

Il circo a scuola – Giocoleria: Una, due, tre palline – Prima tappa con una pallina

Lanciare una palla con precisione seguendo un certo ritmo è un presupposto fondamentale per giocare bene. Con questo esercizio si vuole instaurare un rapporto con la pallina.

Chi riesce per dieci volte consecutive a

- lanciare una palla con una mano e a riprenderla con la stessa mano;
- lanciare una palla dalla mano sinistra alla mano destra, afferrarla e poi rilanciarla;
- lanciare una palla dalla mano sinistra alla mano destra, prenderla e rilanciarla e dopo ogni lancio battere le mani (oppure toccarsi la testa o la spalla opposta con la mano di lancio);
- lanciare la pallina sotto una gamba e poi l'altra;
- lanciare la pallina dietro la schiena passando sotto il braccio.

Varianti

- Lanciare la pallina dietro la schiena passando sopra la spalla.
- Lanciare la palla da una mano all'altra con gli occhi chiusi o bendati.
- Lanciare e rilanciare una pallina dalla mano sinistra alla mano destra con dei passaggi contro la parete.

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