



# SFIDE URBANE: IL PARKOUR

**SALTI, SCALATE, CORSE A OSTACOLI PER LA CITTÀ. VI PRESENTIAMO REGOLE E SEGRETI DEL PARKOUR, SPORT URBANO ORMAI SEMPRE PIÙ DIFFUSO ANCHE IN ITALIA**

■■■ di **Lucie Laurent e Michele Santacesaria, 15 anni**  
*Liceo scientifico "Taletè"*

**I**l parkour (da *parcours* in francese, che significa percorso) nasce negli anni '90 nelle periferie parigine di Lisse e Evry. È una pratica sportiva, inventata da David Belle e Sébastien Foucan, che intende servirsi degli elementi urbani per farne degli ostacoli da superare con salti, scalate, corse. I praticanti del parkour sono dei *traceur* (dal francese *tracer*, tracciare) e il loro scopo è quello di andare da un posto a un altro il più velocemente e efficacemente possibile. Per questo il *traceur* si muove sempre in percorsi nuovi, luoghi attraversati da nessuno prima di lui, traccia un nuovo modo di spostarsi nella città.

Non per niente chi lo pratica sperimenta anche vie non tradizionali: passa per i tetti, i muri, i balconi... Ma per questo ci vuole molto allenamento e solo chi si è esercitato a lungo può essere considerato un vero *traceur*,

un vero atleta. La priorità non è data all'estetica, ma all'efficacia.

È uno sport ormai molto diffuso in tutto il mondo, ma al di là della pratica il parkour è una filosofia di vita: è per questo che lotta per preservarsi dalle competizioni agonistiche e dalla commercializzazione (infatti, i *traceur* si ritrovano per eventi - il più famoso è il Parkour day - ma non per competizioni). Semmai, il problema da affrontare adesso è l'uso che la pubblicità fa del parkour.

Ma da dove nasce questa etica del parkour? Bisogna risalire al padre di David Belle, Raymond, leggendario soccorritore dei vigili del fuoco francesi. Il figlio segue le sue tracce: per lui lo sport non è solo un'attività fisica senza scopo. Così, ispirandosi alla *méthode naturelle d'éducation physique* di Georges Herbert, inventa il parkour, una disciplina che aiuta l'uomo a sviluppare le sue qualità fisiche innate ma dimenticate in un mondo urbano che ci protegge da tutti gli ostacoli naturali.



Per discutere fra *traceur*, conoscere gli eventi, chiedere o dare consigli, c'è il blog ufficiale di David Belle:

[www.wmaker.net/parkour](http://www.wmaker.net/parkour)

C'è tutto sul parkour in Italia:

[www.parkour.it](http://www.parkour.it)

A Prato sono appassionati di parkour:

[www.kreck.it](http://www.kreck.it)

Un altro sito di riferimento sulla comunità parkour in Italia:

[www.apki.it](http://www.apki.it)

Tutto il mondo della street culture:

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

## PARLARE PARKOUR

**-Saut de chat / Monkey:** superamento di un ostacolo in posizione tuffo e spingendo le braccia fino a far passare le gambe fra le braccia.

**-Saut de bras / Cat lip:** salto su un muro o altro, con atterraggio con le braccia ammortizzato dalle gambe.

**-Saut de détente / Sconosciuto in italiano:** salto normale per percorrere una distanza.

**-Saut de précision / Salto di precisione:** salto tecnico, a piedi giunti, con atterraggio su una piccola area; spesso associato ad un saut de détente.

**-Saut de fond / Drop jump:** salto effettuato dall'alto spesso seguito da una capriola.

**-Tic-tac / Tic-tac:** appoggio su un oggetto o un muro con il piede per passare il vuoto.

**-Passe-muraille / Scavalco o wall run:** appoggio del piede su un muro per raggiungere più altezza.

**-Lâché/ Non esiste in italiano:** lasciarsi dall'alto tenendosi con le braccia effettuando o un saut de fond o aggrappandosi a un ramo per esempio.

**-Roulade / Rolling:** ammortizzare la caduta dopo un salto cadendo sul davanti dei piedi rotolando subito sulla spalla.

**-Balancé / Under bar:** sospeso nell'aria con le mani su un ramo o una barra, lanciare il corpo avanti e indietro per aggrappare un'altra presa.

**-Passemuraille ou interligne / Dash vault:** movimento di fluidità che permette di passare le gambe e il corpo in uno spazio ridottissimo, come due barre orizzontali.

**-Planche / Turn:** tecnica che permette di oltrepassare una barriera prendendo appoggio con le braccia e facendo passare le gambe giunte da un lato all'altro.



**CREA IL TUO MELTING-SPOT**

Perché non partecipi al concorso "Vivere di periferia" con un video sul parkour? Scopri il regolamento e tanti altri spunti su [www.viverediperiferia.it](http://www.viverediperiferia.it)

