

Il circo a scuola – Giocoleria: Diabolo – In volo

In questo esercizio si allena il lancio e la ripresa del diabolo sulla corda. L'importante è riuscire a continuare ad ondeggiare la corda al momento dell'atterraggio.

Posizione di base. Poi allontanare con forza le due bacchette l'una dall'altra, in modo tale da tendere la corda e riuscire a lanciare in alto il diabolo. Al momento della presa avvicinare la mano di trazione al diabolo e riceverlo sulla corda tesa.

Osservazione: quando il diabolo atterra sulla corda accompagnare il movimento verso il basso e continuare a ondeggiare.

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