

06-07 | 2017

Parkour

Tema del mese – Sommario

Il parkour nell'educazione fisica	2
Accenti tematici e fasi	3
I valori secondo TRuST	4
Parte pratica	
Fase II – Introduzione	
Riscaldamento	5
Mobilizzazione	5
Velocità	7
Concentrazione – equilibrio	7
Fase III – Parte principale	
Tecniche	10
Applicare e giocare	15
Fase IV – Conclusione	
Rafforzamento	17
Al servizio della promozione del movimento	19
Informazioni	20

Categorie

- Età: dai 12 anni in su
- Livello scolastico: dal 9° anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti, avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare



Da anni ormai il parkour è sulla bocca di tutti. Sempre più persone s'interessano a questo tipo di arte in movimento e l'attenzione che gode si traduce anche in una grande presenza mediatica. Questo tema del mese mostra come insegnare il parkour con il metodo TRuST.

Publicità e film d'azione pullulano di immagini sapientemente coreografate che mostrano dei traceur – così vengono chiamati gli atleti che praticano il parkour – che superano allegramente ostacoli inseriti nell'architettura urbana. E poi ci sono i filmati diffusi su YouTube, Vimeo e altri media sociali, in cui sono presentati i «move» e gli «skill» degli adepti della disciplina di tutto il mondo. Questa pratica, nata nella periferia di Parigi e che affonda le sue radici nella guerra d'Indocina, è ormai diventata un vero e proprio sport.

Ai suoi esordi, il parkour era stato concepito come l'arte di spostarsi rapidamente e in modo efficace nell'ottica di fuggire davanti a un pericolo, una sorta di kit di sopravvivenza per salvarsi o salvare altre persone. Ma nessuno può improvvisarsi re della fuga e pensare di saper gestire ogni situazione senza allenarsi in modo mirato. Non c'è quindi da meravigliarsi se il cofondatore della disciplina, David Belle, associò il parkour a termini come sangue, sudore e lacrime. Questo allenamento descritto come molto esigente dai padri fondatori riflette l'ambiente in cui è nato il movimento, ovvero le periferie parigine, dove il lavoro e l'abnegazione sono gli unici modi per cavarsela.

Uno strumento di sviluppo personale

ParkourONE Academy include nell'allenamento l'approccio e la natura seria voluta dai suoi fondatori francesi. Con il metodo TRuST (v. pag. 4) è nato uno strumento pedagogico che favorisce la crescita personale di chi pratica il parkour. L'azienda s'impegna a favore di una comprensione globale e di una diffusione del parkour secondo TRuST. Un approccio che ingloba non soltanto il movimento, ma anche diversi altri aspetti come la creatività, la resistenza allo stress, l'evoluzione personale e il contesto storico all'origine del parkour.

GORILLA e ParkourONE Academy – più uga-uga nelle lezioni

Il parkour è lo strumento ideale per affrontare temi trasversali nell'insegnamento dell'educazione fisica. Per questa ragione ParkourOne Academy e Gorilla, il programma nazionale di promozione della salute della Shtifti Foundation, insieme a mobilesport.ch hanno elaborato questo fascicolo che si rivolge agli insegnanti desiderosi di introdurre e sviluppare il parkour con i loro allievi di 12 anni e più.

Gli ambasciatori GORILLA e i coach di ParkourONE Academy presentano in questo tema del mese i vari aspetti della disciplina in un linguaggio chiaro e vicino ai giovani. Dei filmati di e-learning su gorilla.ch e mobilesport.ch permettono di familiarizzarsi con le astuzie del parkour. Tutto ciò per infondere più uga-uga alla vita e alle lezioni di educazione fisica.



Il parkour nell'educazione fisica

Il parkour si presta particolarmente bene per essere insegnato durante le lezioni di educazione fisica, perché viene praticato all'aria aperta e non necessita di un equipaggiamento speciale. Gli allievi possono dunque esercitarsi come desiderano nel loro ambiente quotidiano.

L'insegnamento acuisce la percezione dell'ambiente in cui si svolge l'attività sportiva. Se la sicurezza è garantita, gli allievi possono dar libero sfogo alla loro creatività, senza temere di sbagliare. Dal canto loro, gli insegnanti trovano nel parkour uno strumento ideale per allenare non solo le capacità fisiche dei loro alunni, ma anche le loro competenze sociali, la cooperazione e lo spirito di squadra.

Il parkour secondo TRuST si contraddistingue per l'assenza di competizione e per l'importanza attribuita alle fasi dell'allenamento dedicate all'equilibrio e al lavoro di squadra. Indipendentemente dalle loro capacità fisiche, gli allievi hanno la possibilità di partecipare attivamente alla lezione e di vivere delle esperienze positive.

Per superare in modo efficace gli ostacoli, i ragazzi imparano a valutare le loro capacità e a metterle in relazione con l'oggetto da valicare. Questa esigenza di base incoraggia l'allievo a migliorare la propria percezione personale e la fiducia nelle competenze personali. Oltre a tutti gli sforzi positivi generati dal parkour secondo TRuST non va dimenticato un aspetto essenziale: il piacere legato al movimento e alla libertà.

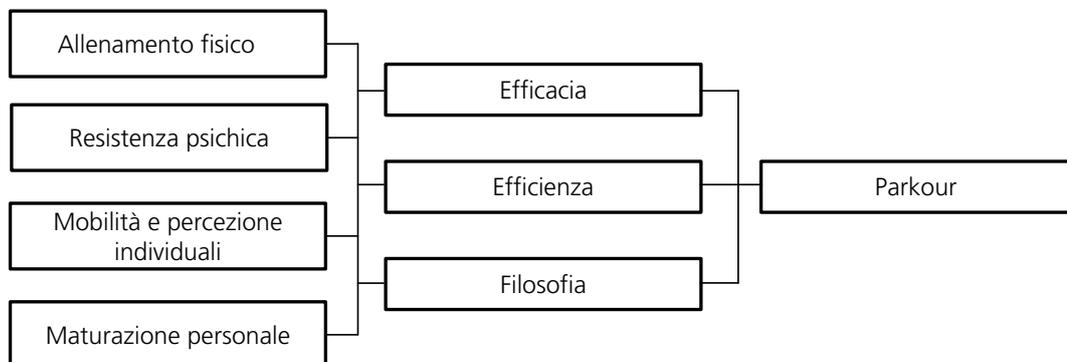


«Con TRuST non voglio creare un busto che ci avvolge e ci soffoca, allontanandoci dalla gioia che regala il parkour, bensì proporre uno strumento con cui possiamo trasformare delle idee in musica e insegnare ai musicisti a suonare le loro melodie.» Roger Widmer, ParkourONE Academy

Accenti tematici e fasi

L'insegnamento è suddiviso in quattro fasi e va pianificato in funzione degli accenti tematici. Questo tema del mese segue tale struttura e classifica ogni esercizio in base a questi ambiti.

Accenti tematici secondo TRuST



Allenamento fisico (Corpo)

Forza, velocità, mobilità, coordinazione e resistenza.

Resistenza psichica (Psiche)

Coraggio, capacità di autovalutazione e fiducia in sé stessi.

Mobilità e percezione individuali (Creatività)

Riflessioni trasversali e ricerca di soluzioni creative.

Maturazione personale (Personalità)

Capacità decisionale e di valutare le situazioni.
Se necessario o richiesto: aiuto reciproco per raggiungere gli obiettivi.

Quattro fasi nell'insegnamento

Questo fascicolo presenta le varie fasi sviluppate dal modello TRuST. Nella fase IV sono contenute varie proposte di rafforzamento per corpo e mente. Il ritorno alla calma e il feedback sono consigliati ma dipendono dalla competenza professionale degli insegnanti.

Fase I	Fase preliminare	Intenzioni, obiettivi e contenuto dell'insegnamento
Fase II	Fase introduttiva	Riscaldamento, mobilità, velocità, concentrazione
Fase III	Fase principale	Contenuti principali dell'insegnamento
Fase IV	Fase finale	Forza, ritorno alla calma, riflessione e feedback

I valori secondo TRuST

La diffusione della filosofia e il rispetto di questi valori rappresentano un punto centrale nell'insegnamento del parkour secondo TruST. La mano definisce e simboleggia i valori principali.

Nessuna competizione (pollice): il motto «Être fort pour être utile» trova origine nel «metodo naturale» e sta a significare che questa arte di muoversi è basata sull'aiuto reciproco e non sulla competizione. Non trattandosi di una gara, i giovani possono esprimere il loro bisogno naturale di muoversi senza temere di essere giudicati o di dover raggiungere una buona posizione in classifica. Senza questa pressione sulle spalle, i ragazzi cercano di sviluppare liberamente le loro capacità e questo indipendentemente dalla loro preparazione fisica e mentale.

Prudenza (indice): la sicurezza sta in cima alla lista delle priorità. L'allenamento viene effettuato praticamente sempre all'esterno, senza utilizzare nessun particolare attrezzo o altro strumento che possa fungere d'aiuto. Per questa ragione è importante che le condizioni siano ottimali. La sicurezza va ricercata prima di tutto in una corretta valutazione della situazione e delle proprie capacità. Utilizzare dei tappeti, ad esempio, potrebbe indurre un falso sentimento di sicurezza in chi sta imparando, incoraggiandolo a cercare di superare i propri limiti.

Rispetto (medio): il rispetto verso sé stessi è un valore che viene sviluppato automaticamente attraverso un allenamento costante. Il corpo è uno strumento con il quale muoversi liberamente e in modo efficace. Il principale obiettivo di ogni traceur è di allenarsi in maniera sana per sentirsi bene con il proprio corpo. Il rispetto verso l'ambiente è il risultato del continuo confronto con esso. L'uso non convenzionale di quello che ci sta attorno e l'esperienza tattile permettono un processo di apprendimento naturale dei diversi materiali e delle loro caratteristiche. Apprezzare e conservare l'ambiente nel quale viviamo diventa così una logica conseguenza: solo prendendo cura di quello che ci sta attorno è possibile avere un buon terreno d'allenamento. Il rispetto nei confronti dei propri simili richiede un costante sforzo su sé stessi. Solo colui che si rispetta e che lo traduce in atti è capace di pensare e agire in maniera empatica. Il parkour favorisce la comprensione reciproca e contribuisce allo sviluppo di una personalità sicura di sé e cosciente del proprio io.

Fiducia (anulare): per trovare nuovi percorsi e muoversi in modo creativo nell'ambiente che ci circonda, è necessario avere una grande fiducia nei propri mezzi. L'alternanza di successi e insuccessi porta a una grande consapevolezza di sé. Chi si allena impara ad aver fiducia nei propri mezzi, un fattore fondamentale anche per potersi fidare degli altri. Inoltre il fatto di continuare a superare degli ostacoli conduce a fissare sempre dei nuovi obiettivi.

Modestia (mignolo): il continuo confrontarsi con sé stessi e con l'ambiente circostante permette di rendersi conto che ci sono più ostacoli insormontabili di quelli che si possono superare. Di conseguenza la modestia fornisce le chiavi per capire che l'importante non è l'obiettivo ma il modo con il quale lo si raggiunge.

Coraggio (pugno): il pugno, ovvero la prensione, raggruppa i singoli valori in una mano. Il pugno significa prendere in mano la propria vita. Dato che il parkour permette di sentire e di affrontare l'ambiente in cui viviamo ci insegna a individuare meglio le relazioni causali fra azione e reazione. Il pugno simboleggia anche la forza interiore, mostra che ci assumiamo la responsabilità delle nostre azioni e che abbiamo il coraggio di prendere delle decisioni.



Fase II: L'introduzione

Gli esercizi di riscaldamento, di mobilitazione specifica, di velocità e di equilibrio preparano gli allievi dal punto di vista fisico. Ma non bisogna trascurare la preparazione mentale, un fattore centrale per affrontare il parkour in condizioni ottimali.

Riscaldamento. L'obiettivo è di segnalare al corpo che l'allenamento sta per iniziare. Il riscaldamento prepara ad affrontare gli esercizi di mobilitazione che seguono.

Messa in moto

Una piccola corsa leggera intervallata da esercizi semplici è la forma più adatta in questa fase. Esempi di esercizi:

- Saltare portando i talloni verso i glutei
- Skipping (sollevare le ginocchia)
- Rotazioni delle braccia e delle spalle
- Salti laterali
- Ecc.

Osservazione: il riscaldamento serve ad attivare progressivamente il corpo senza tuttavia portare allo sfinimento.

[www.mobilesport.ch/Messa in moto](http://www.mobilesport.ch/Messa%20in%20moto)



Accenti TRuST

Corpo	●●
Psiche	●
Creatività	●
Personalità	●

Mobilizzazione. La mobilitazione persegue diversi obiettivi come quello di mantenere il corpo a una temperatura costante, migliorare l'ampiezza articolare e la coordinazione neuromuscolare.

Quadrupedia

www.mobilesport.ch/Quadrupedia



Questo esercizio sollecita la coordinazione e si presta bene per la fase di riscaldamento, perché favorisce la stabilizzazione delle spalle, del tronco nonché l'allungamento/attivazione della parte posteriore delle gambe, della cintura scapolare e dei polsi.

Gli allievi sono in posizione carponi e avanzano o indietreggiano cercando di mantenere stabili le anche. In questo esercizio l'attivazione della muscolatura del tronco assume una grande importanza. Spostare in avanti o indietro simultaneamente il braccio destro e la gamba sinistra e inversamente.

Variante

- Ambio (il braccio destro e la gamba destra si spostano contemporaneamente).

Accenti TRuST

Corpo	●●●
Psiche	●
Creatività	●
Personalità	●

Bruco

www.mobilisport.ch/Bruco



Questo esercizio serve a stabilizzare le spalle e il tronco, ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, nonché delle spalle e dei polsi.

Le ginocchia rimangono tese durante tutto l'esercizio. Piegare la schiena fino a toccare il suolo con il palmo delle mani. I muscoli addominali sono tesi. Avanzare lentamente con le mani fino a formare un ponte con il corpo. Quando la tensione è al massimo, avanzare lentamente anche con i piedi, utilizzando le caviglie (le gambe restano tese).

Variante

- Stesso esercizio, ma all'indietro.

Osservazione: avanzare fino a una posizione che permette di evitare di avere la schiena concava.

Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	●
Creatività	●
Personalità	●

Passo della cicogna

www.mobilisport.ch/Cicogna



Questo esercizio permette di migliorare la mobilità delle anche, delle spalle e degli arti inferiori.

Mettersi su una gamba sola. I muscoli delle natiche sono tesi. Afferrare la gamba destra sotto la rotula e tirarla verso il petto. Il busto deve rimanere eretto. Effettuare un movimento in avanti con la gamba destra, sostenendo il peso con il braccio sinistro. Il gomito del braccio destro automaticamente si avvicina alla caviglia destra. Il ginocchio della gamba posteriore non deve toccare il suolo. Con l'aiuto del braccio spingere le anche all'indietro verso l'alto, fino a quando si sente una tensione nella coscia e nel polpaccio. Per aumentare la tensione, piegare le dita del piede in direzione della tibia. Rilassare i muscoli, raddrizzare il busto e ricominciare cambiando la gamba d'appoggio.

Varianti

- Effettuare il movimento con la gamba all'indietro.
- Integrare l'estensione della colonna vertebrale.

Osservazione: durante l'allungamento dei muscoli delle anche, le mani rimangono a contatto con il suolo.

Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	●
Creatività	●
Personalità	●

Suggerimenti

Gli esercizi servono soprattutto a correggere dei portamenti poco equilibrati, come le spalle che cadono in avanti e a ridurre l'accorciamento dei muscoli delle anche. Cercare quindi di tirare le spalle all'indietro e verso il basso e di assumere la posizione «petto in fuori». I muscoli delle cosce, antagonisti dei flessori dell'anca, devono essere rafforzati in maniera mirata, per evitare eventuali scompensi.

Velocità. Per iniziare la parte principale con i suoi contenuti specifici occorre attivare le fibre muscolari rapide e anche mobilitare l'insieme del corpo in situazioni dinamiche.

Salti sopra la linea

Trasferimento dalla mobilitazione verso la parte principale: un esercizio che contribuisce ad accelerare le pulsazioni degli allievi.

In piedi, coi piedi disposti parallelamente a una linea. Saltare oltre la linea il più rapidamente possibile per al massimo 10 secondi. Effettuare due o tre serie.

Varianti

- In avanti e indietro
- Piedi divaricati
- Su una gamba.

Osservazione: la parte superiore del corpo rimane immobile, solo le gambe si muovono. Brevissimi contatti al suolo.



Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	●
Creatività	●
Personalità	●

Concentrazione – Equilibrio. Gli esercizi di coordinazione, in particolare quelli basati sull'equilibrio, come pure i compiti che sollecitano la cooperazione in un gruppo permettono di mobilitare le risorse mentali degli allievi. L'equilibrio è più di una semplice tecnica: è una capacità di base indispensabile in ogni attività motoria che consente anche di migliorare la capacità di concentrazione. Gli allievi imparano a valutare le situazioni e a mantenere la calma in quelle che generano stress.

Spostare il baricentro

In questo esercizio gli allievi imparano a posizionare in modo consapevole il loro baricentro. Una premessa importante in vista degli esercizi di equilibrio previsti in seguito su sbarre e altri tipi di ostacoli.

Gli allievi sono in posizione raccolta e spostano il loro baricentro da una gamba all'altra sollevandole e tendendole alternativamente in avanti o di lato.

Varianti

- Sul bordo del marciapiede, su un muro o una sbarra.
- In coppia: gli allievi, in posizione raccolta, sono uno di fronte all'altro e si respingono con le mani per far perdere l'equilibrio al compagno.
- In gruppo: gli allievi formano un cerchio e si spingono dolcemente a sinistra, poi a destra, cercando di non perdere l'equilibrio.



Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	● ●
Creatività	●
Personalità	● ●

In equilibrio su una sbarra

Offrire o chiedere aiuto non è evidente per gli allievi. Questo esercizio li confronta con situazioni in cui la parola d'ordine è cooperazione.

Gli allievi sono in piedi in equilibrio su una sbarra, lateralmente o frontalmente, e si sostengono a vicenda. Quando si spostano posano sulla sbarra dapprima la pianta del piede o il tallone.

Varianti

- Sul bordo del marciapiede o su un muro per facilitare l'esercizio.
- Indietreggiando.
- Con gli occhi chiusi o le braccia incrociate.
- Senza aiuto.
- Tenersi in equilibrio su vari supporti e strutture stabili o instabili.
- Modificare la posizione e l'altezza.

Osservazione: questo esercizio esige un certo senso dell'equilibrio e mette in evidenza gli allievi capaci di restare concentrati su un certo periodo e quelli che conoscono ancora qualche difficoltà a livello di coordinazione.

[www.mobilesport.ch/In equilibrio](http://www.mobilesport.ch/In%20equilibrio)



Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	● ● ●
Creatività	●
Personalità	● ● ●

Calibrare le proprie forze in equilibrio

Gli allievi imparano a concentrarsi sull'essenziale (equilibrio) senza tuttavia perdere di vista ciò che li circonda.

Due allievi sono in piedi su una sbarra e cercano di far perdere l'equilibrio al compagno. Chi cade esegue un compito accessorio (10 flessioni ad esempio).

Osservazione: l'esercizio esige molta concentrazione, coordinazione e fiducia reciproca e mostra in modo ludico la complessità dei compiti combinati.

www.mobilesport.ch/Calibrare



Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	● ● ●
Creatività	●
Personalità	● ● ● ●

Indicazioni metodologiche

- **L'esperienza insegna** che l'allenamento dell'equilibrio è ideale per iniziare la seduta d'allenamento dopo gli esercizi di mobilità, poiché permette di concentrarsi su sé stessi.
- **Principi generali:** suolo prima del bordo del marciapiede, bordo del marciapiede prima del muro, muro prima della barriera.
- **Per rendere più difficili gli esercizi**, si può chiedere all'allievo di non utilizzare determinate risorse (vista, udito, tatto...). È anche possibile aumentare la pressione dell'ambiente (superfici instabili, scivolose...) o ridurre il tempo a disposizione (cronometro).
- **Quando si cade**, cercare di mantenere il contatto con l'ostacolo e di controllare la caduta mantenendosi in sospensione. Quando si riesce a integrare bene questo elemento di sicurezza, si controlla meglio la situazione da un punto di vista mentale.
- **Un'interruzione non controllata di un esercizio** comporta una piccola sanzione immediata, ad esempio un esercizio di forza.

Flessioni sulla sbarra – lavoro di squadra

Questo esercizio richiede un'attenzione reciproca e una buona capacità di autovalutazione. Gli allievi imparano a comunicare e ad aiutarsi gli uni con gli altri.

Gli allievi sono uno accanto all'altro in equilibrio su una sbarra e flettono le ginocchia tutti insieme tenendosi per le spalle.

Varianti

- Un allievo su due è girato dall'altra parte.

Più facile

- Per cominciare, eseguire lo stesso esercizio su un muro.



Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	● ● ●
Creatività	●
Personalità	● ● ● ●

Costruire dei ponti

Gli allievi sono confrontati con compiti che devono risolvere da soli o in squadra per raggiungere il loro obiettivo. Per farlo, si basano sulla loro capacità di autovalutazione e di analisi delle situazioni.

Gli allievi eseguono un percorso con l'indicazione di non appoggiare mai i piedi per terra. Per facilitare il compito, dispongono di un certo numero di sassi che possono posare a terra per avanzare.

Varianti

- Da soli o in squadra.
- Variare le dimensioni e la forma dei supporti.
- Imporre i supporti.
- Sopprimere delle risorse: a occhi chiusi, in silenzio, ecc.

www.mobilesport.ch/Costruire_ponti



Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	● ●
Creatività	● ● ● ●
Personalità	● ●

Circle of trust

Un esercizio impossibile da eseguire senza l'aiuto reciproco. Gli allievi imparano a pensare in funzione degli obiettivi. Comunicano, condividono i loro punti di forza gestendo nel contempo i punti deboli.

Gli allievi formano un cerchio chiuso. A turno, ogni allievo fa un giro completo senza posare i piedi per terra.

Varianti

- Ogni soluzione trovata per effettuare il giro va sfruttata una volta sola.
- Fare il giro completo con gli occhi chiusi.

Osservazioni

- La prima soluzione è raramente la più efficace.
- Nelle classi miste (età, sesso, cultura, ecc.) occorre dar prova di prudenza, poiché gli allievi a seconda della soluzione scelta possono toccarsi. Questo esige fiducia reciproca e contatti fisici senza paura.



Accenti TRuST

Corpo	●
Psiche	●
Creatività	● ● ●
Personalità	● ● ● ●

Fase III – Parte principale

Durante questa fase gli allievi sviluppano i contenuti principali dell'allenamento. Imparano ed esercitano singole tecniche di parkour e le inseriscono in forme di gioco.

Tecniche. Le tecniche del parkour non rappresentano in alcun caso delle regole fisse, ma inglobano tutto il repertorio motorio degli sportivi. I movimenti restano il più possibile naturali e personalizzati. L'obiettivo iniziale è di riuscire a spostarsi in modo efficace. L'estetica si sviluppa automaticamente con l'allenamento e non deve essere valutata.

Superare un ostacolo da seduti



Il passaggio in posizione seduta è una delle tecniche più semplici e più sicure per superare un ostacolo. Permette a ogni allievo di superare senza timori un muro di circa un metro (altezza dei fianchi).

Gli allievi si siedono dapprima sul muro poi fanno passare i piedi dall'altra parte con una semirotazione.

Varianti

- Modificare l'altezza.
- Cambiare l'angolo di slancio.
- Passare i piedi a sinistra e a destra.

Osservazione: questa tecnica è più lenta delle altre a causa della posizione seduta e della semirotazione. Può servire per riflettere e immaginare i modi più efficaci per superare l'ostacolo.

Accenti TRuST

Corpo	●
Psiche	●
Creatività	●
Personalità	●

Passement latéral



Questa tecnica rappresenta uno dei modi più rapidi e sicuri di superare muri o balaustre dopo uno slancio laterale. Permette inoltre di modulare la velocità e il punto di atterraggio grazie al braccio di appoggio. Il movimento può infatti essere orientato in aria. Gli allievi si dispongono parallelamente all'ostacolo e lo superano lateralmente, con uno slancio e le gambe a forbice, appoggiando un braccio sull'ostacolo per sostenersi.

Varianti

- Variare l'altezza
- Variare l'angolo e lo slancio
- Alternare i passaggi a destra e a sinistra

Osservazione: allenare il cambiamento di braccio d'appoggio dapprima solo su muri bassi e, se occorre, sedersi lateralmente e trascinare le gambe senza eseguire un'eccessiva torsione dei fianchi.

Accenti TRuST

Corpo	●●
Psiche	●
Creatività	●
Personalità	●

Passement rapide

www.mobilesport.ch/Superare_correndo



In questo esercizio i giovani imparano la tecnica più efficace per superare un ostacolo che arriva all'altezza dei fianchi o più su, fino al petto.

Gli allievi superano correndo un ostacolo all'altezza dei fianchi o al massimo fino all'altezza del busto. Appoggiare brevemente la mano per accelerare il movimento. Le prime volte è possibile appoggiare brevemente anche un piede sull'ostacolo.

Varianti

- Stacco con la gamba sinistra – atterraggio sulla gamba destra.
- Stacco e atterraggio con la stessa gamba.
- Variare l'angolo di approccio (diritto, obliquo) e l'ostacolo (muro, balaustra).

Accenti TRuST

Corpo	● ●
Psiche	●
Creatività	●
Personalità	●

Saut de chat

www.mobilesport.ch/Gatto



Questa tecnica si applica per guadagnare una certa distanza dopo il salto. Può anche essere combinata con altre sequenze di movimenti come il salto di braccia, i salti di precisione o altri salti di questo tipo. Gli allievi migliorano anche il loro approccio mirato all'ostacolo, ciò che aumenta la fiducia e la sicurezza nei propri mezzi.

Superare un ostacolo di altezza media, corto o lungo, appoggiando brevemente le mani.

Variante

- A seconda delle predisposizioni di ognuno, questo salto può essere più o meno lungo ed essere effettuato prendendo la spinta su una o due gambe.

Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	● ●
Creatività	●
Personalità	●

Passe muraille

www.mobilesport.ch/Muro



Grazie a questa tecnica, gli allievi superano degli ostacoli di un'altezza assai importante. Gli allievi superano un muro con un impulso appoggiando un piede al muro dall'orizzontale (slancio) alla verticale (spinta verso l'alto) e per riuscire a raggiungere il bordo del muro.

Variante

- Gli allievi si aiutano a vicenda a superare il muro.

Osservazione: riuscire a superare ostacoli di una certa altezza. Allenando con cura questa tecnica, si possono vivere esperienze molto stimolanti. Riuscire a superare ostacoli che si credevano insormontabili, rafforza la fiducia in se stessi.

Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	● ●
Creatività	●
Personalità	●

Demi tour

www.mobilesport.ch/Mezzo_giro



Gli allievi imparano a superare un ostacolo e ad atterrare in modo sicuro senza conoscere prima le condizioni di atterraggio. Vengono sensibilizzati all'importanza di un allenamento preventivo destinato a proteggere le loro articolazioni.

Gli allievi superano un ostacolo in una sorta di posizione raccolta. Dopo aver superato l'ostacolo rimangono aggrappati sull'altro lato dell'ostacolo per ridurre l'altezza che li separa dal suolo.

Osservazione: per cominciare, allenare questo salto su ostacoli a un'altezza media (anche). Ciò permette di imparare le prese corrette in modo tale da rendere più facile il passaggio. Questa variante permette di guadagnare tempo e aumenta la sensazione di sicurezza quando non si conoscono le condizioni di atterraggio al di là dell'ostacolo. Inoltre riduce l'altezza della caduta e permette di eseguire i movimenti successivi in modo controllato.

Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	● ●
Creatività	●
Personalità	●

Atterraggio dolce

www.mobilesport.ch/Atterraggio dolce



Gli allievi allenano la loro tecnica di atterraggio per preservare le loro articolazioni e sfruttare l'energia per passare ai movimenti successivi. Questo lavoro è molto utile anche per altre discipline sportive.

Gli allievi atterrano dolcemente su quattro appoggi, distribuendo la forza su gambe e braccia.

Osservazioni

- Trasformare l'energia verticale del salto in profondità in energia di propulsione, per poter subito effettuare i movimenti successivi.
- Evitare di atterrare sui talloni, poiché la durata del contatto al suolo è più lunga e quindi il movimento seguente è rallentato.
- Per preservare la colonna vertebrale, espirare durante l'atterraggio.

Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	● ●
Creatività	●
Personalità	●

Capriola

www.mobilesport.ch/Capriola



Questa tecnica complessa ma molto efficace permette di distribuire le forze durante l'atterraggio e di ammortizzare gli choc. Esige molti sforzi e perseveranza prima di riuscire a metterla in pratica in modo ottimale.

Gli allievi atterrano dolcemente sulle loro quattro estremità (mani e piedi). In seguito spostano il peso in avanti e rotolano in diagonale sopra le spalle.

Varianti

- Tecnica squat: l'energia è assorbita dalle gambe durante l'atterraggio.
- Tecnica reattiva: l'atterraggio viene eseguito sulla pianta dei piedi, il contatto è breve e reattivo per spingere il corpo in avanti e prepararlo a eseguire il movimento successivo.

Osservazione: eseguendo delle capriole sull'asfalto gli allievi capiscono l'importanza di acquisire una tecnica pulita e sicura. Una volta appreso, questo movimento permette di affrontare gli ostacoli con maggior sicurezza.

Accenti TRuST

Corpo	● ● ● ●
Psiche	● ●
Creatività	●
Personalità	●

Salto di precisione

[www.mobilisport.ch/Salto precisione](http://www.mobilisport.ch/Salto%20precisione)



Rigore nell'esecuzione dei movimenti, ottima padronanza fisica e grande concentrazione. Sono questi gli ingredienti indispensabili per acquisire questa tecnica.

Gli allievi devono eseguire un salto da un oggetto a un altro attuando l'atterraggio, ritrovare subito l'equilibrio e rimanere fermi nel punto di atterraggio. Quest'ultimo avviene sulla parte anteriore del piede, ciò che permette di assorbire meglio la forza e di controllare meglio i movimenti.

Varianti

- Modificare lo slancio e l'altezza del muro.
- Aumentare la complessità dell'esercizio, ad es. fissare il punto di atterraggio fra due sassi.

Osservazioni

- L'ambiente circostante offre numerose possibilità per i salti di precisione. L'altezza non è un criterio determinante. Bordi di marciapiede, scale o i bordini delle case sono tutte soluzioni ottimali.
- Ascoltare il rumore dell'impatto durante l'atterraggio. Questa indicazione uditiva dà un feedback interessante sulla qualità dell'atterraggio.
- Esercitarsi anche a piedi nudi.
- Variare l'altezza, la lunghezza e lo slancio.

Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	● ●
Creatività	●
Personalità	●

Salto di braccia

[www.mobilisport.ch/Salto di braccia](http://www.mobilisport.ch/Salto%20di%20braccia)



Questa tecnica richiede una certa dose di fiducia in se stessi, di coraggio e di forza. Una volta acquisita permette all'allievo di superare una distanza che non sarebbe accessibile usando un'altra tecnica come il salto di precisione, ad esempio.

Gli allievi saltano verso un muro (o un altro oggetto) aggrappandosi con le mani. Approfittano dello slancio per sollevarsi e superare l'ostacolo.

Varianti

- Tecnica grip: la pressione esercitata dai piedi (pianta del piede) è sufficiente per aggrapparsi al bordo.
- Tecnica slip: l'aderenza dei piedi è insufficiente. L'energia è ammortizzata principalmente con le braccia e le spalle.

Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	● ●
Creatività	●
Personalità	●

Applicare e giocare. Negli esempi pratici seguenti gli allievi affrontano i diversi campi di insegnamento. Questo tipo di giochi corrisponde perfettamente ai principi di base del parkour. Gli allievi devono improvvisare e cercare delle soluzioni da soli o in gruppo.

Ronda

Gli allievi usano le loro risorse in funzione delle possibilità offerte dai luoghi. Si concentrano sulla ricerca di soluzioni e imparano a scendere a compromessi. A volte si allontanano dagli schemi motori classici, improvvisano dopo aver valutato le varie situazioni. Gli allievi devono fare il giro di un edificio o di un luogo, senza mai appoggiare i piedi per terra. A seconda delle circostanze prima di iniziare occorre definire delle regole e dei compromessi.

Eeguire l'esercizio

- In solitaria: ognuno trova il proprio percorso.
- In coppia: bisogna dar prova di empatia ed è indispensabile consultarsi e discutere con il compagno. Gli eventuali conflitti di interesse o legati ad azioni sono risolti in modo mirato.
- In gruppo: tutti devono riuscire ad effettuare il percorso. Il confronto con i punti forti e deboli permette a ognuno di essere consapevole delle proprie risorse. L'obiettivo comune spinge gli allievi a condividere l'esperienza. L'importante è consultarsi, aiutarsi a vicenda e avere riguardo per gli altri.

www.mobilesport.ch/ronda



Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	●
Creatività	● ● ● ●
Personalità	● ● ●

Circuito

Il circuito offre un buon allenamento della forza, della resistenza e della coordinazione. Le diverse tecniche sono combinate con dei movimenti improvvisati. Gli allievi riconoscono e sfruttano le loro risorse.

Gli allievi effettuano uno dopo l'altro un circuito prestabilito. Ognuno sceglie la tecnica più efficace e adeguata per sé e che riesce a sostenere anche dopo l'apparizione dei primi segnali di fatica.

Varianti

- Variare il modo di percorrere il circuito (in avanti, all'indietro).
- Inserire fattori di disturbo, ad es. spostare o bloccare degli ostacoli.
- Sopprimere delle risorse, ad es.: a occhi bendati, con un braccio solo, ecc.
- Imporre determinate tecniche.
- Cronometrare.

www.mobilesport.ch/Circuito



Accenti TRuST

Corpo	● ● ● ●
Psiche	● ● ●
Creatività	● ● ● ●
Personalità	● ● ● ●

Nel mio zaino



Gli allievi combinano e concatenano vari movimenti. Osservandosi e valutandosi a vicenda arricchiscono il loro repertorio e compiono dei progressi.

Una persona mostra un movimento, una seconda esegue lo stesso movimento e poi ne aggiunge un altro a scelta. La terza persona imita i due movimenti che le sono appena stati mostrati e ne aggiunge un altro, e via di seguito. Questo gioco dura fino a quando uno dei partecipanti dimentica la sequenza dei movimenti. L'obiettivo è di abbinare in modo fluido il maggior numero di movimenti.

Variante

- Variare la dimensione dei gruppi.

Accenti TRuST

Corpo	● ● ● ●
Psiche	● ● ●
Creatività	● ● ● ●
Personalità	● ● ● ●

Fase IV – Conclusione

La fase conclusiva prevede che gli allievi si dedichino all'allenamento della forza e alla fine si rilassano durante un cool down.

Forza. Nel parkour si usa la forza in tutte le sue sfaccettature. La forza esplosiva, la forza-velocità e la forza-resistenza assumono un ruolo fondamentale per i movimenti come i salti, la scalata, le sospensioni, ecc. L'allenamento viene completato con esercizi statici e dinamici orientati in modo specifico ai carichi. L'accento è posto sulla stabilizzazione, sugli esercizi di rafforzamento e sugli esercizi statici di resistenza che sollecitano anche la forza mentale.

Quadrupedia II

Questo esercizio si presta bene per l'inizio della lezione per mobilizzare e stabilizzare le catene muscolari. Ma risulta utile anche per concludere un allenamento della forza. La stabilizzazione della colonna vertebrale è una premessa indispensabile per realizzare in modo sicuro dei movimenti dinamici. In posizione di quadrupedia, i vari segmenti cooperano per garantire un buon rafforzamento muscolare. Le spalle in particolare ricoprono un ruolo stabilizzatore importante.

Gli allievi si mettono carponi e si spostano in avanti e indietro, stabilizzando le anche con l'attivazione della muscolatura del tronco. Braccio destro e gamba sinistra si spostano simultaneamente, segue poi il movimento coordinato del braccio sinistro e della gamba destra.

Varianti

- Indietreggiando.
- Salire e scendere delle scale.

Osservazione: la schiena resta ben dritta (deve permettere di potervi appoggiare una scopa). Verificare lo stato del suolo e prestare attenzione ai compagni che si muovono in tutti i sensi.

www.mobilesport.ch/Quadrupedia 2



Accenti TRuST

Corpo	● ● ● ●
Psiche	● ●
Creatività	●
Personalità	●

Ripetere e rafforzare



www.mobilesport.ch/Ripetere_rafforzare



Il metodo delle ripetizioni permette di allenare la forza in modo efficace. Gli allievi migliorano inoltre la loro tecnica e sollecitano i muscoli in modo mirato.

Esempio: dopo un passe muraille o un salto di braccia sollevarsi per mettersi in appoggio con le braccia tese. Gli allievi si aggrappano a un bordo o a una balaustra e si sollevano per raggiungere il più spesso possibile la posizione in appoggio con le braccia tese, fino ad esaurimento delle forze.

Variante

- Sistema piramidale: gli allievi si sollevano una volta, poi due, poi tre, ecc., fino a esaurimento delle forze. Prevedere una piccola pausa dopo ogni ripetizione. Quando si raggiunge il numero massimo di trazioni, contare alla rovescia fino a uno.

Osservazione: scegliere una tecnica non pericolosa malgrado lo sforzo profuso.

Accenti TRuST

Corpo	● ● ● ●
Psiche	● ●
Creatività	● ●
Personalità	●

In due è più divertente

L'allenamento della forza può annoiare rapidamente. In coppia, gli esercizi sono più ludici e stimolanti grazie a delle piccole sfide.

Gli allievi realizzano uno dopo l'altro degli esercizi di rafforzamento o di resistenza, scegliendo le modalità: numero di ripetizioni, durata, fino ad esaurimento delle forze, ecc.

www.mobilesport.ch/In due



Accenti TRuST

Corpo	● ● ● ●
Psiche	● ● ●
Creatività	● ●
Personalità	● ● ● ●

Al servizio della promozione del movimento

La fondazione Schtifti e ParkourONE Academy s'impegnano insieme per sviluppare la competenza personale dei bambini, dei giovani e degli adulti rendendoli responsabili delle loro azioni. Breve presentazione delle due istituzioni.

La scuola svizzera di parkour internazionale

La ParkourOne Academy è una scuola di parkour, un istituto di formazione e di ricerca, che lavora con uno strumento di diffusione e di conoscenza denominato TRuST e che propone lezioni pratiche, formazioni, corsi di perfezionamento e progetti di ricerca accademica specifici. Svolge la sua attività in seno a una comunità regionale, ParkourONE, presente in Germania e in Svizzera. La ParkourONE Academy s'impegna a favore di tutti i traceur e appassionati che praticano questa disciplina.

I risultati delle loro ricerche fungono da base per la pratica didattica secondo TRuST. I formatori credono nei benefici di questa arte del movimento quale contributo per lo sviluppo della personalità. Secondo loro, le persone che si allenano assiduamente a superare degli ostacoli saranno in grado di fare la stessa cosa anche nella vita quotidiana. ParkourONE invita i traceur e gli scienziati del mondo intero ad ampliare le conoscenze e a sviluppare delle nuove vie. I loro esperti agiscono nei settori delle scienze dello sport, della psicologia, della pedagogia e della didattica, della storia e dell'arte.

www.academy.parkourone.com



Più uga-uga nella tua vita con GORILLA

GORILLA è il programma nazionale di promozione della salute della Fondazione Schtifti. S'impegna a diffondere il movimento come divertimento e come atteggiamento ottimista nei confronti della vita. Questa fondazione, nata da un'iniziativa privata nel 2003, s'impegna a offrire alle giovani generazioni in Svizzera un peso corporeo sano. Il programma è sostenuto dalla Fondazione Prof. Otto Beisheim e dalla Fondazione SV.



Ogni anno la Schtifti raggiunge oltre 195'000 bambini, adolescenti e giovani adulti grazie al programma GORILLA e ai suoi workshop organizzati nelle scuole, alla App per smartphone, a filmati, all'e-learning, al sito www.gorilla.ch e ad altre pubblicazioni. Più movimento e un'alimentazione equilibrata, sono questi i messaggi principali veicolati dagli ambasciatori di GORILLA. Grazie alle discipline sportive freestyle, GORILLA trasmette in modo simpatico e giovanile le gioie della cucina e del movimento.

Nel maggio del 2016 è stato lanciato il programma scolastico GORILLA, che mette a disposizione degli insegnanti materiale didattico «pronto all'uso» su vari temi: alimentazione (ades. corsi pratici con ricette firmate GORILLA), consumo sostenibile (lezioni sul riciclaggio, sprechi alimentari, ecc.) e movimento (lezioni di breakdance, frisbee, ecc.).

Con GORILLA, la Schtifti incoraggia i bambini e gli adolescenti ad assumersi la responsabilità del loro benessere e tutto ciò rispettando il motto: porta più uga-uga nella tua vita!

Maggiori informazioni su GORILLA e sulla Fondazione Schtifti al sito www.schtifti.ch

Informazioni

Bibliografia

- Widmer, R. (2016): [Burner Parkour – effizient über Stock und Stein](#). Schorndorf, Hofmann Verlag
- Luksch, M. (2009): [Tracers Blackbook – Geheimnisse der Parkour Technik](#). Tägertschi, ParkourONE
- Csikszentmihalyi, M., et al. (2000): [Das flow-Erlebnis: Jenseits von Angst und Langeweile – im Tun aufgehen](#). Stoccarda, Klett-Cotta
- Belle, D. (2009): [Parkour](#). Parigi, Septième choc
- Angel, J. (2011) [Cine Parkour: a cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of parkour](#). Londra: Angel Julie
- Angel, J. (2016) [Breaking the Jump: The secret story of Parkour's high flying rebellion](#). Londra, Aurum Press

Link

- www.ParkourONE.com
- www.gorilla.ch
- Playlist: [Parkour-E-Learning-Clips](#)

Partner



Per questo tema del mese



Ringraziamo

Léa Brand e Arvo Losinger – entrambi head coach a ParkourOne Academy e ambasciatori Gorilla – per il loro grande impegno nella realizzazione dei filmati didattici e delle fotografie che illustrano questo tema del mese.

Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP, 2532 Macolin

Autore: Roger Widmer, direttore ParkourONE Sagl.

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: mobilesport.ch

Filmati: René Hagi, UFSP

Musica: SK Beats

Foto: Ueli Känzig, René Hagi, UFSP

Layout: Media didattici SUFSM, UFSP