



In esterni Acrobazia su un muro della città

ordinazione, poi quella tecnica. Nella stagione invernale in palestra, quando fa più caldo al parco di Villa Ada o in aree urbane periferiche come Tor Bella Monaca o Tor Vergata.

«Posizione di riposo numero due», grida Fabio, uno dei due istruttori. E allora, tutti in cerchio, con i gomiti a terra e il sedere alzato per allenare gli addominali. Nella stessa posizione, parte il «gioco del the». «Davanti a noi c'è una tazzina - conduce Fabio, facendo simulare tutti i gesti -. Ora prendiamo il cucchiaino e giriamo». «Ma io c'ho il frullatore!», prova a sottrarsi un ragazzo mentre rimane appoggiato ad un solo braccio.

L'allenamento è duro: addominali a coppie, flessioni, verticali a muro con successivi piegamenti. «La preparazione atletica è fondamentale per educare il corpo a rispondere a certi stimoli in modo corretto ed efficace», spiega Giampaolo. Ma, nel parkour, i veri limiti da superare sono quelli mentali. «Quando ho iniziato avevo paura di saltare anche un metro. Ora non più», confessa durante la pausa Valentina, 24 anni, una delle poche ragazze del gruppo. «Col parkour non cambia il mondo, cambia il modo in cui lo guardi» è il motto. Questo lo spirito: gli ostacoli non sono ostacoli, ma appoggi per andare avanti e muoversi in libertà.

#### IL MONKEY WALK

Dieci minuti di pausa. Il tempo di posizionare le cavalline e si comincia a saltare. «Vai tu?». «No, dai, vado io». Nel parkour non c'è un ordine, chi se la sente parte. L'esercizio è il *monkey walk*, il salto della scimmia: un balzo in avanti a piedi uniti appoggiando solo le mani sopra l'ostacolo. «Per te ce la fa?», «A voja che ce la fa!». In un angolo, i ragazzi più esperti provano il *palm spin*: una capriola in aria eseguita appoggiando la mano su una superficie verticale. «Non si può mettere un altro tappetino?», chiede un ragazzo. «Senza pensarci, dai», incoraggia Fabio mentre fa assistenza al salto. A turno, tutti si cimentano. Qualcuno cade, ma si rialza subito e ci riprova. Gli altri, intorno, guardano e commentano. Senza alcuna competitività. «Bello questo!», «Sai cos'è? È che non hai tanta rincorsa», «Oh, hai visto che giro che fa?». Il tempo è quasi scaduto.

«Sbaracchiamo» fa Giampaolo. I ragazzi impilano i materassini in un angolo e spostano le cavalline. I restanti cinque minuti sono per lo stretching e il rilassamento. A terra, occhi chiusi. Alla cattedra, il Signor Bruno, collaboratore scolastico del Liceo Aristofane, segue sempre la lezione e dispensa Fruit Joy ai ragazzi. «Ecco ora hanno finito - spiega -. Chiudono sempre facendosi un applauso. Scrivolo questo perché è proprio una bella cosa»●.

## Che cos'è

### L'arte dello spostamento nato in Francia nel '95

■ Definito «arte dello spostamento», il parkour nasce in Francia 15 anni fa grazie a David Belle e Sebastien Foucan, due ragazzi di Lisse che per gioco cominciano a praticare in città le tecniche sperimentate da bambini nei boschi. Salti, evoluzioni e capriole contro l'immobilità fisica e mentale. L'obiettivo del traceur è superare in modo fluido, atletico ed esteticamente valido le barriere naturali o artificiali che si trovano sulla sua strada. Accanto ad una preparazione fisica adeguata, il parkour richiede soprattutto una preparazione mentale. Tentativo di oltrepassare i propri limiti, aumentando la consapevolezza dei propri mezzi, questo sport esige riflessi e autocontrollo. I traceur professano il rispetto per l'ambiente e spesso sono loro stessi i fautori della riqualificazione degli spazi urbani utilizzati per allenarsi.

■ Diffuso in tutto il mondo, in Italia le crew sono presenti quasi in ogni grande città. A livello nazionale, gli appassionati si riuniscono sul sito [www.parkour.it](http://www.parkour.it), 8000 iscritti e un milione di contatti l'anno. Dal 2005, esiste l'Associazione Italiana Parkour.it che ha lo scopo di riunire le singole realtà locali. Il primo raduno nazionale risale a giugno 2005, l'ultimo a ottobre di quest'anno.

### Il glossario da «trick» a «vault»

**TRACEUR** ■ Letteralmente «colui che traccia». È colui che pratica il parkour.

**CREW** ■ Dall'inglese «ciurma». Ovvero gruppo. Venne usato per la prima volta dalla cultura hip ho. La crew del parkour è un gruppo di traceur. L'aggregazione fra i membri di una crew è un aspetto fondamentale di questo sport.

**TRICK** ■ È il termine generale per indicare la mossa adottata per superare un ostacolo. Esistono moltissime tecniche, spesso chiamate con nomi di animali («monkey vault», salto di scimmia, «cat balance», equilibrio del gatto).

**ROLLING** ■ Movimento per attutire l'atterraggio dopo un salto particolarmente alto; è la capriola che attutisce un trick.

**VAULT** ■ Il volteggio che può avvenire sia lateralmente, sia all'indietro; il più comune è il salto di una barriera».