

Il circo a scuola – Giocoleria: Diabolo – Posizione di base

Questa sequenza di movimenti permette di mostrare come il diabolo debba essere avvolto alla corda e quale funzione assume la mano dominante.

1. La tecnica motoria più facile è quella di far rotolare il diabolo sul pavimento con ampi movimenti, cercando di portare la bacchetta della mano dominante il più possibile verso il basso.
2. Tirare il diabolo da una parte all'altra con la bacchetta.
3. Quando il diabolo ha smesso di rotolare tirare verso l'alto la bacchetta della mano dominante, dando così slancio al diabolo attraverso la corda.
4. Scendere verso il basso con la bacchetta della mano dominante e poi tirarla con forza verso l'alto, e via di seguito.

Osservazione: è la mano dominante che guida il movimento. La mano opposta resta possibilmente ferma.

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