

# Il circo a scuola – Giocoleria: Diabolo – Sotto la gamba

In questo numero gli allievi mostrano la loro abilità nel maneggiare il diabolo facendo passare la corda sotto la gamba e saltare il diabolo sopra il ginocchio.

Posizione di base. Sollevare la gamba sinistra e far passare la corda sotto la gamba. Portare il diabolo sulla sinistra vicino alla bacchetta e poi dare un piccolo colpo secco con la bacchetta sinistra per far saltare il diabolo sopra il ginocchio diverse volte. Alla fine riportare le bacchette davanti al corpo, tendere bruscamente la corda per sollevare in aria il diabolo e afferrarlo con la mano destra.

## 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