

Giochi di abilità – Giocolare: Tre palline, due mani

Questa serie di esercizi si rivolge a tutti. I principianti riusciranno a giocolare con tre palline, mentre gli avanzati potranno cogliere delle sfide supplementari.



Giocolare con tre mani non è così complicato, anche se il numero delle mani è inferiore a quello delle palline

Utilizzare delle palle di dimensioni e peso analoghi che possono essere afferrate bene con la mano (non più grandi di palline da tennis).

- Giocolare nello spazio che va dai fianchi alla testa. Lanciare le palline con movimenti circolari seguendo un ritmo costante (trovare il proprio ritmo) senza superare l'altezza della testa.
- Imparare le basi della giocoleria con degli esercizi di lancio con una pallina e delle varianti con due. Solo in un secondo tempo provare a giocolare con tre palle.
- Eseguire i movimenti delle mani partendo dall'esterno verso l'interno. Giocolando con due mani le palline descrivono la forma di un otto orizzontale.
- Lanciare la pallina successiva solo quando quella precedente ha raggiunto il punto più alto di volo.
- Esercitarsi di fronte ad una parete per evitare di avanzare continuamente. Non si può giocolare solo con le palle; ai principianti si consiglia di iniziare con dei fazzoletti, che restano più a lungo in volo. Le clavette e gli anelli si prestano invece particolarmente bene per i professionisti o per coloro che vogliono diventarlo

Fonte: mobilespraxis 21/2006 - Giochi di abilità



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO