Il circo a scuola – Giocoleria: Una, due, tre palline – Seconda tappa con due palline

I lanci e le prese con due palline sono movimenti fondamentali per padroneggiare i movimenti con tre palline. Un esercizio che prevede di raggiungere diversi livelli.

Chi riesce ad assolvere i seguenti compiti?

- Giocolare con due palline in una sola mano;
- una palla in ogni mano: lanciarle in alto simultaneamente o in modo alternato e poi riprenderle.

Variante

- Giocolare con due palline seguendo un certo ritmo «lanciare-lanciare-prendere-prendere». Una pallina per mano. Lanciare la prima palla con la mano destra, poi lanciare la seconda con la mano sinistra, prendere la prima palla con la mano sinistra e la seconda con la destra.

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