

# Parkour – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Ottimizzare al massimo il flow in una run

Il flusso dei movimenti (flow) dovrebbe essere centrale in tutti gli elementi di parkour. Ma questa forma caratteristica riguarda esplicitamente il modo in cui puoi collegare tra loro gli elementi di una run per massimizzare il flow di quest'ultima. In questa forma caratteristica trovi tecniche con cui bambini e giovani possono adattare o cambiare in toto le combinazioni di movimenti.



Foto: Ludovic Vergères

## Ulteriori forme di allenamento F2/F3

- [«Flow»](#)

## Mosca cieca (F2)

Disponi diversi elementi uno vicino all'altro (ad es. cassoni, panche, tappetini). I bambini e i giovani devono

memorizzare la disposizione degli oggetti. Dividi i partecipanti in gruppi da due. Un bambino o un giovane si benda gli occhi. L'altro gli indica verso quale elemento deve andare e che cosa deve fare (ad es. appendersi alle sbarre). Dopo circa tre volte si scambiano i ruoli. L'obiettivo è percepire l'ambiente e orientarsi. Quindi formare nuovi gruppi da due. I tracciatori discutono i problemi che hanno incontrato nell'esercizio e che cosa significa «spegnere» uno dei cinque sensi. Che cosa succede bendando un occhio solo? Fai svolgere lo stesso esercizio con un solo occhio bendato. Osserva se le valutazioni dei partecipanti sono corrette. Infine, fate l'esercizio senza bendare gli occhi.

## Varianti

- Meno oggetti, movimenti più facili (-)
- Più oggetti; la mosca cieca deve prima girare due volte su sé stessa (+)

**Ulteriori categorie:** ottimizzare il flow, trovare movimenti di collegamento e comporre una run, provare liberamente nuovi movimenti

---

## Gioco «Preparo lo zaino» (F3)

### Trovare movimenti di collegamento efficaci

Disponi gli oggetti uno vicino all'altro in palestra. I tracciatori formano ora gruppi da tre o da quattro. Il primo bambino esegue un movimento. Il secondo bambino ripete il primo movimento e ne aggiunge un altro o aggiunge un altro movimento di collegamento, e così via. Non appena un partecipante non ricorda i movimenti precedenti, è eliminato dal gioco. Il gioco continua finché non c'è un vincitore. I bambini imparano ad analizzare i movimenti e a continuare il flow in modo spontaneo e creativo.

### Variante

- L'esercizio è più o meno intenso a seconda del numero di bambini nel gruppo (+/-)

---

## Sfida 3 per 1 (F3)

### Trovare movimenti di collegamento creativi/inventare nuovi movimenti

Definisci tre elementi (ad es. safety vault, palm spin, roll). I bambini e i giovani li eseguono usando sempre lo stesso oggetto. Ciascun partecipante esegue la run dieci volte. Ogni volta deve cambiare tutti i movimenti di collegamento. Alla fine discutete insieme le difficoltà: hanno reso i partecipanti più creativi?

---

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**