

# Il circo a scuola – Giocoleria: Diabolo – Saltare la corda

Un numero in cui gli allievi si cimentano in varie esibizioni con il diabolo, riuscendo persino a saltare la corda e a fare una capriola.

Cosa si potrebbe fare mentre si lancia in aria il diabolo?

- Saltare con la corda (v. filmato).
- Girare sul proprio asse.
- Fare una capriola.
- ...e spazio alla fantasia!

## Buono a sapersi

- Un diabolo è costituito da due mezzi gusci collegati fra di loro da un asse e viene da una corda con due bacchette alle estremità. L'attrito trasmette slancio al diabolo, dando vita al movimento. Più il diabolo gira velocemente, più rimarrà stabile sulla corda. La mano trainante fa muovere il diabolo con movimenti ritmici e vigorosi, l'altra stabilizza ed equilibra.
- L'importante è rimanere sempre dietro al diabolo, ciò significa che il mezzo guscio più arretrato è sempre rivolto verso il corpo. Il giocatore può muoversi con il diabolo solo in caso di necessità. Per correggere i movimenti bisogna utilizzare le punte delle bacchette. Nella posizione di partenza, entrambe sono posizionate alla stessa distanza dal corpo del giocatore.
- Allenare i movimenti oscillatori in un ambiente tranquillo è un aspetto fondamentale per apprendere questa disciplina.

---

Fonte: Claudia Aldini, fondatrice e direttrice del Circo Fortuna di Bioggio, artista, clown della Fondazione Theodora; Roberto Gerboles, attore, mimo, clown, autore, drammaturgo e regista



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO