

# Parkour – Tecniche: Capriola

Questa tecnica complessa ma molto efficace permette di distribuire le forze durante l'atterraggio e di ammortizzare gli choc. Esige molti sforzi e perseveranza prima di riuscire a metterla in pratica in modo ottimale.



## Accenti TRuST

Corpo	●●●●
Psiche	●●
Creatività	●
Personalità	●

Gli allievi atterrano dolcemente sulle loro quattro estremità (mani e piedi). In seguito spostano il peso in avanti e rotolano in diagonale sopra le spalle.

## Varianti

- Tecnica squat: l'energia è assorbita dalle gambe durante l'atterraggio.
- Tecnica reattiva: l'atterraggio viene eseguito sulla pianta dei piedi, il contatto è breve e reattivo per spingere il corpo in avanti e prepararlo a eseguire il movimento successivo.

**Osservazione:** eseguendo delle capriole sull'asfalto gli allievi capiscono l'importanza di acquisire una tecnica pulita e sicura. Una volta appreso, questo movimento permette di affrontare gli ostacoli con maggior sicurezza.

---

Fonte: [Roger Widmer, fondatore del metodo TRuST, direttore di ParkourONE Sagl.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**