

# 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**

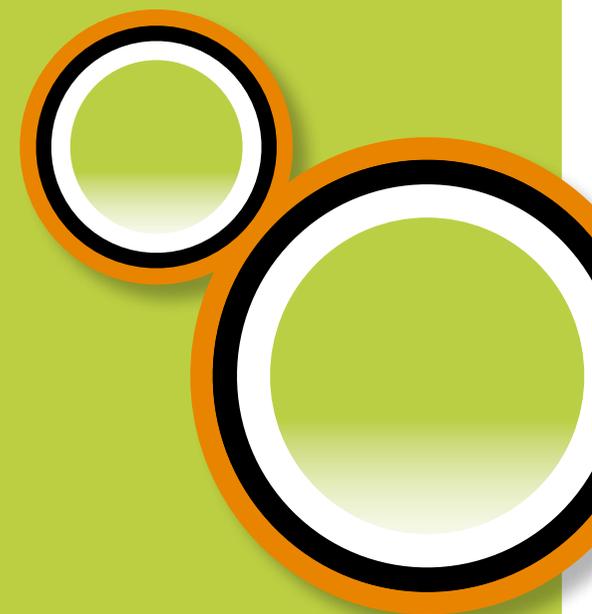
Computer portatile con filmati di YouTube sul tema del parkour:

[www.youtube.com/watch?v=mhBGgRwVVws](http://www.youtube.com/watch?v=mhBGgRwVVws)

[www.youtube.com/watch?v=WEeqHj3Nj2c](http://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><b>Saluto e introduzione al tema «Parkour»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chi conosce la disciplina sportiva del parkour?</li> <li>- Di cosa si tratta?</li> <li>- Quali sono le regole comportamentali principali?</li> </ul>	Tutti insieme	5 minuti
<p><b>Allestimento delle postazioni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Postazione alle sbarre (carte 1-3)</li> <li>- Postazione alla spalliera (carte 4-6)</li> <li>- Postazione di salto (carte 7-9)</li> </ul>	Allestimento delle postazioni in base alle istruzioni contenute nell'opuscolo (pag. 9) e nel set di carte	10 minuti
<p><b>Riscaldamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ gruppo si riscalda</li> <li>- ½ gruppo guarda un filmato di parkour sul computer portatile del monitor (come fonte d'ispirazione e per raccogliere idee)</li> </ul>	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><b>Apprendimento dell'elemento base «mossa del rotolamento»</b></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"> <li>1. Con presa d'appoggio al piede, eventualmente da posizione in ginocchio</li> <li>2. In piedi</li> <li>3. Dopo l'atterraggio, in seguito rialzarsi e correre via rapidamente</li> </ol>	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><b>Allenamento alle postazioni secondo le carte con dimostrazione</b></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
<b>Parte 1: Insieme</b>		
<b>Allestimento delle postazioni come nella lezione 1</b>	Allestimento delle postazioni in base alle istruzioni contenute nell'opuscolo (pag. 9) e nel set di carte	8 minuti
<b>Riscaldamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muoversi continuamente sopra, sotto e di fianco agli attrezzi: avanti, indietro, rotolare, lateralmente, a quattro zampe o con salti di precisione</li> <li>- Breve unità «Scioglimento articolare»: ruotare le articolazioni (non dimenticare le mani!), IMPORTANTE: ruotare la testa solo di 180°, mai di 360°</li> <li>- Breve unità «Forza» (salti, flessioni sulle braccia, forza del busto, stabilità delle caviglie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il monitor mostra gli esercizi e i giovani ripetono</li> <li>- In cerchio: il monitor mostra gli esercizi</li> <li>- In cerchio: il monitor mostra gli esercizi</li> </ul>	10 minuti
<b>Allenamento alle postazioni</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partenza dalle postazioni non eseguite della prima lezione o ripetizione delle sequenze di movimenti già imparate</li> <li>- I giovani che hanno imparato a eseguire le sequenze di movimenti sperimentano altre idee creative</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allenamento in gruppo, dimostrazione tutti insieme</li> <li>- In coppia</li> </ul>	20 minuti

Svolgimento della lezione	Organizzazione	Durata
<b>Parte 2: Salti parkour oppure...</b>	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)		
<b>Salto di precisione</b> (carta 3)	Utilizzare la struttura esistente ed eventualmente modificarla leggermente.	30 minuti
<b>Tic tac</b> (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.	
<b>Lazy e dash</b> (carta 8)	Allestire, una di fianco all'altra, 3-5 postazioni con cassone e tappetini di spessore ridotto per l'atterraggio	
<b>Kong</b> (carta 7)	Allestire, una di fianco all'altra, 3-5 postazioni con cassone e tappetini di spessore ridotto per l'atterraggio	
<b>Parte 2: ... mosse free running</b>	Per esperti: qui è necessaria un'attenta supervisione da parte del monitore.	
<b>Introduzione wallspin</b> in base all'opuscolo, pag. 22 e 23	Tutti insieme, in seguito esercitazioni autonome (ev. fino a postazione 3 compresa, pag. 24).	30 minuti
<b>Wallspin</b> (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).	
<b>Wallflip</b> (opuscolo, pag. 26-29)	3 tappetini di spessore ridotto formano insieme una pista verso la parete. 3 tappetini per 3 giovani. <b>Esperti:</b> provare il wallflip su tappetino da 16; monitore e aiutante prestano aiuto con corda fissata attorno alla pancia del giovane.	
<b>Conclusione</b>		
<b>Run nella palestra</b>	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