

# Il circo a scuola – Giocoleria: Diabolo – Accelerazione ed equilibrio sulla bacchetta

Questo esercizio permette di conoscere meglio l'attrezzo. Il diabolo viene fatto rotolare da una parte all'altra della corda che resta tesa durante il movimento.

**Posizione di base.** La bacchetta della mano dominante fa un giro attorno al diabolo. Spingere la bacchetta in direzione longitudinale nell'asse del diabolo. Per liberare il diabolo dalla bacchetta farlo rotolare di nuovo sulla corda tesa.

## Buono a sapersi

- Un diabolo è costituito da due mezzi gusci collegati fra di loro da un asse e viene da un 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