

PARKOUR

Il parkour, abbreviato in PK, è una disciplina metropolitana nata in Francia agli inizi degli anni '80, il tipo di preparazione, sia atletica sia tecnica, si avvicina molto a quello della ginnastica artistica, infatti, tutti i migliori traceur, (coloro che praticano il Parkour), da tracciatore, perché tracciano un percorso, sono passati per la ginnastica.

Consiste nello sfruttare gli ostacoli naturali o urbani di un ambiente metropolitano o naturale che sia, per costruire un percorso del tutto personale e alternativo, un po' quello che le generazioni passate facevano, quando ancora la strada si viveva come luogo di aggregazione e gioco.

Il superamento degli ostacoli, sia fisici sia mentali, è sicuramente l'approccio positivo per crescere e educare i giovani, insegnando loro che il superamento degli stessi, e non l'aggiramento, è il modo giusto per affrontare le difficoltà.

Parkour in Italia

Come modalità di allenamento fisico, il parkour è arrivato in Italia nel 2005; nel 2017 è stata poi riconosciuta dal CONI come disciplina sportiva. Con il passare del tempo, sono nate nel nostro Paese varie associazioni dilettantistiche

La FGI (*Federazione Ginnastica d'Italia*) ha inserito il parkour nel progetto *Salute e Fitness* come attività di fitness tecnico e ha creato un protocollo tecnico che unisce le caratteristiche non codificate della disciplina con l'esperienza e le tecniche della Federazione.

Movimenti e posizioni principali

Il Parkour è ottimo per lo sviluppo delle capacità fisiche e motorie: la **forza**, la continua dinamicità, il saper arrampicarsi e appendersi (**appensione**), il prodursi in innumerevoli tipi di **salto** e **scavalcamenti**, la **corsa**, un sopraffino senso dell'**equilibrio**, l'atterrare in modo sicuro e accurato (**precisione**)

Il parkour è una disciplina piuttosto libera, ma ci sono movimenti e posizioni di base considerati tipici da chi pratica questa attività sportiva. I principali sono i seguenti:

- **cat leap** – (*cat leap* significa *salto del gatto*) posizione anticipata da un salto nella quale l'arrivo è con le mani aggrappate al bordo del muro, e i piedi in appoggio alla sua superficie;
- **cat leap to cat leap** – movimento da parete a parete;
- **climb up** - (*climb up* significa *salire*) un metodo per salire su un ostacolo efficacemente, partendo da una posizione di Cat leap.
- **dyno** – nell'arrampicata, è una mossa dinamica (da qui il termine) utilizzata per afferrare una presa che, altrimenti, risulterebbe fuori dalla portata dell'atleta: è un movimento che partendo da una posizione di Cat leap, si proiettano entrambe le mani verso l'alto, per afferrare un appiglio e salire.
- **pop up** – movimento simile al climb up, ma eseguito su ostacoli più bassi e in velocità.
- **seat lap** – movimento che si effettua per spostarsi da una parete a un tetto

E ancora, tra i fondamentali del parkour ci sono i **volteggi (vault)**, movimenti il cui obiettivo è di oltrepassare l'ostacolo, i più noti sono i seguenti:

- **Monkey vault**: - un volteggio di base, nel quale l'atleta appoggia entrambe le mani sull'ostacolo e fa passare le gambe nel mezzo per superarlo. La sua evoluzione è un volteggio eseguito in corsa (speed monkey).
- **speed vault** – volteggio effettuato in corsa; si fa un salto portandosi in posizione orizzontale parallelamente all'ostacolo da superare, poi, in prossimità di esso, si appoggia una mano per aiutarsi a ritornare in posizione verticale.
- **kong vault** – consiste nell'appoggiare le mani su un ostacolo facendo passare le gambe in mezzo;
- **step vault** – un volteggio di base che consiste nel superare l'ostacolo appoggiando un braccio e la gamba opposta su di esso (per esempio si appoggia il braccio destro e la gamba sinistra), e si fa passare la gamba interna nel mezzo per garantire la massima sicurezza possibile (spesso è il primo che i praticanti apprendono).
- **lazy vault** – un tipo di volteggio dove la mano più vicina all'ostacolo viene appoggiata su di esso e spinge il corpo più in alto possibile, per poter passare entrambe le gambe oltre. Quando sono passate, l'altra mano si appoggia sull'ostacolo e aiuta a spingersi via.

Inoltre si superano gli ostacoli anche con elementi tecnici di acrobatica di diversi gruppi strutturali:

- **Front**: lavoro avanti (esempio: ribaltata, Front Flip o salto avanti)
- **Back**: lavoro indietro (esempio: Flick Flack, Back flip o salto indietro)
- **Twist**: salti con avvitamenti
- **Side**: lavoro laterale (esempio: Ruota, Side flip o salto costale, ruote senza mani)
- **Spin**: rotazioni (esempio: rotazioni del corpo, intorno all'appoggio di un arto superiore, con gambe flesse)

Esistono diverse discipline basate sul Parkour. Alcune sono anche praticate in competizione, le principali sono:

Speed o Speedrun: (speed=veloce, run= corsa) Competizioni di velocità, in cui gli atleti percorrono un percorso e devono superare gli ostacoli nel modo più efficiente e più rapidamente possibile, da soli contro il tempo o sotto forma di una gara e vince quello con il tempo più veloce

Freestyle: Nelle gare di stile, i concorrenti devono utilizzare gli ostacoli sul loro percorso per creare una linea che metta in mostra le loro abilità. Una giuria di solito valuta le prestazioni degli atleti in base all'esecuzione, alla difficoltà, al flow, all'uso dell'ambiente e alla creatività.

Materiale informativo Parkour

Festival dello Sport - La storia del Parkour <https://www.youtube.com/watch?v=tYk0BmW3kdA>

<https://www.federginnastica.it/salute-fitness/parkourgym.html>