

# La Gazzetta dello SPONC!

NUMERO 46 \_ 15 NOVEMBRE 2022



**CUS TORINO**

**SPORTIAMO**

**VOCI DA  
SPONC!**

PROSSIMO NUMERO CUS PISA

**CUSI**  
SPORT  
inclusivo

**SPONC!**  
SPORT NON CONVENZIONALE PER TUTTI

progetto realizzato con il contributo del  
 **Dipartimento  
per lo sport**



## **SPORTiamo**

**Margaret Cauchi Inglott e Serena, CUS Torino**

### **PARKOUR: Margaret Cauchi Inglott**

Ho iniziato parkour a metà aprile 2022 partecipando alle lezioni gratuite in palestra e successivamente da giugno al parco, provando così all'aperto ciò che mi è stato insegnato in palestra, perfezionando quello che ancora non riuscivo a fare e imparando nuovi esercizi. È stato emozionante saltare nei parchi con i compagni e gli istruttori che sono pazienti, gentili e simpatici. Ho fatto nuove amicizie, mi sono sentita molto inclusa e ho superato tante paure che non pensavo sarei mai stata in grado di affrontare. Man mano che miglioravo aumentava anche la fiducia in me stessa. Un altro aspetto positivo è stato il poter partecipare al corso con persone di diverse fasce di età. Lo schema della lezione non è stato quello tradizionale, dopo il riscaldamento di gruppo, ognuno di noi ha potuto sperimentare liberamente in spazi nuovi le tecniche note utilizzando la propria immaginazione. Le lezioni si sono tenute due volte alla settimana ed è stato possibile partecipare sia ad entrambe sia ad un solo incontro. È stata anche data la possibilità invitare amici e conoscenti. Ho imparato che il parkour non è solo esercizi e benessere ma anche divertimento e amicizia.

### **LABIRINT-0: Serena, mamma di due bambine**

Il 12 giugno 2022 è stata organizzata la festa dello Sport a Sciolze (TO). Io e le mie bambine vi abbiamo partecipato con l'intenzione di sperimentare questa nuova attività. Il Labirint-0 è stata una bellissima avventura: vederle orientarsi guardando una mappa è stato sicuramente qualcosa di incredibile; riuscire ad effettuare un percorso bendata e guidata dalle indicazioni delle bambine è stato un riporre completamente la fiducia nell'altro!

