

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 1  
  
**Artikel:** Come superare l'ostacolo  
**Autor:** Käser, Steven  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001125>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Come superare l'ostacolo

Quello che guardando clip, spot pubblicitari o film potrebbe sembrare molto semplice in realtà necessita di un allenamento specifico. Perché i traceurs mantengono sempre il controllo. E non sottovalutano mai i loro limiti, allenandosi a spingerli sempre più lontano.

Steven Käser; foto: Fabian Unternährer

Il corpo è lo strumento principale del traceur. Il segreto del Parkour risiede nell'allenamento fisico e nell'ottimizzazione delle sue prestazioni costanti. È nell'interesse del traceur stesso cercare di evitare i pericoli e i sovraccarichi fisici. Nel suo libro (v. riquadro) l'esperto di scienze dello sport Markus Luksch spiega la questione nel modo seguente: «Il Parkour deve essere efficace e non soltanto «effettivo». «Effettivo» significa «raggiungere un obiettivo o riuscire a fare qualcosa utilizzando le proprie risorse». «Efficace» significa «raggiungere un obiettivo risparmiando al massimo le proprie risorse», vale a dire ottenendo un buon rapporto fra il risultato conseguito e gli sforzi forniti.» Il termine «risorse» viene definito in senso largo come un investimento mentale, fisico, materiale e temporale necessario a raggiungere un obiettivo. Ogni sforzo che il traceur fornisce per ottimizzare il suo spostamento può essere considerato un allenamento del Parkour.

## L'allenamento come garanzia di sicurezza

Non sorprende che i traceurs siano sempre confrontati con gli eventuali pericoli cui possono andare incontro. Il loro principio è il seguente: fare soltanto ciò che si è sicuri di riuscire senza farsi male. Un salto troppo azzardato dunque viene eseguito unicamente se non vi è alcun rischio di infortunio. Chi non «sente» un salto non lo tenta nemmeno. I traceurs si prendono cura gli uni degli altri e si incoraggiano a non correre rischi inutili. La rinuncia esplicita alla competizione e allo spettacolo aiuta a dissuadere dalla tentazione di intraprendere cose che non si è ancora pronti ad eseguire sia dal punto di vista mentale che fisico. Per i principianti d'altronde l'allenamento si svolge sempre vicino al suolo, anche se in alcuni filmati si vedono dei traceurs saltare da un tetto all'altro. Si tratta di atleti molto ben preparati, che si allenano da anni se non da decenni, e che oltre a disporre delle capacità necessarie per eseguire simili acrobazie, si conoscono molto bene. È quindi molto importante nei primi anni scegliere un terreno sicuro perché, ripetiamo, l'autocontrollo è primordiale!

Chi pratica il Parkour lo fa generalmente ad alti livelli. Per questa ragione ogni traceur deve seguire un allenamento molto serio che si suddivide in cinque ambiti sovrapposti gli uni agli altri:

- Allenamento della forma fisica
- Allenamento delle competenze di base
- Allenamento delle tecniche di base
- Combinazione delle tecniche
- Allenamento mentale



I gesti tecnici illustrati sulle foto sono eseguiti da traceurs sperimentati che dispongono di ottime competenze fisiche e della necessaria capacità di valutare i propri limiti. La sicurezza e il controllo sono prioritari nella pratica del Parkour. È bene iniziare ad allenarsi su un terreno sicuro, vicino al suolo e in base alle proprie risorse (cfr. pag. 26).





### **L'allenamento della forma fisica**

Il traceur si prepara allo sforzo richiesto dal Parkour con un allenamento della forza. L'atterraggio e l'ammortizzamento dei salti sono fattori primordiali da preparare rafforzando e stabilizzando i muscoli delle gambe. L'allenamento deve comprendere degli esercizi statici (ad es. esercizi di appoggio delle gambe) e dinamici (genuflessioni).

È capitale inoltre sviluppare una muscolatura del tronco stabile per sostenere la schiena durante l'atterraggio e l'ammortizzamento dei salti, ciò che aumenterà a sua volta il controllo e la stabilità del corpo durante i salti o altre tecniche di superamento di ostacoli. I muscoli della pancia e della schiena vanno consolidati nella loro integralità. Anche la parte alta del corpo va allenata perché è sempre molto sollecitata nel momento del superamento dell'ostacolo. Per i principianti si tratta di rinforzare la muscolatura con degli esercizi di contrazione (trazioni, planche) non soltanto concentrici (sollevare il corpo superando la forza di gravità) ma anche eccentrici (rilasciare il corpo lentamente e in modo controllato resistendo alla forza di gravità). Infine si raccomanda di completare gli esercizi di contrazione

con dei movimenti di ondeggiamento o di appoggio (addominali). Ciò che conta nell'allenamento della forza non è lo sviluppo isolato di alcuni muscoli, ma l'interazione coordinata generale di diversi gruppi muscolari (coordinazione intermuscolare), che determina la qualità dei movimenti nel Parkour. Gli esercizi pratici, come fare una planche su un muro, possono pure essere integrati nell'allenamento della forza.

La resistenza è sottovalutata da un gran numero di traceurs. La sua importanza balza tuttavia agli occhi quando ci si lancia in una corsa di cinque minuti con l'intento di utilizzare diverse tecniche di superamento con sicurezza e rapidità. La resistenza diventa l'ostacolo principale quando si desidera percorrere una determinata distanza e per raggiungere dei buoni risultati occorre allenarla con delle sedute di almeno 30 minuti. Sono molto indicati metodi tradizionali come il jogging o il nuoto, ma ancora più efficaci sono i circuiti ispirati al Parkour che consistono a definire un itinerario con degli ostacoli e a percorrerlo in un lasso di tempo prestabilito. Si sconsiglia di usare delle tecniche complesse durante l'allenamento per evitare lo sfinimento ed eventuali infortuni. È molto meglio concen-





Nel salto di precisione il traceur attutisce la ricezione e rimane in equilibrio nel punto di atterraggio.

trarsi su movimenti semplici e sulle tecniche di base, che consentono di allenare la resistenza dei gruppi muscolari sollecitati in modo efficace.

Il Parkour esige anche una grande mobilità come nella ginnastica o nell'arrampicata. Il corpo deve poter sviluppare della forza e riuscire a stabilizzarsi anche nei momenti di massima tensione. Ma attenzione, perché il rilassamento del tono muscolare che segue lo stiramento può, a seconda del gruppo di muscoli interessato, nuocere all'apparato locomotore e alla prestazione del traceur.

Gli esercizi di mobilità attiva (ad es. correre portando le ginocchia contro il petto) migliorano la mobilità e rafforzano i muscoli nei momenti di massima tensione. Si tratta in un primo tempo di allungare i grandi gruppi muscolari in modo statico e poi di rafforzarli con dei movimenti esplosivi. Gli esercizi di tensione dinamica praticati negli sport da combattimento sono pure indicati, ma dato che mobilità e tensione sono argomenti molto controversi nell'ambiente delle scienze dello sport e comportano numerosi paradigmi e conclusioni contraddittorie preferiamo evitare di entrare nei dettagli.

### Le competenze di base

Quando il traceur supera un ostacolo deve essere in grado di padroneggiare numerose competenze di base per mantenere il controllo di tutti i suoi movimenti: correre, restare in equilibrio, arrampicarsi, gattonare, spostarsi con la forza delle braccia, ecc. Il traceur si serve continuamente delle proprie competenze per superare ogni tipo di ostacolo o quasi, sfruttando ad esempio la capacità a restare in equilibrio dopo aver eseguito un salto di precisione su una sbarra. Non ha bisogno di raggiungere il livello di prestazione degli alpinisti o degli artisti, le sue conoscenze di base in materia di arrampicata o di equilibrio sono sufficienti e gli consentono di oltrepassare con successo un gran numero di ostacoli.

### Le tecniche di base

Si vedono spesso dei traceurs esperti esercitare delle tecniche di base. Sembra che conoscano alla perfezione questi movimenti ma preferiscono allenarli continuamente. Questo perché da un lato una tecnica non è mai acquisita completamente e dall'altro perché alcune di essere vengono trascurate a causa della pluralità dei movimenti e delle preferenze di ognuno.

<b>Planche</b>	salire su un muro issandosi con le braccia.
<b>Lâché</b>	lasciarsi cadere dall'alto tenendosi con le braccia effettuando un saut de fond o aggrappandosi ad un ramo per esempio.
<b>Saut de fond</b>	salto effettuato dall'alto verso il basso.
<b>Tecniche di atterraggio</b>	atterraggio ammortizzato e rotolamento.

### Salto di precisione

salto sulla lunghezza con ricezione precisa.

### Salto con le braccia

salto su un muro o altro con atterraggio con le braccia ammortizzato con le gambe.

### Salto del gatto

superamento di un ostacolo in posizione di tuffo e spingendo le braccia fino a far passare le gambe fra le braccia.

### Demi-tour

salto al di sopra di una barriera con atterraggio in sospensione.

### Cambiamento di mano

superamento laterale di una barriera cambiando la presa delle mani.

### Rapide

tipo di salto ad ostacoli al di sopra di una barriera con breve contatto di mani.

### Tic-tac

appoggio su un oggetto o un muro con il piede per passare il vuoto.

### Passe-muraille

appoggio del piede su un muro per aggrapparsi al bordo.

### Franchissement

salto fra due barriere.

La maggior parte delle tecniche utilizzate in questo sport sembrano dei movimenti che l'uomo riesce ad eseguire senza aiuti esterni. Quelle descritte poc'anzi hanno solo un valore illustrativo e rappresentano delle forme semplificate e generalizzate del superamento di ostacoli. Quando il traceur le padroneggia deve adattare alle situazioni e agli ostacoli. Non si tratterà più di trovare un posto in cui esercitarsi al salto con le braccia ma di sapere come superare l'ostacolo che si trova davanti.

### Combinazione di tecniche

Le corse e i circuiti menzionati incitano a trovare delle soluzioni, ad adottare un atteggiamento creativo nei confronti dell'ambiente, ad assimilare i movimenti e a combinarli. Queste corse hanno un punto di partenza e uno di arrivo ben definiti e spesso hanno carattere ludico. L'obiettivo può essere dunque quello di superare numerose barriere utilizzando diverse tecniche o aggirando un edificio senza appoggiare i piedi per terra («aggiramento»).

Una sfida, questa, che permette di testare le competenze di base e le tecniche acquisite, nonché di mostrare al traceur quali siano le più affidabili o le più utili.

### Le competenze mentali

L'aspetto mentale assume un ruolo molto particolare nel Parkour. Il fatto che non esista competizione come in altri sport allevia già la pressione esterna. Ciononostante quella interiore può essere molto elevata. I traceurs fissano spesso degli obiettivi per analizzare i loro progressi. È molto importante valutare correttamente gli effetti prodotti sul lungo termine sulla salute da una disciplina che esige grandi sforzi e che può ledere l'integrità fisica. Rispettare il proprio corpo è fondamentale nel Parkour.





Il traceur è spesso sotto pressione durante l'esecuzione di una tecnica o di un movimento (precisione, complessità, tempi). In tali circostanze, è indispensabile agire e prendere le decisioni giuste. L'aspetto mentale è complesso e deve essere affrontato da professionisti esperti di psicologia e pedagogia, che seguono il traceur personalmente. Si tratta di un processo individuale che va condotto da un allenatore che conosce bene l'atleta. ■

*Steven Käser è cofondatore di ParkourONE, con sede a Berna, e si occupa di far conoscere questo sport a livello nazionale e internazionale. Con gli altri collaboratori di ParkourONE propone numerose offerte d'insegnamento e di apprendimento.*

[www.parkourone.com](http://www.parkourone.com)

**Nel 2010 «mobile», in collaborazione con i traceurs di ParkourOne, pubblicherà un inserto pratico in cui saranno presentati i vari modi di praticare la disciplina a scuola o nelle società sportive.**



Nel salto denominato «rapide» si superano velocemente ostacoli fino all'altezza del petto. (Foto: Roger Widmer)

## Il punto

### «Dinamico e individuale»

Markus Luksch studia antropologia biologica, filosofia e geografia ed è uno specialista in scienze dello sport. In questa veste ha pubblicato il libro «Tracers Blackbook» (in tedesco).

*«mobile»: gli scambi sul Parkour si fanno via internet. Si potrebbe credere che questo sport si rivolga alla generazione dei «nativi digitali». Non è anacronistico dunque pubblicare un libro sull'argomento?* Markus Luksch: il successo del Parkour si spiega con il fatto che soddisfa un bisogno che si riduce man mano che cresce la mediatizzazione. È una disciplina che offre dei momenti autentici perché mette a contatto con il mondo reale. Tutto ciò che si fa produce un effetto diretto e duraturo sul corpo. Al contrario di quello che avviene nel mondo virtuale. Un traceur cerca qualcosa di solido, una verità cui non potrebbe avvicinarsi senza questo sport. Il libro completa la virtualità della rete e questo corrisponde molto al Parkour.

*Cosa possono aspettarsi i lettori?* Non pretendo di essere esaustivo. Le scienze dello sport sono una disciplina recente, il Parkour è giovane e io stesso frequento questo ambiente soltanto dal 2006. Ho

imparato molto da altri traceurs, che mi hanno sostenuto e aiutato a sbloccarmi. Ho capito in fretta che il Parkour è un processo dinamico, in costante evoluzione individuale. Perciò non è possibile avere una visione globale. Il lettore deve tuttavia essere sensibilizzato agli sviluppi biomeccanici e motori nella pratica del Parkour. La loro assimilazione è un primo passo per diventare un traceur ancor migliore.

*Qual è il pubblico destinatario?* Il libro si rivolge a tutte le persone interessate al movimento in generale e/o al Parkour. Il suo obiettivo è di spingere a riflettere sul proprio movimento e favorire nuovi punti di vista e discussioni. È un libro per chi, come me, vede nella disciplina una delle culture legate al movimento più entusiasmanti e promettenti che esistano.

**Riferimento bibliografico**  
Luksch, M. (2009): *Tracers Blackbook – Geheimnisse der parkour Technik*. Tägertschi, parkourONE, 128 pagine.