. Per questo impari come introdurre e indirizzare il gioco libero nell'ambito dell'allenamento. I partecipanti devono riuscire il prima possibile ad allenarsi da soli o con altri membri del team. A partire dal livello F3 l'allenamento autonomo può essere decisivo per aumentare la motivazione.



Foto: Ludovic Vergères

Ulteriori forme di allenamento F2/F3

- «Creativity»

Scartare (F2)

Adattarsi alla situazione circostante

Il numero di partecipanti è indifferente. I partecipanti devono muoversi all'interno di un'area di dimensioni ridotte, senza mai toccarsi e senza mai fermarsi.

Varianti

- Definire la velocità (ad es. 0 = nessun movimento, 10 = velocità massima)(+/-)
- Ridurre l'area del gioco(+)
- Svolgere l'esercizio in un ambiente con ostacoli(+)
- Variare il tipo di movimento (ad es. a quattro zampe con lo sguardo rivolto in alto o in basso, a passo di gnomo o saltando su una o due gambe)

Ulteriori categorie: imitare i movimenti, scegliere e affrontare una challenge

Elaborare una run di gruppo (F3)

Comporre una run fluida e creativa

I partecipanti formano gruppi di due o tre persone ed elaborano una run all'interno del gruppo. Tutto il gruppo deve eseguire la run in modo fluido e sicuro. Questo esercizio ti permette di capire se il tuo team è in grado di inserire quanto appreso nelle proprie composizioni.

Varianti

- Definire le condizioni quadro (ad es. circoscrivere l'area in cui i tracciatori possono muoversi)(-)
- Definire uno o più movimenti che devono essere integrati nella run(+)

Aiutare e assicurare: Se fai svolgere l'esercizio all'aperto, è importante che l'ambiente non presenti punti pericolosi, oppure che tu li segnali ai tracciatori. Fate un sopralluogo e mostra loro come possono usare l'ambiente in sicurezza. Lo stesso vale per i punti rischiosi, che possono indurre bambini e giovani ad eseguire elementi pericolosi (ad es. salti da altezze elevate).

Consigli: Se vi allenate nello stesso ambiente già prima di questo esercizio, i partecipanti acquisiranno familiarità con il luogo ed elaboreranno la run con maggiore facilità.

Imporre un movimento (F3)

Stabilisci un movimento determinato. Tutti devono trovare un movimento introduttivo e un movimento di continuazione, in modo da comporre una sequenza fluida di tre movimenti.

Varianti

- Trovare solo il movimento introduttivo o quello di continuazione (-)
- Trovare introduzione e continuazione per una sequenza di movimenti (+)

Aiutare e assicurare: Prima dell'esercizio dovresti far esercitare bene i tracciatori nel movimento da te scelto, in modo che tutti possano eseguirlo con sicurezza. Anche delimitare l'area può essere utile. Assicurati che l'ambiente sia privo di punti pericolosi, oppure segnalali al gruppo.

Consigli: Questo esercizio si presta bene ad essere integrato nel riscaldamento. Sprona i tracciatori a eseguire l'esercizio singolarmente per promuovere la loro creatività. Lascia loro spazio sufficiente.

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