

Il circo a scuola: Acrobatica – Giocoleria di persone

In questo numero tre allievi saltano gli uni sopra gli altri a gambe divaricate terminando il salto con una capriola in avanti creando così una piccola coreografia.

Tre persone (A, B e C) sono in piedi una davanti all'altra a una certa distanza. A e C si trovano alle estremità e hanno lo sguardo rivolto verso il centro. B, che si trova al centro, fa una capriola in avanti in direzione di C, che esegue contemporaneamente un salto a gambe divaricate sopra a B. Alla fine del salto, C – che si trova ora al centro – esegue immediatamente una capriola in avanti verso A che, a sua volta, effettua un salto a gambe divaricate sopra di lui. Dopo essere atterrato, A esegue subito una capriola in avanti verso B e via di seguito.

Osservazione: quando si ritrovano alle estremità gli allievi ruotano sempre di 180° gradi (sguardo verso il centro).

Variante

A, B e C sono a terra uno accanto all'altro con il ventre e la faccia in giù, a circa un metro di distanza l'uno dall'altro. B, che sta al centro, rotola lateralmente verso C. Nello stesso momento, C si solleva facendo leva con mani e piedi e salta sopra a B, atterrando in posizione di quadrupedia al centro, nel punto in cui si trovava prima B. Tocca poi a C rotolare verso A, che salta a sua volta sopra a C per posizionarsi nel centro, e via di seguito.

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