

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

In questo esercizio si prova per la prima volta a giocolare con tre palline. Si tratta del seguito logico della prima e della seconda tappa.

I destrimani iniziano con due palle nella mano destra. Il ritmo da seguire è «lanciare-lanciare-prendere- lanciare-prendere-prendere». Consigli utili:

- **Piano inclinato:** abbassare la porta del deposito degli attrezzi fino a creare un piano inclinato. Far rotolare le palline sulla porta e afferrarle con l'altra mano permette di rallentare l'intero movimento.
- **Palla a terra:** lasciar cadere a terra l'ultima pallina. Ritmo: «lanciare-lanciare-prendere-lanciare-pong».

---

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