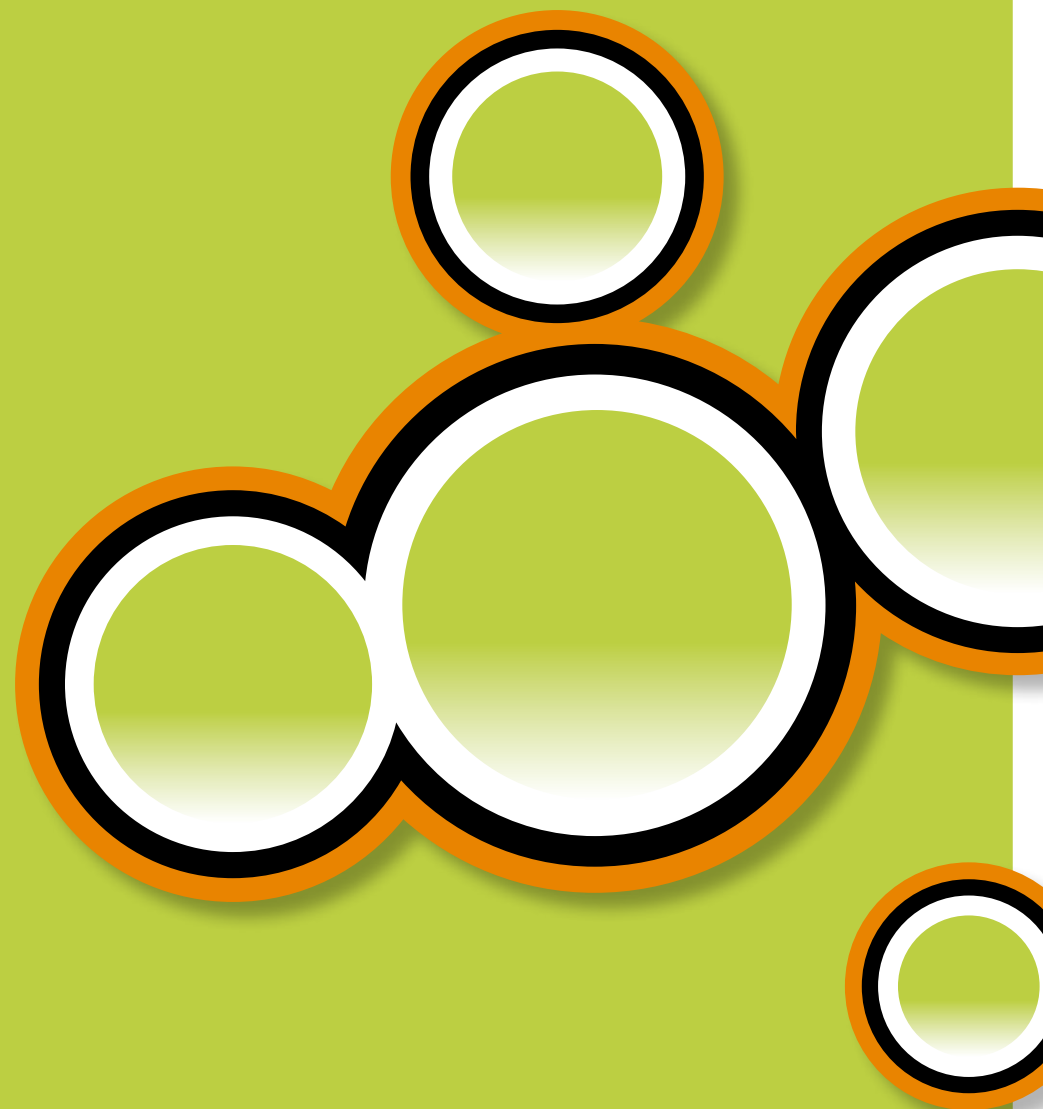


Parkour

- Nella prima lezione, i giovani imparano per prima cosa la mossa del rotolamento che nella disciplina sportiva del parkour viene eseguita molto spesso. In seguito, a postazioni sono i giovani stessi che a gruppi decidono quali sequenze di movimenti e quali elementi provare. Il monitore offre loro sostegno fornendo consigli e idee. Le esercitazioni saranno poi mostrate brevemente alle postazioni.
- La seconda lezione è incentrata sulla precisa esecuzione degli elementi del parkour: vengono introdotti i salti base del parkour e/o le prime mosse del free running. L'obiettivo finale è, tra le altre cose, quello che i giovani siano in grado di creare una «run», in cui unire in maniera fluida tutti i loro elementi preferiti.



Parkour

Lezione 1

Durata 90 minuti

Materiale

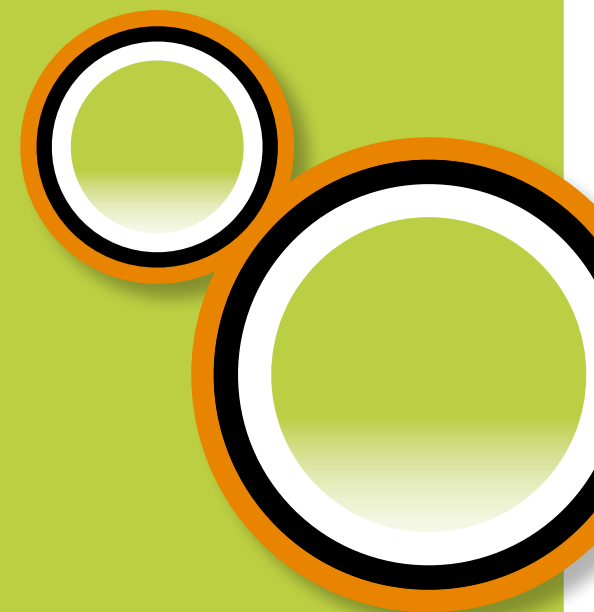
Computer portatile con filmati di YouTube sul tema del parkour:

www.youtube.com/watch?v=mhBGgRwVVws

www.youtube.com/watch?v=WEeqHj3Nj2c

[www.youtube.com/watch?v=dc9bd3SBrAc\\$](http://www.youtube.com/watch?v=dc9bd3SBrAc$)

- 2-4 tappetini da 32 (tappetini di grande spessore)
- 4 tappetini da 16 (tappetini di medio spessore)
- 10-30 tappetini di spessore ridotto
- 3 strutture con 4 sbarre fisse
- 3-8 cassoni
- 0-1 carrello per tappetini (coprire il manico con i tappetini)
- 1-3 segmenti della spalliera
- 2-4 panche
- 0-3 montoni
- 1 set di carte «Parkour e free running»



Svolgimento della lezione	Organizzazione	Durata
<p>Saluto e introduzione al tema «Parkour»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chi conosce la disciplina sportiva del parkour? - Di cosa si tratta? - Quali sono le regole comportamentali principali? 	Tutti insieme	5 minuti
<p>Allestimento delle postazioni</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postazione alle sbarre (carte 1-3) - Postazione alla spalliera (carte 4-6) - Postazione di salto (carte 7-9) 	Allestimento delle postazioni in base alle istruzioni contenute nell'opuscolo (pag. 9) e nel set di carte	10 minuti
<p>Riscaldamento</p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ gruppo si riscalda - ½ gruppo guarda un filmato di parkour sul computer portatile del monitor (come fonte d'ispirazione e per raccogliere idee) 	In coppia: «Cane e padrone» (A ripete tutti i movimenti mostrati da B, cambio di ruolo) Computer portatile su cassone svedese, per i link ai filmati vedi sopra	2 x 5 minuti
<p>Apprendimento dell'elemento base «mossa del rotolamento»</p> <p>Mossa del rotolamento come elemento base e utili consigli su come evitare infortuni nella fase di atterraggio nei salti (imparare a cadere)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Con presa d'appoggio al piede, eventualmente da posizione in ginocchio 2. In piedi 3. Dopo l'atterraggio, in seguito rialzarsi e correre via rapidamente 	Il monitor mostra l'elemento da eseguire, vedi opuscolo a pag. 12 1 tappetino di spessore ridotto per 1-2 partecipanti, per esercitarsi autonomamente	10 minuti
<p>Allenamento alle postazioni secondo le carte con dimostrazione</p> <p>Ripartire tre gruppi alle postazioni. Ogni gruppo dispone di un tempo d'esercizio di 10 minuti. In seguito, ogni gruppo presenta agli altri le sequenze di movimenti appresa alla postazione (ca 1 minuto per ogni gruppo). Cambio delle postazioni, fino a quando tutti i gruppi non hanno eseguito gli esercizi in tutte le postazioni.</p>	Allenamento in gruppo postazione alle sbarre fisse, postazione alla spalliera, postazione di salto Per ogni esercizio dimostrazione tutti insieme	3 x 14 minuti
Mettere a posto		10 minuti
Conclusione		3 minuti

Parkour

Lezione 2

Durata 90 minuti

Materiale

2-4	tappetini da 32 (tappetini di grande spessore)
4	tappetini da 16 (tappetini di medio spessore)
10-30	tappetini di spessore ridotto
3	strutture con 4 sbarre
3-8	cassoni
0-1	carrello per tappetini (coprire il manico con i tappetini)
1-3	segmenti della spalliera
2-4	panche
1	set di carte «Parkour e free running»



Svolgimento della lezione	Organizzazione	Durata
Saluto / obiettivo della lezione	Tutti insieme	2 minuti
Parte 1: Insieme		
Allestimento delle postazioni come nella lezione 1	Allestimento delle postazioni in base alle istruzioni contenute nell'opuscolo (pag. 9) e nel set di carte	8 minuti
Riscaldamento <ul style="list-style-type: none"> - Muoversi continuamente sopra, sotto e di fianco agli attrezzi: avanti, indietro, rotolare, lateralmente, a quattro zampe o con salti di precisione - Breve unità «Scioglimento articolare»: ruotare le articolazioni (non dimenticare le mani!), IMPORTANTE: ruotare la testa solo di 180°, mai di 360° - Breve unità «Forza» (salti, flessioni sulle braccia, forza del busto, stabilità delle caviglie) 	<ul style="list-style-type: none"> - Il monitor mostra gli esercizi e i giovani ripetono - In cerchio: il monitor mostra gli esercizi - In cerchio: il monitor mostra gli esercizi 	10 minuti
Allenamento alle postazioni <ul style="list-style-type: none"> - Partenza dalle postazioni non eseguite della prima lezione o ripetizione delle sequenze di movimenti già imparate - I giovani che hanno imparato a eseguire le sequenze di movimenti sperimentano altre idee creative 	<ul style="list-style-type: none"> - Allenamento in gruppo, dimostrazione tutti insieme - In coppia 	20 minuti

Svolgimento della lezione	Organizzazione	Durata
Parte 2: Salti parkour oppure...	In gruppi	
Per assicurare un allenamento intenso servono vari postazioni disposti uno di fianco all'altro. A seconda del caso, le postazioni possono essere regolati tenendo conto delle esigenze di tutti i giovani (altezze diverse, distanze diverse, angolazioni diverse)		
Salto di precisione (carta 3)	Utilizzare la struttura esistente ed eventualmente modificarla leggermente.	30 minuti
Tic tac (carta 9)	Modificare la postazione in modo tale che la parte anteriore di alcuni cassoni e di alcuni tappetini di spessore ridotto siano vicini alla parete.	
Lazy e dash (carta 8)	Allestire, una di fianco all'altra, 3-5 postazioni con cassone e tappetini di spessore ridotto per l'atterraggio	
Kong (carta 7)	Allestire, una di fianco all'altra, 3-5 postazioni con cassone e tappetini di spessore ridotto per l'atterraggio	
Parte 2: ... mosse free running	Per esperti: qui è necessaria un'attenta supervisione da parte del monitore.	
Introduzione wallspin in base all'opuscolo, pag. 22 e 23	Tutti insieme, in seguito esercitazioni autonome (ev. fino a postazione 3 compresa, pag. 24).	30 minuti
Wallspin (opuscolo, pag. 22-25)	Allestire 2 fino a 3 postazioni con tappetini da 32 appoggiati inclinati alla parete, dietro panca, davanti tappetini da 16 (ev. davanti un tappetino da 16; di fianco, a sinistra e a destra, diversi tappetini di spessore ridotto sovrapposti).	
Wallflip (opuscolo, pag. 26-29)	3 tappetini di spessore ridotto formano insieme una pista verso la parete. 3 tappetini per 3 giovani. Esperti: provare il wallflip su tappetino da 16; monitore e aiutante prestano aiuto con corda fissata attorno alla pancia del giovane.	
Conclusione		
Run nella palestra	Se rimane ancora un po' di tempo: eseguire una run nella palestra, eseguire gli elementi e i movimenti imparati ai diversi attrezzi, possibilmente in maniera dinamica. Organizzazione: allestire autonomamente e mostrare una run	10 minuti
Mettere a posto e conclusione		10 minuti