

# Parkour

Autor(en): **Widmer, Roger / Luksch, Markus**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Insetto pratico**

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 68

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999071>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Parkour

mobile  
inserto pratico

# 68

UFSPO & ASEF



Il Parkour è l'arte di superare velocemente e in modo efficace gli ostacoli, nonché di portare il movimento alla perfezione in uno spirito di libertà. Il traceur (l'alteta che pratica il Parkour) si muove con sicurezza nell'ambiente che lo circonda.

Autori: Roger Widmer, Markus Luksch  
Redazione: Reto Balmer; traduzione: Daniele Mariani  
Foto: Ueli Känzig; Layout: Monique Marzo

Il Parkour è stato ideato all'inizio degli anni '80 dal francese David Belle a Lisses, un sobborgo di Parigi. I movimenti, estremamente fluidi, sono stati concepiti per raggiungere il massimo dell'efficienza. Il Parkour affonda le sue radici nella guerra d'Indocina. Raymond, il padre di David, combatté in Vietnam, dove apprese e sviluppò diverse tecniche di fuga. Questi movimenti naturali, che David Belle ha poi battezzato con il nome Parkour, sono vecchi come l'umanità. Nel nostro mondo sempre più urbanizzato, gli uomini utilizzano però solo una minima parte di tutto lo spettro dei movimenti possibili.

### Individualità e non standardizzazione

Chi pratica il Parkour può seguire la propria strada, adattata alle proprie risorse e capacità. È importante che chi impara sia cosciente dei suoi punti di forza e delle sue debolezze. L'allenamento può così essere sfruttato nel migliore dei modi per migliorarsi e confrontarsi con sé stessi. Il Parkour lascia poco margine d'interpretazione a questo confronto con sé stessi: l'impatto col suolo non è una finzione.

Il Parkour si svolge all'esterno. In questo modo è più facile per gli allievi capire come poter utilizzare determinati oggetti urbani e naturali noti. Da ciò nasce un modo nuovo e creativo di avvalersi dell'ambiente che ci circonda e, nel contempo, questo ambiente assume valori nuovi.

L'allenamento rafforza gli alunni e spezza la classica struttura delle classi, perché i ragazzi devono staccarsi dallo schema di movimento classico, confrontarsi con sfide nuove e trovare da soli delle soluzioni. Definire una frontiera comune permette di rafforzare la coesione della classe.

### Il Parkour come sport scolastico

Il Parkour riporta nelle lezioni un movimento naturale e originale. Questa disciplina contempla un vasto spettro di movimenti e lascia ampio spazio all'improvvisazione. L'importante non è il risultato finale, ma il processo che permette di raggiungere l'obiettivo. Avere un obiettivo – ovvero superare efficacemente un ostacolo – aiuta ad affrontare la vita di tutti i giorni, in particolare quando si è confrontati con problemi, che richiedono una soluzione interdisciplinare. I valori sociali sono trasmessi attraverso la teoria e la pratica. Il Parkour può essere utilizzato come esperienza pedagogica e anche come uno sport con potenzialità competitive.

Anche il Parkour ha bisogno di poter essere insegnato. Questo inserto pratico fornisce una comprensione generale e soprattutto fungere da fonte di ispirazione per abbordare le lezioni sotto un altro punto di vista. Per insegnare è però necessaria una certa esperienza e quindi le nozioni dovrebbero essere trasmesse da traceur esperti. ■

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

● Fr. 5.-/€ 3.50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

Ufficio federale dello sport UFSPO

CH-2532 Macolin

fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

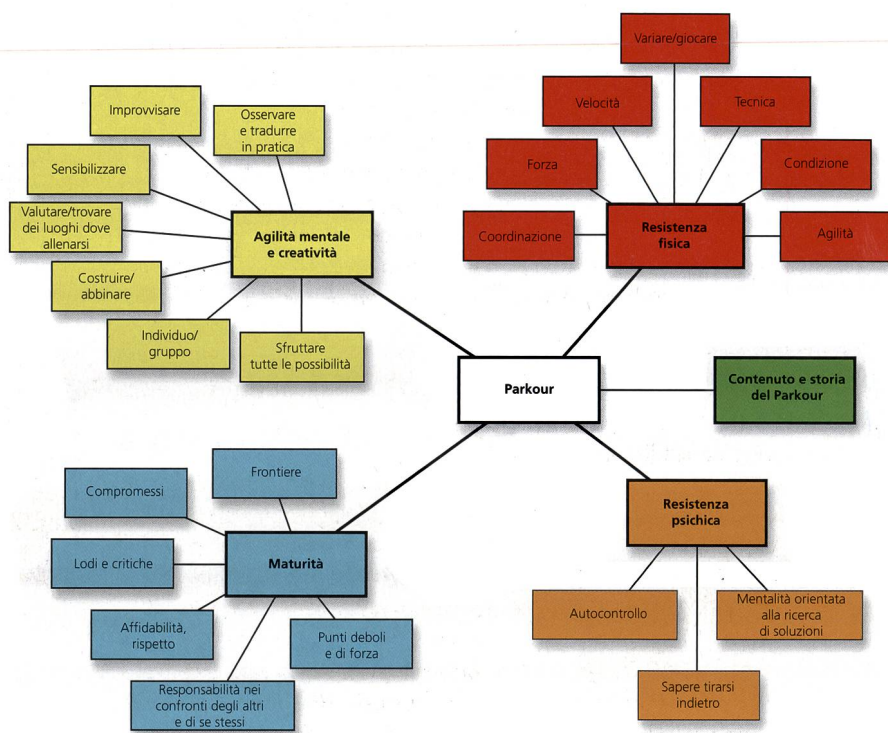
# Il Parkour secondo TRUST

Il Parkour non può essere propriamente definito uno sport. Si tratta piuttosto di un'arte di muoversi in maniera efficiente, che trae le sue origini dalla necessità primitiva di cacciare e più in generale di muoversi e di fuggire.

Nella nostra società, l'ambiente urbano influisce in maniera determinante sui nostri movimenti, ciò che porta a non interrogarsi più sul loro senso. Il traceur oggi ambisce non solo a trarre un giovamento diretto, ma aspira anche ad uno sviluppo personale e maggiore libertà. L'idea di base rimane però la stessa: cercare di superare un ostacolo nel modo più veloce, sicuro e appropriato possibile. Per promuovere questo sport relativamente nuovo nelle scuole, nei centri giovanili o per poterlo proporre come attività ricreativa anche agli adulti, ParkourONE ha svolto un lavoro pionieristico, analizzando, paragonando e definendo tutte le sfaccettature di questa arte del movimento. Dalla ricerca è nato «TRUST», uno strumento suddiviso in cinque campi tematici (vedi grafico) per trasmettere le basi di questo sport. I cinque campi permettono di abordare il Parkour nel suo insieme.

A seconda di quello che si vuole offrire, i contenuti e i sottotemi possono essere ordinati in base alle priorità. Ne risultano diversi modelli, che possono essere adattati al gruppo.

L'interazione dei vari campi tematici gioca un ruolo particolarmente importante: la resistenza fisica rappresenta solo una piccola parte di tutto l'insieme. L'importante è il confronto con sé stessi, la conoscenza dei materiali, dei processi e delle leggi. Da questo punto di vista, il movimento serve come mezzo di spostamento naturale per esplorare e scoprire l'ambiente in cui si vive.



© ParkourONE GmbH

## Applicazione in quattro fasi

In linea di massima, con TRUST il Parkour va sempre insegnato attraverso un programma in quattro fasi. Questo inserto pratico è costruito nella stessa maniera.

<b>Fase 1</b>	Fase introduttiva	Teoria e contenuti.
<b>Fase 2</b>	Fase iniziale	Riscaldamento, velocità, coordinazione.
<b>Fase 3</b>	Fase principale	Tecnica, allenamento, applicazione.
<b>Fase 4</b>	Fase conclusiva	Forza, stretching, feedback (lo stretching e il feedback sono stati volontariamente tralasciati poiché sono utilizzati soprattutto per recuperare e come dei rituali)

# Le cinque dita della mano

Durante l'allenamento si apprendono dei valori, che simbolicamente vengono espressi con le dita della mano.

## Nessuna concorrenza (pollice)



Il motto «Etre 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 concorrenza. 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 di classifica. Senza questa pressione sulle spalle, i ragazzi possono cercare di sviluppare liberamente le loro capacità e ciò indipendentemente dalla loro preparazione fisica e mentale. Quello che conta è come si raggiunge l'obiettivo e non l'obiettivo in sé.

## Prudenza (index)



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 proprio 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 sta attorno, è necessario avere una grande **fiducia nei propri mezzi**. L'alternanza di successi e insuccessi porta a una grande coscienza di sé stessi. Chi si allena impara ad aver fiducia in sé, un fattore fondamentale anche per poter fidarsi degli altri. Inoltre il fatto di continuare a superare degli ostacoli conduce a fissarsi sempre dei nuovi obiettivi.

## Modestia (mignolo)



Il continuo confrontarsi con sé stessi e l'ambiente che ci circonda 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**.

### > Pubblico destinatario

- Questo inserto pratico è destinato ad allenatori che insegnano a giovani di più di 12 anni.
- Le tecniche e gli esercizi presentati devono essere adeguati alle condizioni mentali e fisiche degli alunni.

# Mobilità

Gli esercizi di mobilità permettono di preparare il corpo per la fase principale dell'allenamento. Servono in particolare per elevare sensibilmente la temperatura corporea, aumentare l'ampiezza dei movimenti e migliorare la coordinazione neuromuscolare.

## Il bruco



**Come?** Le ginocchia rimangono tese durante tutto l'esercizio. Piegarla la schiena fino a toccare il suolo con il palmo delle mani. I muscoli addominali sono tesi. Avanzare lentamente con le mani fino a for-

mare 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.

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

**Perché?** Stabilizzazione delle spalle e del tronco, allungamento dei muscoli posteriori delle gambe, nonché delle spalle e dei polsi.

## Passo della cicogna



**Come?** 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.

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

**Perché?** Migliorare la mobilità delle anche, delle spalle e degli arti inferiori.

## Aviatore

**Come?** Appoggiarsi sulla gamba destra, col busto diritto e teso, avvicinare le scapole e le braccia girate verso l'esterno. Piegarla il busto in avanti fino a raggiungere una posizione orizzontale e tendere la gamba sinistra all'indietro, come per formare una linea con il torace. La gamba d'appoggio è leggermente piegata. Stabilizzarsi e tornare nella posizione di partenza, contraendo i muscoli delle cosce.

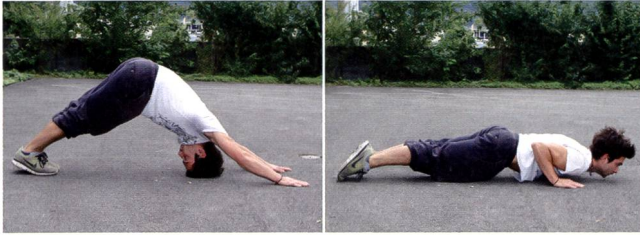
**Osservazione:** provare ad assumere una posizione naturale, senza esagerare. La schiena rimane dritta e le anche parallele al suolo. Dalla testa alle caviglie, passando dalle anche, il corpo deve essere allineato. Prevedere eventualmente un appoggio (parete, barriera).

**Perché?** Stabilizzazione del tronco, allungamento dei muscoli delle anche e degli arti inferiori, equilibrio.

## Indicazioni metodologiche

- Effettuare questi esercizi quando il corpo è ben riscaldato.
- La qualità prima della quantità.
- Eseguire gli esercizi lentamente, in maniera controllata e adattata alle possibilità di ognuno.
- Ricercare una posizione stabile e che può essere controllata.
- Vegliare affinché il luogo d'allenamento sia propizio e sicuro.
- Evitare di effettuare torsioni a livello della schiena e delle anche, nonché curvature della schiena.
- Favorire i movimenti laterali.
- Rafforzare il tronco prima degli arti.

### Ponte levatoio



**Come?** A quattro zampe, gambe leggermente divaricate, braccia nel prolungamento delle spalle. Tendere progressivamente le gambe come per formare un ponte. Solo le mani e le punte dei piedi sono appoggiati per terra. Passare la testa tra le spalle in modo da stirare i muscoli della cintura scapolare. Poi tendere le anche, per passare in

una posizione simile a un asse da stiro. Mantenere la posizione per qualche secondo, poi tornare nella posizione iniziale, piegando di nuovo le anche.

**Varianti:**

- cobra;
- su una gamba sola.

**Osservazioni:** quando si ritorna nella posizione carponi, è importante mantenere la colonna vertebrale stabile. Le cosce guidano il movimento verso l'alto.

**Perché?** Riscaldamento della cintura scapolare e allungamento dei muscoli posteriori della coscia. Busto e spalle si rafforzano e si stabilizzano quando si fa l'asse da stiro e si cambia posizione.

### Uscire dal guscio



**Come?** Posizione accucciata, i piedi leggermente divaricati e appoggiati completamente al suolo. Passare le braccia all'interno delle cosce e afferrare le dita dei piedi. La colonna vertebrale rimane eretta. Da questa posizione tendere progressivamente le gambe, senza flettere il torace né lasciare le dita dei piedi. Mantenere la tensione e ritornare nella posizione di partenza.

**Osservazione:** all'inizio lo stato di accorciamento dei muscoli ischio-crurali limita l'ampiezza del movimento. Cercare una progressione lenta, vegliando a mantenere la posizione naturale della colonna vertebrale.

**Perché?** Migliorare la mobilità dei muscoli posteriori della coscia.

### Slalom



**Come?** In piedi, coi piedi paralleli 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.

**Osservazioni:** la parte superiore del corpo rimane ferma, solo le gambe si muovono. I contatti col suolo sono i più brevi possibili.

**Perché?** Passare dagli esercizi di mobilità alla parte principale. Attivazione delle fibre rapide e stabilizzazione globale del corpo in una situazione dinamica.

### Astuzie

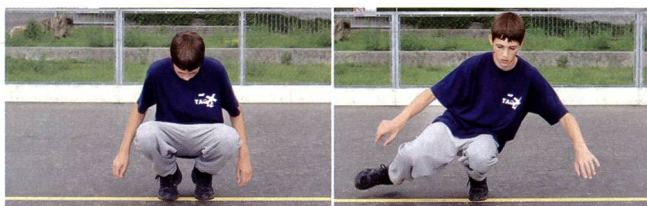
Gli esercizi servono soprattutto a correggere dei portamenti poco equilibrati, come le spalle che cadono in avanti e a ridurre l'accorciamento dei muscoli delle anche. Cercare quindi di tirare le spalle all'indietro e verso il basso e di «mostrare il petto».

I muscoli delle cosce, antagonisti dei flessori dell'anca, devono essere rafforzati in maniera mirata, per evitare eventuali scompensi.

# Equilibrio

L'equilibrio è essenziale per riuscire a padroneggiare i gesti tecnici. Ma non solo. Esso favorisce anche altri aspetti, come la concentrazione, la gestione dello stress o la valutazione dei rischi.

## Spostamenti di peso



**Come?** Dalla posizione accucciata, spostare il centro di gravità tendendo in alternanza la gamba sinistra e quella destra in avanti o di lato.

### Varianti:

- sul bordo di un marciapiede o di un muretto;
- in coppia: uno di fronte all'altro, in posizione accucciata. Ognuno cerca di far perdere l'equilibrio all'altro, spingendolo con le mani;
- in gruppo: i giocatori si dispongono in cerchio e si spingono leggermente l'un l'altro, a destra o a sinistra.

**Perché?** Sperimentare gli spostamenti del centro di gravità. Gestire i fattori di distrazione.

## Quadrupedia



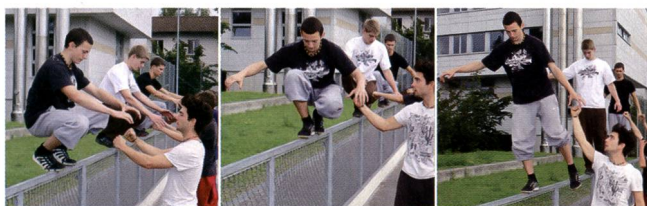
**Come?** Effettuare un percorso in linea retta a quattro zampe.

### Varianti:

- in avanti e indietro;
- avanzare a quattro zampe su un muro stretto o su una sbarra.

**Perché?** Affinare il tatto sperimentando superfici differenti e migliorare le capacità di coordinazione senza prendere rischi.

## Funamboli



**Come?** Tenersi in equilibrio su una sbarra, di fronte o di lato, con l'aiuto di un compagno.

### Varianti:

- avanzare e indietreggiare;
- tenersi in equilibrio su materiali o strutture differenti, stabili o instabili;
- modificare le altezze e le posizioni.

**Perché?** Gestire i rischi sollecitando o meno l'aiuto del compagno. Rafforzare la fiducia reciproca. Sviluppare il senso di responsabilità. Sperimentare l'importanza dell'aspetto mentale nella gestione dell'equilibrio, anche ad altezze minime.

## Indicazioni metodologiche

- 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).

### Scambi instabili



**Come?** Due alunni seduti in equilibrio su una sbarra si scambiano degli oggetti (palline da tennis o piccoli sassi). Se l'oggetto cade, i due scendono dalla sbarra e svolgono un esercizio di forza, per poi risalire sulla sbarra.

#### Varianti:

- una sola persona è seduta in equilibrio sulla sbarra;
- alternare le posizioni, stando accucciati e in piedi.

**Perché?** Migliorare la concentrazione effettuando più cose simultaneamente – lanciare, ricevere, tenersi in equilibrio. Imparare a focalizzarsi sull'essenziale (equilibrio) senza però perdere di vista ciò che ci sta attorno (oggetti).

### Terapia di gruppo



**Come?** Gli allievi si tengono in equilibrio su una sbarra, uno di fianco all'altro, tenendosi per le spalle e flettono le ginocchia tutti nello stesso momento.

#### Varianti:

- mettersi in alternanza di faccia e di schiena;
- esercitarsi prima su un muro.

**Perché?** Prendere in considerazione i propri compagni e riuscire a autovalutarsi. Migliorare la comunicazione e il timing.

### Cerchio



**Come?** Formare un cerchio. Uno alla volta, gli allievi effettuano un giro completo camminando sui piedi dei compagni.

**Variante:** a seconda dei partecipanti, camminare sulle cosce invece che sui piedi.

**Osservazione:** l'esercizio diventa difficile se tra i partecipanti vi sono grandi differenze di corporatura. Inoltre, questo esercizio esige una grande fiducia reciproca, poiché i contatti sono numerosi e ravvicinati.

**Perché?** Favorire la cooperazione e lo spirito di squadra. Sfruttare le forze e le debolezze di ognuno.

## Astuzie e consigli

- La pianta del piede svolge un ruolo determinante nel controllo del movimento. È però indifferente se si appoggia prima il tallone oppure se si ammortizza direttamente con tutta la pianta del piede. È una questione di stile.
- Le braccia permettono di correggere certe situazioni di squilibrio.
- 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.



# Tecniche di base

Il movimento degli allievi deve essere guidato dalla ricerca dell'efficacia e dell'utilità. Gli aspetti tecnici non costituiscono delle regole, ma inglobano il repertorio generale dei movimenti. I gesti restano naturali e propri a ognuno. L'estetica non è un obiettivo in sé, ma diventa qualcosa di automatico quando il movimento è fluido e ben padroneggiato.

## Passement latéral



**Come?** Gli allievi si piazzano in parallelo all'ostacolo e lo superano lateralmente, con uno slancio.

### Varianti:

- modificare le altezze;
- variare l'angolo e lo slancio;
- alternare i passaggi a destra e a sinistra.

**Osservazione:** esercitarsi solo su dei muri non troppo alti e, se necessario, appoggiare brevemente il piede sull'ostacolo.

**Perché?** Acquisire una delle tecniche più sicure per superare i muri e le ringhiere. Permette di regolare la velocità e l'atterraggio, grazie all'appoggio delle braccia, e questo anche durante la fase in aria.

## Passement rapide



**Come?** Superare un ostacolo (sollevare le anche fino al petto) dopo uno slancio e appoggiando brevemente la mano per accelerare il movimento. Le prime volte è possibile appoggiare il 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).

**Perché?** Acquisire la tecnica più rapida per superare gli ostacoli di altezza media. Risparmiare le forze (tecnica che domanda uno sforzo minimo).

**Ringraziamo gli autori di ParkourOne per la loro collaborazione nella redazione di questo inserto pratico**

**Roger Widmer** è uno dei primi traceur e un pioniere nel far conoscere la disciplina a livello mondiale, è docente di educazione visiva, orefice e direttore della ditta ParkourOne GmbH.  
[roger@parkourone.com](mailto:roger@parkourone.com)

**Markus Luksch** è un traceur, esperto di scienze dello sport, docente di educazione fisica al liceo e autore del libro «Tracers Blackbook». In stretta collaborazione con il gruppo TRUST: Simon Gfeller, Ramon Siegenthaler, Silvana Werren e Felix Iseli.



### Saut de chat



**Come?** Superare un ostacolo di altezza media, corto o lungo, appoggiando brevemente le mani e passando le gambe tra le braccia.

**Variante:** a seconda delle predisposizioni di ognuno, il salto del gatto può essere più o meno lungo ed essere effettuato prendendo la spinta su una o due gambe.

**Perché?** Essere capaci di superare dopo il salto una distanza abbastanza importante. Combinare diversi movimenti (salto con le braccia o di precisione, ad esempio). Imparare a correre in modo preciso verso un ostacolo. Aumentare la fiducia in sé stessi e la percezione del proprio corpo.

### Reverse



**Come?** Superare un ostacolo arrivando di schiena e effettuando una rotazione di 360° (o quasi) sopra di esso.

**Varianti:**

- contatto con una o due mani. L'appoggio a due mani permette di trasmettere meglio la forza, mentre con una sola mano è possibile andare più lontani;
- combinare il reverse con altri passaggi, senza interruzione.

**Perché?** Acquisire una tecnica che permette di saltare in spazi limitati e secondo un angolo particolare, laddove le altre tecniche sarebbero poco efficaci o addirittura inutilizzabili. I praticanti imparano inoltre a proseguire il percorso in modo sicuro e preciso dopo una rotazione.

### Piccoli segreti tra amici



Markus Luksch, coautore di questo inserto pratico, presenta in «Tracers Blackbook» il risultato di anni di ricerca nell'ambito delle scienze dello sport, focalizzandosi sui processi biomeccanici e motori del Parkour. Il libro permette di capire in maniera dettagliata i processi

motori di questa disciplina. Nell'introduzione, l'autore descrive i principi fondamentali dell'allenamento: sicurezza, efficacia e sostenibilità. In seguito presenta i processi biomeccanici e motori di questa attività. L'analisi delle tecniche principali è illustrata in maniera giudiziosa. Numerosi consigli e astuzie mostrano come ottimizzare i movimenti per essere più efficaci. Il libro si rivolge non solo agli «adepti» del Parkour, ma anche a chi è appassionato di movimento in generale e a coloro che considerano questa disciplina un formidabile strumento per integrare il movimento nell'architettura urbana. Il libro è disponibile solo in lingua tedesca.

Luksch, M.: **Tracers Blackbook – Geheimnisse der Parkour Technik.** Tägertschi, ParkourONE, 2009, 128 pagine.  
Per ordinazioni: : [www.parkour-store.com](http://www.parkour-store.com)

### Passe muraille



**Come?** Dopo lo slancio, appoggiarsi sul muro con un piede per riuscire a raggiungere un'altezza più elevata.

**Variante:** per i muri ad altezza d'uomo, si può cercare di atterrare col piede direttamente sull'ostacolo, senza utilizzare la parte superiore del corpo. Ciò permette di essere più veloci.

**Perché?** 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 sé stessi.

### Demi tour



**Come?** Passare sopra un muro o una barriera e aggrapparsi sull'altro lato per ammortizzare la caduta (salto in profondità).

**Osservazione:** per cominciare, allenare questo salto con ostacoli all'altezza delle anche. Ciò permette di imparare le prese corrette in modo tale da rendere più facile il passaggio.

**Perché?** Aumentare la sensazione di sicurezza quando non si conoscono le condizioni di atterraggio al di là del muro. Limitare l'altezza di caduta e migliorare il modo di effettuare il movimento seguente.

Gli allievi imparano a superare ostacoli in modo sicuro e a preservare il loro corpo grazie a un allenamento mirato.

### Saut de précision



**Come?** Saltare e stabilizzarsi su un punto preciso o su una piccola superficie (muretto) senza perdere l'equilibrio. L'atterraggio avviene sulla pianta dei piedi, ciò che permette di ammortizzare meglio e di avere un controllo più sicuro.

**Variante:** modificare lo slancio e l'altezza del muro.

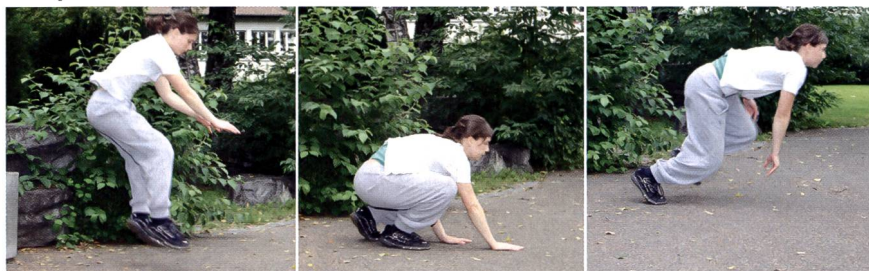
**Osservazioni:**

- osservare: l'ambiente che ci circonda 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 per questi salti;
- ascoltare il rumore dell'impatto durante l'atterraggio. Questa indicazione auditiva dà un feed-back interessante sulla qualità dell'atterraggio;

- esercitarsi anche a piedi nudi;
- variare l'altezza, la lunghezza e lo slancio.

**Perché?** Migliorare la precisione del movimento, il controllo della posizione del corpo e la concentrazione.

## Réception en douceur



**Come?** Atterrare sulle gambe e sui piedi (quattro appoggi) per ripartire le forze.

### 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 il tempo di contatto col suolo è più lungo e quindi il movimento seguente è rallentato;
- per preservare la colonna vertebrale, espirare durante l'atterraggio.

**Perché?** Migliorare la tecnica d'atterraggio permette di effettuare allenamenti sostenibili per il proprio corpo. Minimizzare i rischi per la salute. Preparare gli allievi a curare l'atterraggio in altre discipline sportive.

## Indicazioni metodologiche

- Il Parkour si pratica principalmente all'esterno e ciò indipendentemente dalle condizioni meteorologiche.
- Tuttavia è possibile creare delle buone condizioni anche in palestra, con ostacoli come cassoni, sbarre, cavalli con maniglie...
- Non corrispondendo alla filosofia originale della disciplina, questa pratica in palestra verrà chiamata «Allenamento in palestra ispirato al Parkour».
- Utilizzare il materiale a disposizione in palestra, ad esempio i tappeti, è una soluzione a doppio taglio. Può infatti portare a valutare in modo scorretto i rischi e a sopravvalutare le proprie capacità. Ciò può rivelarsi pericoloso quando si torna ad allenarsi nella natura.



Tutto,  
ma proprio tutto  
per il Parkour

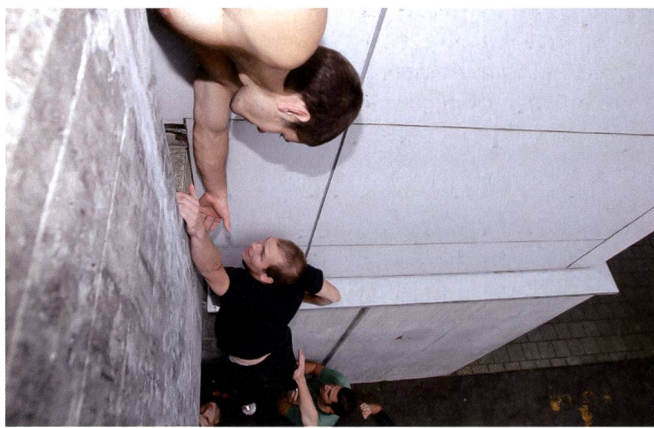


alder + eisenhut

# Applicazioni e giochi

Gli allievi si trovano confrontati con situazioni diverse quando devono valutare e padroneggiare i loro strumenti. Questi giochi corrispondono bene ai principi di base del Parkour. Gli allievi possono improvvisare e cercare, da soli o in gruppo, soluzioni possibilmente efficaci.

## Tournée



**Come?** Gli allievi cercano di fare il giro di un edificio o di una piazza senza appoggiare i piedi al suolo. A seconda delle circostanze, prima di iniziare si possono discutere e stabilire delle regole e dei compromessi.

### Varianti:

- da soli: ognuno trova il proprio percorso;
- in coppia: i compagni possono collaborare;
- in coppia, i compagni sono legati tra di loro con le stringhe (piedi interni);
- in gruppo: tutti devono riuscire ad effettuare il percorso.

**Perché?** Sfruttare le possibilità offerte dal luogo. Cercando una soluzione ai problemi, gli allievi imparano a sviluppare strategie che necessitano a volte di compromessi. Talvolta devono dimenticarsi dei movimenti classici per improvvisare nuovi modi per superare gli ostacoli. Imparano a valutare meglio le loro capacità e le situazioni cui sono confrontati.

**In coppia:** sviluppare la cooperazione e la comunicazione. I partner devono eseguire dei compiti lasciando da parte a volte le loro prerogative. Con le stringhe allacciate, sono confrontati con una difficoltà supplementare, che solleciterà maggiormente le loro risorse fisiche.

**In gruppo:** tener conto delle forze e delle debolezze di ognuno per raggiungere un obiettivo comune. I compagni devono comunicare, sostenersi reciprocamente e valutare eventuali difficoltà degli altri per poter andare avanti.

## Convoglio



**Come?** I praticanti effettuano uno dopo l'altro un circuito pre-stabilito. Ognuno sceglie i movimenti che ritiene più adeguati, efficaci e poco dispendiosi in termini di energia.

### Varianti:

- in avanti, indietro;
- introdurre degli elementi di disturbo;
- togliere delle risorse;
- imporre determinate tecniche;
- cronometrare.

**Perché?** Allenare la forza, la resistenza e la coordinazione.

Le differenti tecniche sono abbinate a movimenti improvvisati. L'obiettivo è il tragitto! Gli allievi imparano a conoscere le loro risorse e a sfruttarle al meglio.

## Cantiere

**Come?** Due gruppi elaborano un percorso che dovrà essere testato reciprocamente. La prova deve essere fattibile e permettere un gran numero di movimenti diversi.

### Varianti:

- all'esterno o in palestra;
- percorso alla cieca (adattare la difficoltà).

**Perché?** Valutare le capacità dei compagni. Favorire la creatività e la capacità di giudizio provando i differenti oggetti. Accettare la sfida imposta dai compagni.

## Sciarada



**Come?** In due. Il primo effettua un movimento. Il secondo lo riproduce e aggiunge un altro elemento. Il primo riprende il tutto e completa con una terza sequenza e così via. Chi perde il filo per primo?

**Variante:** idem, ma in gruppo.

**Perché?** Imparare a incatenare dei movimenti isolati. Sviluppare il senso dell'osservazione e incitare ognuno a superarsi per mettere in difficoltà il compagno seguente.

## Attraversare il guado

**Come?** Effettuare un percorso senza toccare terra. Per riuscirci gli allievi dispongono di alcuni oggetti (pietre, panchine, ecc.) che possono utilizzare come ponte o passaggio.

### Varianti:

- limitare il numero di oggetti;
- imporre il tipo di oggetti;
- togliere certe risorse.

**Perché?** Incoraggiare lo spirito d'iniziativa e la cooperazione. Valutare le forze e le debolezze di ognuno per trovare delle soluzioni collettive. Sollecitare la creatività tramite degli oggetti da piazzare sul percorso.

# Forza

Grazie alle sue molteplici sfaccettature, il Parkour sollecita la forza a diversi livelli. L'esplosività, la velocità e la resistenza si sviluppano principalmente attraverso i salti, le scalate, le sospensioni, ecc. L'accento qui è posto sugli esercizi di stabilizzazione, la muscolazione funzionale e gli esercizi statici di resistenza che sollecitano anche la forza mentale.

## Cani e gatti



**Come?** A quattro zampe, appoggiandosi sulle mani e sulla pianta dei piedi. Avanzare simultaneamente la mano e il piede opposti. La gamba posteriore è praticamente tesa, mentre quella anteriore è piegata (il tallone tocca il fondoschiena). Passare la gamba all'esterno o all'interno dei gomiti. La colonna vertebrale rimane stabile e il corpo allineato sul prolungamento della testa. Lo sguardo è rivolto in avanti.

### Varianti:

- a quattro zampe indietreggiando;
- in salita o in discesa;
- posizione alta o profonda.

**Osservazioni:** il fondoschiena rimane basso e la schiena eretta (si può appoggiare il manico di una scopa). Controllare la qualità del terreno e fare in modo che vi sia spazio sufficiente tra le persone.

**Perché?** Stabilizzare la colonna vertebrale per poterla sollecitare in maniera sicura e dinamica durante i movimenti che caratterizzano il Parkour. Migliorare la coordinazione degli arti, che si trovano in una posizione insolita.

## Ragno



**Come?** A quattro zampe, in posizione dorsale. Piazzare le mani in modo tale che siano sul prolungamento delle spalle, con le dita rivolte all'esterno. I piedi sono paralleli e si trovano sotto le ginocchia. Spostarsi sulla pianta del piede, in avanti, senza abbassare le anche.

### Varianti:

- indietro;
- di lato;
- salendo e scendendo.

**Osservazione:** se la forza e la mobilità lo permettono, tendere le anche, senza tuttavia arcuare il petto. Controllare che il terreno sia in buono stato.

**Perché?** Stabilizzare le spalle e migliorare la forza d'appoggio in posizioni insolite, combinando il tutto con delle esigenze di coordinazione. Rafforzare i muscoli posteriori della coscia.

## Indicazioni metodologiche

- Mantenere una buona posizione del corpo durante tutto l'esercizio.
- Il tronco rimane stabile, gli arti si spostano.
- Qualità prima della quantità. Continuare l'esercizio solo fino a quando si riesce ad eseguirlo in modo corretto.
- Esercitare gli spostamenti laterali.

## Uomo ragno



**Come?** Sospendersi a un muro o a un altro oggetto, con le braccia tese e le ginocchia alzate verso il petto. La pianta dei piedi è appoggiata alla parete. Avanzare spostando simultaneamente la mano destra e il piede destro e viceversa.

**Varianti:**

- modificare la velocità;
- sospendersi di traverso.

**Osservazione:** cominciare con dei piccoli movimenti. Scegliere delle superfici aderenti.

**Perché?** Allenare gli spostamenti lungo i muri e altri oggetti orizzontali. Stabilizzare le spalle, migliorare la presa, il senso del ritmo e la posizione del corpo.

## La sedia

**Come?** Sedersi su una sedia immaginaria, appoggiandosi contro il muro. La testa e la schiena sono incollate alla parete, le ginocchia piegate ad angolo retto. Mantenere la posizione il più a lungo possibile, senza muoversi. Per aiutarsi è possibile appoggiare le mani sulle cosce.

**Varianti:**

- alzare una gamba;
- senza appoggiare la schiena.

**Perché?** Rafforzare e stabilizzare gli arti inferiori. Resistere alla fatica e allenare la forza di volontà.



## Step up



**Come?** Appoggiare un piede su un appoggio (ad esempio una panchina) all'altezza del ginocchio. La gamba a terra è praticamente tesa, il corpo diritto. Sollevarla (fino ad avere la coscia in posizione orizzontale), tendendo nello stesso tempo la gamba d'appoggio. Le dita della gamba libera sono rivolte verso la tibia, le braccia accompagnano il movimento in maniera dinamica. Scendere e cambiare gamba. Concatenare i movimenti in modo fluido.

**Varianti:**

- terminare l'esercizio con un salto in estensione;
- con un peso supplementare.

**Osservazione:** durante lo step up, vegliare a che le ginocchia non vadano all'indietro. L'esecuzione deve essere potente e dinamica.

**Perché?** Migliorare la qualità dello stacco per i salti. Rafforzare e stabilizzare i muscoli delle anche e degli arti inferiori.

## Astuzie

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 distendere le spalle all'indietro e verso il basso e di «mostrare il petto».

I muscoli delle cosce, antagonisti dei flessori dell'anca, devono essere rafforzati in maniera mirata, per evitare eventuali scompensi. Completare e combinare i movimenti con diverse sequenze di scalata, di sospensione o di bilanciamenti.



# Una rivista per te



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

italiano

francese

tedesco

**Ordinazione di numeri singoli (incluso inserto pratico)**  
a Fr. 10.-/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

**Ordinazione inserto pratico**  
a Fr. 5.-/€ 3.50 (+ Porto):

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

CAP/Località: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data e firma: \_\_\_\_\_

Inviare per posta o per fax a: Ufficio federale dello sport UFSP, Redazione «mobile», CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)