

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 (**precisone**)

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>

ROPE SKIPPING

Il salto alla corda è un esercizio fisico ed un gioco che consiste nel saltare una corda che viene fatta oscillare al di sotto dei piedi ed al di sopra della testa.

Il salto alla corda viene utilizzato come preparazione atletica per diverse discipline: si tratta infatti di uno stimolo **aerobico** che migliora la **resistenza cardiovascolare**, stimola e **potenzia i muscoli** delle gambe e delle spalle, provoca un significativo consumo calorico.

Gli esercizi possono essere vari: andature, doppi salti, incrociati, esercizi di coordinazione. A far oscillare la corda può essere lo stesso soggetto che effettua il salto, o altri due che ne tengono i capi, allo stesso modo a saltare la corda possono essere anche più di un soggetto nel caso la lunghezza della corda lo permetta. Un'altra variante è il Double Dutch, dove si usano due corde che vengono girate in direzioni opposte.

Ma si tratta anche di un vero e proprio sport con molteplici specialità: il **ROPE SKIPPING** è infatti lo sport moderno basato sul salto della corda. Nato 30 anni fa in America, attualmente è molto in voga soprattutto a livello scolastico negli Stati Uniti, in Canada ed in molte Nazioni d'Europa. In Italia tale attività è ancora allo stato nascente.

La FGI (*Federazione Ginnastica d'Italia*) ha inserito il ROPE SKIPPING nelle attività proposte per la sezione Ginnastica per Tutti (GPT)

Propedeutici e salti base:

Nel Rope Skipping i salti vengono effettuati con particolari tipi di funi o corde colorate con manici girevoli che facilitano il suo roteare

Lo skipper salta **a tempo di musica (120 – 160 bpm)** con tecniche e combinazioni diverse.

- I tempi: quando si esegue un salto ogni giro di attrezzo, si parla di salto con la corda a un tempo: di gran lunga la tecnica migliore. Tuttavia, è possibile eseguire anche un piccolo balzo a vuoto durante ogni giro, in modo che i salti diventino due: in questo caso si parla di salto con la corda a due tempi, molto meno faticoso.
- Uno spazio consono: volendo dare un'indicazione generale, per saltare la corda senza ostacoli si avrà bisogno di almeno 2-3 metri quadri liberi attorno, e una superficie adatta: un pavimento non troppo duro.
- Per iniziare a saltare, sono consigliati abbigliamento sportivo e delle buone scarpe da ginnastica; evitare di saltare scalzi.
- Regolare la lunghezza della corda (impugnare con le mani i due capi o manici della fune, appoggiare i piedi al centro della fune, per determinare la giusta lunghezza i manici devono arrivare alle ascelle; la si può accorciare facendo un nodo sotto il manico)
- Iniziare senza corda eseguendo alcuni salti sulle punte dei piedi uniti, simulando di avere la corda tra le mani: i piedi non devono sollevarsi molto da terra.
- Iniziare saltando a piedi uniti, poi alternarli.
- Tenete la corda con una mano, senza usarla, abituarvi e sincronizzarsi con essa.
- Infine utilizzate la corda: prendere un manico per mano e portare la corda dietro ai piedi. La corda parte rilassata e dietro ai piedi, nella zona dei talloni. Da qui deve roteare attorno al corpo passando dietro la schiena, sopra la testa e infine davanti al busto. Inserire il giro della corda con le braccia lungo i fianchi, leggermente aperte (posizione a freccia), alla minima velocità cercando di non flettere le gambe nel salto che sarà svolto principalmente dalla caviglia, molto simile ad un rimbalzo, e sempre più basso via via che si affinerà la tecnica e aumenterà la velocità della corda.

La rotazione della corda richiede il minimo intervento degli arti superiori. Le braccia, infatti, dovrebbero rimanere immobili e ben adese al busto; gli avambracci, invece, sono leggermente flessi ma comunque fermi. La rotazione, dunque, è impressa solo attraverso un piccolo movimento dei polsi.

FONDAMENTALE: sono i polsi che comandano la corda, la sua direzione e velocità.

Salto base:

- **Basic bounce step (salto base): single bounce** salto con entrambi i piedi leggermente divaricati sulla corda, un salto per ogni giro della fune; **double bounce**, salto con entrambi i piedi leggermente divaricati sulla corda, un salto con rimbalzo per ogni giro della fune
- **Speed jumping – alternating step:** saltare con piedi alternati. Per imparare questa tecnica occorre cercare di correre sopra la fune alternando piede dx e sx. Questa tecnica può essere utilizzata per raddoppiare efficacemente il numero di salti al minuto rispetto al basic bounce step. Questo salto può essere utilizzato per gare di velocità
- **Double under – power jump:** un salto di base alto, girando la corda velocemente due volte sotto i piedi (iniziare con un salto normale prima del doppio salto).

Tutti i salti possono essere effettuati sia con giro della fune per avanti che per dietro

Variare i salti con:

- incrocio con le mani: quando si ha la corda dietro la testa, incrociare le mani velocemente e saltare la corda con le braccia incrociate.
- doppio skip: fare due giri di corda per ogni salto;
- in avanzamento - in arretramento: invece che saltellare sul posto, muovere i piedi nel raggio di 30-40 cm, avanti e indietro;
- slalom: simulare i paletti di uno slalom di sci;
- rotazione: ruotare il corpo a destra o sinistra di 90 gradi mentre la corda è sopra la testa;
- corsa: correre con le ginocchia in alto;
- apri e chiudi: saltellare chiudendo e aprendo le gambe.
- laterale: saltellare lateralmente a piedi uniti.

Specialità del Rope Skipping:

Single Rope (singolo): Per Single Rope si intende saltare la corda individualmente con tecnica e ritmi propri. Trucchi come Criss Cross (incrocio braccia), Double Under (doppio giro) e flessioni sono valide alternative ai salti tradizionali. In conclusione il Single Rope è una parte essenziale nei campionati.

Visitor: Minimo due skipper saltano con la medesima corda.

Wheel: Minimo due skipper con minimo due corde si cimentano in diversi salti e combinazioni. L'intesa fra i Partner è molto importante per realizzare un esercizio perfetto.

Double Dutch: Due partner girano due lunghe corde in senso contrario fra di loro e minimo uno skipper salta. Double Dutch è una delle discipline di gruppo più belle, perché vengono messe in gioco coordinazione e intesa.

LINK UTILI:

Pubblicati sul sito FGI regionale e federale materiale video/didattico:

<http://www.fgilombardia.it/presentazione-attivita-didattiche.html>

<https://www.federginnastica.it/images/documenti/2023/GYMCAMPUS/GXT/Rope Skipping GxT Sport e Salute-2.pdf>

SQUADRA - Speed relay

<https://www.youtube.com/watch?v=71FM1lqKmfE>

INDIVIDUALE - Double unders

<https://www.youtube.com/watch?v=4f0vFlwVD-c>

SQUADRA - Speed e double misto - scolastico

<https://www.youtube.com/watch?v=FRcbbds09g8>

INDIVIDUALE - Freestyle adulti individuale

<https://www.youtube.com/watch?v=sp6RD3bwzL4>

INDIVIDUALE - Freestyle bambino individuale

<https://www.youtube.com/watch?v=x6O4Y0VkZUs>

SQUADRA - Freestyle

<https://www.youtube.com/watch?v=wO1fY9hMEM>

<https://youtu.be/7ti7jElAg8Ihttps://youtu.be/9PqYL4zTnxY>

Single Rope:

<https://youtu.be/9nKGJXmdqlc>

<https://youtu.be/VDXF6iGLZEM>

<https://youtu.be/R2-dkB7zAUohttps://youtu.be/iPCgpnbfZaA>

<https://youtu.be/u-fpyFhbUaghttps://youtu.be/7BE1vLk1woA>

Visitors Jump:

<https://youtu.be/zo8e0RjjAjs>

Wheel Jump:

<https://youtu.be/zgsC6Spx2Nc>

Double Dutch:

<https://youtu.be/CFxIUHgQmXg>

<https://youtu.be/2y8OhbD-vvI>

<https://youtu.be/W8iY3jpxYR8>