

Giochi di abilità

mobile
inserto pratico

21

5|06 UFSPÖ & ASEF



Sollecitare la coordinazione // Destrezza e coordinazione sono due fattori molto importanti nella vita di tutti i giorni. E per allenarli non mancano certo i giochi di abilità adeguati. Questo inserto pratico sbircia nell'universo ludico e ne presenta alcuni.

*Christian Ziegler, Daniel Wieland, Ralph Hunziker; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino
Fotografie: Daniel Käsermann, René Hagi, Play4you, Wojtek Kozlowski
Disegni: Leo Kühne; layout: Monique Marzo*

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPÖ, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

► Nello sviluppo motorio globale di bambini e giovani rientra anche il perfezionamento di fattori quali la coordinazione mano-occhio, l'ambivalenza, la motricità fine e la destrezza; i giochi basati sull'abilità da eseguire con determinati oggetti contribuiscono a migliorarli. Confrontandosi con un determinato oggetto, gli allievi possono affinare in modo ludico la loro motricità fine, che impiegano quando si lavano i denti o fanno dei lavoretti con degli attrezzi.

Così o così

Molti giochi di abilità si fondano sul principio di collegare i due emisferi cerebrali e la parte destra e sinistra del corpo. Infatti, durante il loro svolgimento, mani e braccia vengono sempre utilizzate contemporaneamente o in modo alternato. Queste proposte ludiche sono in grado di entusiasmare grandi e piccini, migliorano la concentrazione e si prestano ad essere sfruttate nelle pause e nelle lezioni in movimento, nei campi scolastici, nelle giornate sportive e possono pure essere introdotte nel programma scolastico.

Bicchieri, palle e... diavoli

Lo «sport stacking» ha di recente fatto il suo ingresso nell'universo dei giochi di abilità. L'obiettivo di questo gioco è di riuscire a comporre e a scomporre una piramide di bicchieri di plastica nel minor tempo possibile, naturalmente sempre utilizzando in modo alternato entrambe le mani. Dalla pagina due alla nove vengono riportati degli esempi che illustrano come questo gioco non sia un semplice «impilaggio di bicchieri». Grazie a delle immagini vengono dapprima spiegate le forme di base e le regole da adottare durante le competizioni, poi si passa alla presentazione delle forme ludiche da inserire nelle attività di classe, seguite dalla disciplina per eccellenza per «gli amanti dell'impilaggio»: il ciclo. Le pagine dieci e undici sono dedicate alla tecnica utilizzata per imparare a giocolare in pochissimo tempo con tre palle. L'inserto si rivolge anche a chi ama le emozioni forti proponendo, su due pagine, un assaggio del gioco del diavolo. Grazie al kiwido, l'attenzione viene rivolta infine a diverse forme di movimento animate, seguite da un'ulteriore serie di giochi d'abilità. //



Una torre di bicchieri

► «La torre a tre elementi» è la base dello sport stacking e riuscire a comporla senza commettere errori rappresenta una vera e propria sfida. Le foto sono pubblicate al contrario per illustrare la visione di chi esegue l'esercizio.

Comporre



Come? Tre bicchieri sono impilati uno sull'altro. Come prima mossa afferrare contemporaneamente con la mano destra (mano dominante per i destrimani) il bicchiere che si trova in

cima alla pila e con la sinistra il secondo bicchiere (immagine 1). Collocare il bicchiere che sta nella mano destra accanto al terzo bicchiere (immagine 2) e posizionare il bicchiere della mano

sinistra sugli altri due in modo tale da formare una piramide (immagine 3). «La torre a tre elementi» è terminata.

Semplice e rapido

Lo sport Stacking s'impura facilmente. Già dopo cinque minuti e una breve introduzione alla sequenza «3-3-3» si possono infatti disputare le prime gare. Ma attenzione, esistono delle regole da rispettare:

- I bicchieri devono sempre essere impilati alternativamente con la mano destra e con la mano sinistra. Due movimenti consecutivi con la stessa mano non sono autorizzati, tranne in casi eccezionali (v. «torre a sei elementi» e «il ciclo») alle pagine tre e otto).

- La fase di scomposizione deve seguire la stessa sequenza osservata nella fase di costruzione: una volta costruite tutte le torri bisogna iniziare a scomporle dalla prima.

- Ogni errore (ad es. un bicchiere che scivola in un altro, ecc.) va subito corretto, altrimenti la prova non è valida.

Tutte le gare iniziano ad un segnale. Prima del «fischio d'inizio», posare le mani sulla superficie di gioco (tavolo, cassone, ecc.) davanti ai bicchieri. Chi ha terminato la prova solleva in alto le mani. Le regole ufficiali del gioco possono essere scaricate al seguente indirizzo internet www.sportstacker.de

Scomporre



Come? Anche l'operazione di scomposizione inizia con la mano dominante. Utilizzando la mano destra spostare verso

destra il bicchiere collocato più in alto impilandolo sul bicchiere sottostante (immagine 4). Con la mano sinistra, sollevare

l'ultimo bicchiere (immagine 5) e impilarlo sopra gli altri due (immagine 6).

Sotto forma di gara

Tre volte tre

Con la torre a tre elementi si gettano le basi della disciplina del «3-3-3». Il giocatore ha a disposizione tre pile di bicchieri (ognuna composta di tre bicchieri impilati) poste l'una accanto all'altra. L'obiettivo è di comporre e scomporre nel minor tempo possibile le tre torri a tre elementi. I destrimani iniziano il gioco da sinistra e proseguono verso destra e una volta terminate le tre torri (v. immagine) le scompongono partendo da sinistra fino a giungere alla posizione di partenza (tre pile ognuna di tre bicchieri).



► La tappa successiva permette di scoprire la disciplina del «3-6-3», che prevede un impiego di dodici bicchieri in totale. Qui di seguito presentiamo i passi necessari per imparare una nuova forma di base: «**la torre a sei elementi**». Al fine di snellire il testo si opta per la descrizione dei movimenti effettuati dai destrimani.

Comporre



Come? Sei bicchieri impilati uno sull'altro. Afferrare con la mano destra i primi tre bicchieri e con quella sinistra altri due (immagine 1). Collocare dapprima con la mano destra e poi con la sinistra

(in modo alternato) un bicchiere ai lati dell'ultimo rimasto sul tavolo (immagine 2). Comporre in seguito il secondo piano della piramide collocando dapprima un bicchiere con la mano destra

e poi un altro con la sinistra. Disporre l'ultimo bicchiere in cima alla piramide con la mano destra (immagine 3). «La torre a sei elementi» è terminata.

Scomporre



Come? Anche l'operazione di scomposizione inizia con la mano dominante. Spostare verso il basso e verso destra il bicchiere in cima alla piramide (immagine 4) facendo così scivolare tre

bicchieri uno nell'altro. Eseguire la stessa operazione verso sinistra utilizzando la mano sinistra (immagine 5). Con la mano destra impilare la pila di bicchieri che sta a destra sopra il

bicchiere centrale, poi impilare su questa pila gli ultimi bicchieri utilizzando la mano sinistra (immagine 6).

Dita abili

► La torre a sei elementi rappresenta la prima difficoltà dello sport stacking. Durante la fase di composizione bisogna afferrare tre bicchieri con la mano destra e per riuscirci è necessario trattenere il bicchiere superiore con pollice, indice e medio, mentre gli altri due bicchieri rispettivamente con anulare e mignolo. Per poter disporre i bicchieri in modo corretto e senza perdite di tempo è necessario maneggiarli delicatamente (evitare di compprimerli).

Esercizio di controllo: afferrare tre bicchieri e farli cadere nell'altra mano uno dopo l'altro.



Veloce come un razzo!

Nella disciplina del «3-6-3» vengono composte, rispettivamente scomposte, una dopo l'altra (partendo da sinistra verso destra) una torre a tre elementi, una a sei ed infine un'altra a tre. Anche in questo caso si inizia a scomporre la struttura partendo dalla prima torre.

L'eccezione conferma la regola: l'ultimo movimento durante la fase di composizione della torre a sei elementi viene eseguito con la mano dominante, come anche il movimento successivo destinato a costruire la seconda torre a tre elementi.



Pronti, partenza, via!

► Dopo aver appreso le discipline del «3-3-3» e del «3-6-3» si possono organizzare svariate gare a coppie e giochi di gruppo all'insegna della fantasia. Di seguito alcune proposte.



Un doppio

Come? Due allievi lavorano insieme sulla combinazione del «3-6-3». I due ragazzi si dispongono uno accanto all'altro e mentre uno di loro esegue i movimenti di impilaggio con la mano sinistra, l'altro fa lo stesso con la mano destra. La mano non utilizzata va collocata dietro la schiena. Scambio di ruoli dopo ogni prova valida.

Variante: eseguire l'esercizio in modo incrociato. L'allievo che impila i bicchieri con la mano destra si trova alla sinistra del partner. Durante le operazioni di impilaggio le mani si incrociano.



Mano ladra

Come? Due allievi si sfidano con una sola mano. Entrambi hanno davanti a sé dodici bicchieri per comporre (e correggere) con una sola mano un «3-6-3» (oppure nove per un «3-3-3»). L'altra mano si trova dietro la schiena.

La guida

Come? Gruppi di quattro persone. Ogni gruppo ha una guida che impila i bicchieri di fronte ai membri del proprio gruppo. Il componente del gruppo che termina una determinata combinazione (scelta dal docente o dalla guida) prima della guida, prende il suo posto.

Variante: i componenti del gruppo si dispongono in fila indiana e il primo della fila esegue l'esercizio posizionandosi di fronte ai compagni. Dopo ogni passaggio si cambia posizione: chi ha impilato i bicchieri più velocemente di chi lo precede gli passa davanti, ecc.

Andicap

Come? Gioco di coppia. Un allievo veloce disputa una gara ad andicap con un compagno più lento. Nello stesso lasso di tempo in cui quest'ultimo esegue un «3-3-3» (comporre + scomporre) l'altro deve realizzare un «3-6-3».

Qualche suggerimento

- Definire la mano dominante (destrimani, mancini) ed iniziare sempre con questa. I destrimani compongono e scompongono le torri da sinistra verso destra, i mancini da destra verso sinistra!

- Impilare lentamente e in modo controllato (movimento circolare delle braccia). Il ritmo va aumentato progressivamente poiché solo chi riesce ad impilare i bicchieri senza commettere errori può essere definito «veloce».

- Afferrare i bicchieri con le dita lateralmente e non dall'alto, per evitare che intralcino i movimenti, e non comprimerli inutilmente.

- Disponendo i bicchieri molto vicini l'uno all'altro (non lasciando alcuno spazio) la torre si stabilizza automaticamente.

- Scomposizione: non sollevare i bicchieri ma spingerli lateralmente e lasciarli cadere uno nell'altro.

- Nella posizione di partenza del «3-3-3» e «3-6-3», spingere leggermente in avanti la pila di bicchieri che si trova al centro (semicerchio) in modo tale da rendere la costruzione più ermetica.

- Ripetizioni e automatismi: provare, riprovare e riprovare ancora fino a quando non si riesce!

Caccia alla volpe

Come? Un gruppo di sei allievi forma un cerchio. Ogni ragazzo ha una pila di sei bicchieri davanti a sé. Un alunno (la volpe) corre attorno al cerchio, batte sulla spalla di un compagno qualsiasi (architetto) e

correndo rifà un giro attorno al gruppo. La persona scelta si china in avanti e comincia a comporre e a scomporre una torre a sei elementi. Chi è più veloce: la volpe o l'architetto? Chi perde diventa o resta la volpe.



Quiz

Come? Due allievi si dispongono schiena contro schiena. Uno impila i bicchieri mentre l'altro deve riconoscere dal ritmo e dai suoni prodotti dal compagno la combinazione che sta realizzando quest'ultimo.

Variante: realizzare la combinazione che si pensa abbia scelto il compagno. Sarà quella giusta?



Sfida a gruppi

Come? Dimezzare un campo da gioco (ad es. campo di pallavolo). In ogni metà campo si trova lo stesso numero di torri (torri a tre e a sei elementi). Due gruppi si sfidano, ognuno è composto di «costruttori» e di «smantellatori». I costruttori compongono le torri nella loro metà campo, mentre gli smantellatori le scompongono nella metà campo avversaria. Quale gruppo riesce a scomporre più rapidamente le torri avver-

sarie? Chi commette un errore, deve correggerlo subito.

Osservazione: definire un arbitro per ogni campo da gioco (ad es. allievi indisposti) che deve controllare attentamente soprattutto il lavoro degli smantellatori. Chi imbroglia fa tre giri di corsa attorno al campo di pallavolo prima di ricominciare a giocare.



Lucky Luke

Come? Collocare uno specchio all'altezza dei bicchieri cosicché gli allievi possano osservare i movimenti delle loro mani. Chi riesce ad impilare alla Lucky Luke, ovvero «più veloce della propria ombra»?

Variante: ostruire la visione diretta sui bicchieri (ad es. giocare sotto una sedia). Chi riesce a comporre e scomporre senza errori un «3-6-3» osservando i propri movimenti solo attraverso lo specchio?



Acrobati di bicchieri

Come? Chi è in grado di eseguire una combinazione alla cieca, con i piedi o al rovescio (apertura del bicchiere rivolta verso l'altro)?

Variante: creare dei giochi individuali.

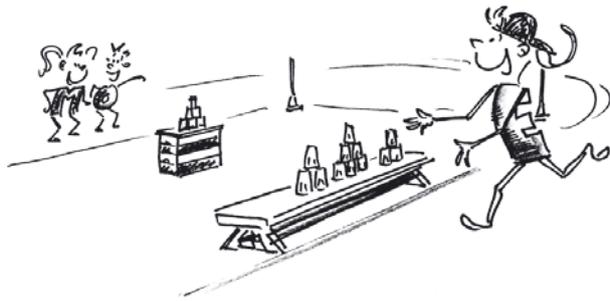
Un mondo tappezzato di bicchieri

► Per le scuole è stato concepito appositamente il «Teach Pack», che consiste in una borsa contenente 20 set di bicchieri (ognuno dei quali composto di 12 bicchieri di plastica colorati), due materassi e due cronometri. Gli speciali materassini (Flash Pad), oltre ad attutire i rumori, consentono anche di eseguire dei movimenti rapidi e armonici, mentre il cronometro permette di calcolare precisamente la durata del proprio esercizio. La documentazione necessaria sul gioco viene fornita sotto forma cartacea e di DVD. Alle scuole o alle

società interessate, il «Teach Pack» viene offerto al prezzo speciale di Fr. 495.- (invece di Fr. 750.-) e uno sconto è previsto anche su articoli supplementari. Inoltre, i docenti possono frequentare dei corsi di perfezionamento e le classi possono partecipare a corsi introduttivi o a campionati. Si possono pure comandare dei singoli set di bicchieri. Il materiale citato può essere ordinato presso: **play4you**, Hohestrasse 134, 4104 Oberwil, tel. 061 401 50 51, e-mail: info@play4you.ch www.play4you.ch

Movimenti da batticuore

► Chi sostiene che impilare dei bicchieri l'uno sull'altro non richieda sforzi fisici si sbaglia di grosso. Eseguire questi esercizi in modo intenso per diversi minuti domanda una grande concentrazione e, chi ancora non si accontenta, può aumentare il proprio ritmo cardiaco con degli esercizi fisici o sotto forma di staffette.



Biathlon anomalo

Come? Biathlon. Gli allievi si sfidano a gruppi di quattro. Quattro paletti posti ai quattro angoli del campo di pallavolo definiscono il tracciato da percorrere. La linea di partenza si trova sulla lunghezza della palestra. Sulla lunghezza opposta, ogni gruppo ha a disposizione una panchina sulla quale si trova la combinazione del «3-6-3» (posizione di partenza). Al centro della palestra si trova invece «una postazione di penitenza», ovvero un cassone con una pila di bicchieri per un «3-3-3». Il primo componente del gruppo corre attorno al campo di pallavolo (mezzo giro), compone e scompone un «3-6-3», esegue il secondo mezzo giro correndo e passa il testimone al corridore successivo. In caso di errori (bicchieri che scivolano uno nell'altro o cadono dalla panchina) bisogna recarsi alla «postazione di penitenza» per eseguire un «3-3-3», dopodiché si può fare il secondo mezzo giro. Gara a cronometro o basata sul numero di giri effettuati.

Posizione d'appoggio

Come? Impilare i bicchieri in posizione d'appoggio frontale. Con una mano ci si sostiene, mentre con l'altra si esegue l'esercizio (alternare le mani). Oppure comporre la torre con una sola mano e scomporla integralmente con l'altra.

Variante: sbarra all'altezza delle spalle, sospendersi con le gambe ed eseguire l'esercizio appesi a testa in giù.

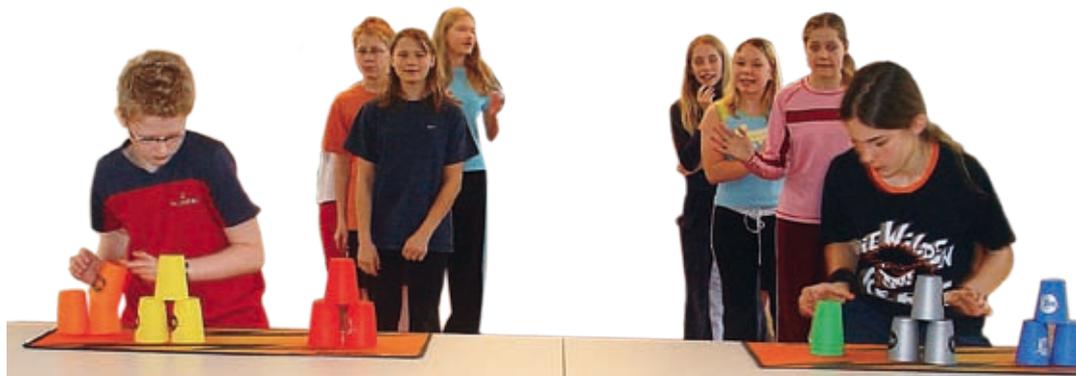


Con un dado

Come? Suddividere la classe in gruppi di due. Un alunno esegue l'esercizio mentre il compagno fa una pausa. Nella palestra sono disseminate delle pile di bicchieri da tre e da sei elementi. Si inizia dal cerchio centrale, dove ogni giocatore che esordisce lancia due volte il dado. Il primo lancio determina la combinazione da realizzare (numeri dispari = torre a tre elementi; numeri pari = torre a sei), mentre col secondo si stabilisce quante torri bisogna comporre e scomporre. Al termine della propria prova, l'allievo batte la mano del compagno e fa una pausa sino a quando il partner non assolve il proprio compito. Durata: da cinque a sei minuti.

Forme fantasiose

► Le varianti del gioco con i bicchieri sono talmente numerose, che alcune di esse possono essere scoperte senza averne mai sentito parlare. Con dei bicchieri di colore diverso si possono creare dei motivi, delle immagini o semplicemente dei ghirigori. Oppure chi riesce a costruire la torre più alta e variopinta? E perché non divertirsi con il suono prodotto dai bicchieri ed organizzare dei giochi ritmati con accompagnamento musicale, oppure comporre e scomporre delle torri in gruppo assolvendo il compito allo stesso ritmo? La lista non è certo esaustiva ma per completarla basta che i vostri ragazzi diano libero sfogo alla loro fantasia...



Lavoro di gruppo

Come? Staffetta a gruppi. Ogni gruppo di quattro persone ha a disposizione su un cassone dodici bicchieri nella posizione di partenza del «3-6-3». Il primo giocatore compone e scompone la combinazione e, una volta terminata, batte la mano del compagno che lo segue, il quale assolve lo stesso compito, ecc. Gli errori vanno sempre corretti allo stesso modo.

Variante: il primo compone la torre, il secondo la scompone, il terzo la ricompono, e via di seguito.



Una torre dopo l'altra

Come? Esercizio sotto forma di staffetta. Ogni gruppo dispone di quattro giocatori e di un cassone (distante dieci metri dalla linea di partenza) su cui si trovano tre pile di tre bicchieri. Per terra, lungo il percorso che conduce al cassone, c'è un'altra pila di tre bicchieri. Al segnale, i primi giocatori corrono verso la pila che sta sul pavimento, compongono una torre a tre elementi, corrono poi verso il cassone dove compongono e scompongono un «3-3-3», tornano verso la torre costruita per terra, la scompongono e una volta giunti alla linea di partenza battono la mano del compagno successivo.

Variante: il primo giocatore compone tutte le tre torri, il secondo le scompone, e via di seguito.

Ostacoli in vista

Come? Allestire un percorso ad ostacoli e fra un ostacolo e l'altro disseminare delle postazioni di «impilaggio». Superare gli ostacoli che si trovano sul cammino che conduce da una postazione all'altra con un salto, girandoci attorno oppure passandoci sotto. Quale gruppo termina il percorso più velocemente?

Variante: palleggiare (con un pallone) attorno agli ostacoli e, una volta giunti al traguardo o alla linea di partenza, consegnare la palla al compagno.

Staffetta a due

Come? A gruppi di quattro assolvere una qualsiasi staffetta a due. Comporre e scomporre assieme ad un compagno e con una mano sola la combinazione scelta. Dopo un passaggio, battere la mano di un componente della seconda coppia per permetterle di effettuare lo stesso percorso.

Adattabile ovunque

► Oltre alla semplicità di esecuzione, lo sport stacking possiede anche altri vantaggi e fra questi figura l'uso di poco materiale. Basta infatti un semplice set di bicchieri per trascorrere dei momenti in allegria. Tuttavia qualche suggerimento metodologico può sempre tornar utile:

■ Le torri possono essere composte e scomposte sia sul pavimento, sulle panchine (inginocchiandosi davanti), su cassoni svedesi o supporti analoghi. Prima di iniziare, si consiglia di disporre gli allievi in semicerchio davanti ad un tavolo su cui vengono mostrate le varie combinazioni.

■ È buona regola, infatti, introdurre gli allievi alle regole di base della torre a tre elementi e della disciplina del «3-3-3». Dopo cinque minuti di spiegazioni si possono già disputare le prime gare.

■ In seguito spiegare la torre a sei elementi, invitare gli allievi ad eseguirla (sotto forma di varianti ludiche) per imparare la disciplina del «3-6-3». Insegnare «il ciclo» (v. pag. 8) solo alla fine della lezione e soltanto agli alunni interessati.

■ Nelle staffette moderare l'intensità: formare gruppi di piccole dimensioni e definire periodi di breve durata (torre a tre elementi per principianti) per non allungare troppo i momenti di pausa.

■ Lo sport stacking può essere inserito anche in un circuito, ad esempio in una postazione di recupero, di rafforzamento (v. esercizio: posizione d'appoggio) o di resistenza (biathlon anomalo).

La disciplina regina

► La disciplina del «ciclo» è l'attrazione numero uno dello sport stacking. Si tratta di comporre una accanto all'altra le seguenti combinazioni: «3-6-3», «6-6» e «1-10-1». Per riuscirci sono richieste grande memoria (per ricordare la giusta sequenza) e rapidità di esecuzione. Ma agli inizi la calma è d'obbligo.

Il ciclo



Come? La posizione di partenza è rappresentata da una pila «3-6-3» da cui bisogna comporre la combinazione di torre «3-6-3» (1). Durante la fase di



scomposizione, la seconda torre a tre elementi del «3-6-3» va smantellata con una mano sola (eccezione alla regola) (2 e 3). Spingere poi con la mano destra



questa pila di tre elementi verso la prima pila di tre elementi che si trova a sinistra.



Sollevare due bicchieri della prima pila di tre elementi con la mano sinistra e comporre una



torre a sei elementi con la pila di tre bicchieri della mano destra (4 e 5). Costruire una seconda



torre a sei elementi con l'altra pila di sei bicchieri (6).



Scomporre la prima torre a sei elementi nel modo seguente: con la mano destra spostare verso il basso e a destra il bicchiere che sta in cima alla torre (7), in modo tale da impilare tre bicchieri. Procedere allo stesso modo con la mano sinistra verso sinistra e formare una pila



di due bicchieri. Impilare quest'ultima sull'ultimo bicchiere rimasto (eccezione alla regola), cosicché sia nella mano destra sia in quella sinistra rimangano tre bicchieri (8). Con entrambe queste pile di tre bicchieri scomporre la seconda torre a sei elementi nel solito modo: con



la mano destra spostare la cima della torre verso destra, fare la stessa cosa con la mano sinistra verso sinistra e formare una pila di dodici bicchieri impilando tutte e quante le pile sull'ultimo bicchiere rimasto al centro (9).

Presto un campionato

► Nei mesi di febbraio/marzo 2007 si svolgerà la prima edizione dei campionati svizzeri di sport stacking e nell'autunno di quest'anno si terranno i primi campionati scolastici, al termine dei quali verranno designati i migliori giocatori che potranno partecipare ai campionati nazionali.

Ulteriori informazioni al sito:

www.flashcups.ch

Per iscriversi ai campionati svizzeri o per organizzare il proprio campionato scolastico consultare il sito:

www.play4you.ch



Con la mano destra collocare a destra il primo bicchiere della pila (posizione rovesciata) e con la sinistra appoggiare (a sinistra della pila) il bicchiere successivo (10). Afferrare cinque bicchieri con la mano destra e quattro



con la sinistra e comporre in modo alternato (destra-sinistra-destra) una base di quattro bicchieri. Piazzare il bicchiere successivo al centro (11) e poi procedere come per la costruzione di una torre a sei elementi



(tre bicchieri nella mano destra e due in quella sinistra), ma questa volta il risultato finale sarà una torre a dieci elementi (12).



Afferrare contemporaneamente i due bicchieri posti ai lati e girarli, ciò significa che i bicchieri devono toccare la superficie del tavolo con la parte opposta (13). Utilizzare questi



due bicchieri per scomporre la piramide a dieci elementi in una doppia «X»: la mano destra accompagna il bicchiere verso la parte destra della piramide e lo fa scivolare all'esterno in modo



tale da impilare quattro bicchieri. La mano sinistra esegue parallelamente lo stesso movimento verso sinistra e prende tre bicchieri (14 e 15).



Con la mano sinistra afferrare solo il bicchiere che sta in cima alla pila e con la destra tutti gli altri (16).



Eeguire lo stesso movimento verso sinistra (17). A questo punto «il ciclo» è stato comple-



tato e si è tornati alla posizione di partenza «3-6-3» (18).

«mobile» in offerta speciale

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa: Fr. 37.- (invece di Fr. 42.-) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni:
www.mobile-sport.ch

Più di semplici giochi

► L'obiettivo della ditta **play4you** è di risvegliare l'interesse per il gioco e il movimento nonché offrire a grandi e piccini dei giochi ricchi di forme didattiche entusiasmanti. Insieme al suo gruppo di collaboratori, Daniel Wieland organizza da oltre 20 anni delle manifestazioni che ruotano attorno al mondo del gioco e dello sport. L'offerta di **play4you** vanta il sostegno di diversi artisti e specialisti del campo che mettono a disposizione dell'azienda le loro conoscenze e capacità. Da quest'anno, Christian Ziegler offre il suo aiuto nel campo dello sviluppo di processi

ludici e partecipa attivamente all'organizzazione di eventi. **play4you** propone dei corsi sull'argomento organizzati in tutta la Svizzera, un'offerta che va dagli eventi aziendali, ai seminari, passando attraverso le pause in movimento, i corsi introduttivi e di perfezionamento nelle scuole, fra cui spettacoli e progetti ludici (come ad esempio giornate sportive). Ma Daniel Wieland si occupa di animare anche la cittadina di Oberwil (BL) con il suo buffet di giochi previsto ogni martedì sera. Per ulteriori informazioni consultare il sito: www.play4you.ch

Una, due, tre palle in volo



Cascata con tre palle

- 1 Iniziare con due palline (gialla e arancione) nella mano destra e una viola in quella sinistra.
- 2 Lanciare la prima palla (gialla) verso sinistra con un movimento ad arco.
- 3 Quando raggiunge il punto più alto di volo, lanciare in alto la seconda palla (viola) che si trova nella mano sinistra.
- 4 Afferrare la prima pallina (gialla) con la mano sinistra.

La casa del bravo giocoliere

Prima tappa: le fondamenta

Lanciare una palla con precisione seguendo un certo ritmo è un presupposto fondamentale per giocolare bene. Chi riesce per dieci volte consecutive a

- lanciare una palla con una mano e a riprenderla con la stessa mano;
- lanciare una palla dalla mano sinistra alla mano destra, afferrarla e poi rilanciarla;
- lanciare e rilanciare una pallina dalla mano sinistra

alla mano destra con dei passaggi contro la parete;

- lanciare una palla dalla mano sinistra alla mano destra, prenderla e rilanciarla e dopo ogni lancio battere le mani (oppure toccarsi la testa o la spalla opposta con la mano di lancio);
- lanciare la palla da una mano all'altra con gli occhi chiusi o bendati?

Seconda tappa: le pareti

I lanci e le prese con due palline sono movimenti fondamentali per padroneggiare i movimenti con tre palline. Chi riesce ad assolvere i seguenti compiti?

- Giocolare con due palline in una sola mano;
- una palla in ogni mano: lanciarle in alto simultaneamente o in modo alternato e poi riprenderle;

- giocolare con due palline seguendo un certo ritmo «lanciare-lanciare-prendere-prendere». Una pallina per mano. Lanciare la prima palla con la mano destra, poi lanciare la seconda con la mano sinistra, prendere la prima palla con la mano sinistra e la seconda con la destra.

Terza tappa: il tetto

Riuscire a giocolare con tre palle è il seguito logico della seconda tappa. I destrimani iniziano con due palle nella mano destra. Il ritmo da seguire è «lanciare-lanciare-prendere-lanciare-prendere-prendere» (v. sequenza di immagini). Di seguito alcuni consigli utili per facilitare le cose.

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 permettendo di rallentare l'intero movimento.

Palla a terra: lasciar cadere a terra l'ultima pallina. Ritmo: «lanciare-lanciare-prendere-lanciare-pong».



► Giocolare è una questione d'esercizio e impararne la tecnica è alla portata di tutti. L'importante è eseguire i movimenti con ritmo e riuscire a coordinare la parte destra e sinistra del corpo, nonché i due emisferi cerebrali.



- 5 Con la mano destra lanciare in alto la terza pallina (arancione).
- 6 Afferrare la seconda pallina (viola) con la mano destra.
- 7 Quando quella arancione raggiunge il punto più alto di volo, lanciare in alto la prima palla (gialla).
- 8 Afferrare la terza pallina (arancione) con la mano sinistra. La cascata è terminata.

Varianti con tre palle

Il razzo

Come? Lanciare più in alto del solito una pallina e alla presa integrarla direttamente nella normale sequenza di giocoleria.

L'avventuriero

Come? Con la mano destra lanciare una pallina da dietro la schiena sopra la spalla sinistra (in avanti) e riprenderla con la sinistra.

La galleria

Come? Con la mano sinistra lanciare in alto una pallina facendola passare sotto la gamba sinistra sollevata.

Le anime

Come? Giocolare due palline in una mano (due anime). Con l'altra mano sollevare e abbassare una terza pallina (al ritmo seguito dalle palline che si trovano nell'altra mano), oppure lanciarla e riprenderla.

Il solista

Come? Lanciare le palline in alto sempre con la mano sinistra e riprenderle sempre con la destra. Dopo ogni presa passare la pallina dalla mano destra a quella sinistra.



Tre palle, due mani

► Giocolare con tre mani non è così complicato, anche se il numero delle mani è inferiore a quello delle palline...

■ Utilizzare delle palle di dimensioni e peso analoghi che possono essere afferrate bene con la mano (non più grandi di palline da tennis).

■ Giocolare nello spazio che va dai fianchi alla testa. Lanciare le palline con movimenti circolari seguendo un ritmo costante (trovare il proprio ritmo) senza superare l'altezza della testa.

■ Imparare le basi della giocoleria con degli esercizi di lancio con una pallina e delle varianti con due. Solo in un secondo tempo provare a giocolare con tre palle.

■ Eseguire i movimenti delle mani partendo dall'esterno verso l'interno. Giocolando con due mani le palline descrivono la forma di un otto orizzontale.

■ Lanciare la pallina successiva solo quando quella precedente ha raggiunto il punto più alto di volo.

■ Esercitarsi di fronte ad una parete per evitare di avanzare continuamente. Non si può giocolare solo con le palle; ai principianti si consiglia di iniziare con dei fazzoletti, che restano più a lungo in volo. Le clavette e gli anelli si prestano invece particolarmente bene per i professionisti o per coloro che vogliono diventarlo.

Altri siti sulla giocoleria: www.giocoleria.org; <http://digilander.libero.it/djugg/>

Un piacere diabolico



Primi rudimenti:

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 e 3 Tirare il diabolo da una parte all'altra con la bacchetta.

Semplici acrobazie

Attorno alla bacchetta

Come? Tendere leggermente la corda e fare in modo che il diabolo giri attorno ad una delle due bacchette. Spingere la bacchetta in direzione longitudinale nell'asse del diabolo. Per liberare il diabolo dalla bacchetta farlo rotolare di nuovo sulla corda tesa.



Una lezione di fisica molto pratica

► Un diabolo è costituito da due mezzi gusci collegati fra di loro da un asse. Questa costruzione viene attivata attraverso una corda e due bacchette. L'attrito trasmette slancio al diabolo, dando vita al movimento. Più rapidamente il diabolo gira, più rimarrà stabile sulla corda. La mano trainante fa muovere il diabolo grazie a movimenti ritmici e vigorosi, mentre l'altra mano (quella più debole) stabilizza e equilibra.

In volo

Come? 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. Per mantenere il diabolo sulla corda una volta atterrato, continuare ad ondeggiarla.



Ascensore

Come? Quando il diabolo gira rapidamente tendere verso l'alto la mano che corregge e con la mano trainante avvolgere ancora una volta la corda attorno all'asse del diabolo. Poi abbassare la mano trainante e tendere con forza la corda. In questo modo si riesce a far salire il diabolo sulla corda. Per sciogliere il diabolo da questa posizione sbrogliare il cappio supplementare con la mano più alta e continuare a giocare.



► Il diabolo è uno dei giochi più vetusti che esistano su questa terra. L'obiettivo non è di seguire una determinata sequenza di movimenti, bensì di riuscire a comporre un vero e proprio esercizio libero oppure creare delle proprie figure acrobatiche. Chi lo prende in mano necessita naturalmente di qualche conoscenza di base.



4 e 5 Quando il diabolo ha smesso di rotolare tirare bruscamente verso l'alto la bacchetta della mano dominante, dando così slancio al diabolo attraverso la corda.

6 e 7 Scendere verso il basso con la bacchetta della mano dominante e poi tirarla con forza verso l'alto, e via di seguito.

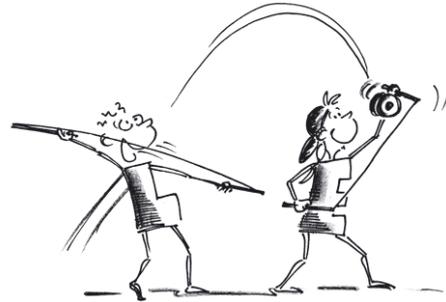
8 La mano opposta segue lo stesso movimento ma non spinge mai in modo attivo verso l'alto, bensì equilibra il tutto.

Consigli per i più bravi

In coppia

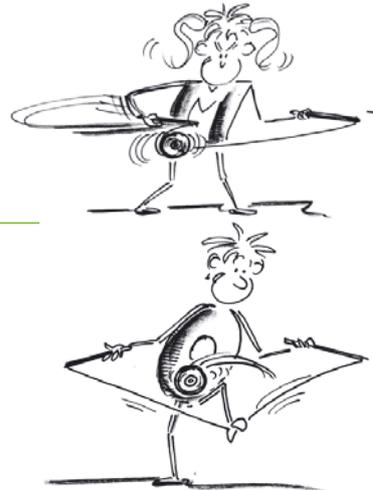
Come? Passare il diabolo al partner. Due giocatori si piazzano uno di fronte all'altro. Solo uno di loro dispone di un diabolo e entrambi hanno bacchette e corda. Far rotolare il diabolo da una corda all'altra e passarlo al compagno.

Variante: passare il diabolo lanciandolo.



Sferzata

Come? Spingere in modo esplosivo e in modo tale da far girare il diabolo attorno alla corda. Sollevarlo di lato con la mano trainante e con una sferzata spingere avanti e indietro il diabolo.



Spinta di gambe

Come? Sollevare una gamba e collocare il piede sulla corda. Far saltellare il diabolo sul piede da una parte all'altra e poi riprenderlo (in questo modo il diabolo gira attorno al piede). Per aumentare lo slancio nella fase di lancio, premere con il piede sulla corda e poi rilasciare.

Variante: far saltellare il diabolo su altre parti del corpo (coscia, ecc.).

Pacco doppio

Come? Giocare con due diabolo. Quando uno scorre bene sulla corda, il partner lancia il secondo dalla parte della mano trainante. Condurre poi il secondo diabolo sulla corda verso la mano non trainante, mentre quest'ultima lancia in aria il primo diabolo verso la mano trainante. Questa afferra il diabolo e lo rinvia nuovamente sulla corda. In questo modo, i due diabolo formano un cerchio, girando continuamente uno intorno all'altro.



Lavorare con la mano destra

► 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, ma se il diabolo dovesse rovesciarsi in avanti o all'indietro, bisogna invertire la loro posizione. I destrimani (mano destra trainante) correggono la posizione del diabolo con la mano destra.



Coreografie da capogiro

► I kiwido sono attaccati a dei fili che terminano con dei cuscinetti fissati ad una coda (amovibile). Per far oscillare correttamente il kiwido bisogna che le braccia si muovano ritmicamente e simmetricamente. Se i movimenti si eseguono con entrambe le braccia, la parola d'ordine è coordinazione!

Con un braccio solo

► I principianti esercitano l'oscillamento dapprima con una sola mano, iniziando dal lato migliore e passando poi a quello più debole. I movimenti delle braccia possono essere associati a delle rotazioni del corpo.

■ Oscillare da ambo le parti: oscillare l'attrezzo tenendolo vicino al corpo con la mano dominante e, di tanto in tanto, cambiare lato incrociando il braccio davanti o dietro il corpo.

■ Avanti e indietro: la corda può essere fatta oscillare sia in avanti sia all'indietro.

■ Il kiwido può essere fermato contro la gamba o il braccio e spinto nell'altra direzione. I più bravi possono arrestare il movimento del kiwido per dirigerlo nell'altra direzione anche senza l'ausilio della gamba.

Con entrambe le braccia

► I giocolieri più bravi si possono sbizzarrire con due kiwido.

■ Oscillare l'attrezzo in avanti con entrambe le mani contemporaneamente (movimento sincronizzato) oppure alternando le mani. Eseguire lo stesso esercizio all'indietro.

■ Oscillare l'attrezzo accanto e davanti al corpo. I kiwido possono essere fatti oscillare di qua e di là sia accanto sia davanti al corpo.

■ Le braccia possono essere incrociate in modo sincronizzato e non. In quest'ultimo caso bisogna eseguire dei movimenti puliti per garantire fluidità al movimento.



Un caloroso ringraziamento a Christian Ziegler e Daniel Wieland per il loro prezioso contributo nella realizzazione di questo inserto pratico.

Contatto: info@play4you.ch
www.play4you.ch

Dinamica di gruppo

► Allenare i movimenti oscillatori in un ambiente tranquillo è un aspetto fondamentale per apprendere questa disciplina. Tuttavia esercitarsi in gruppo è molto più divertente e insieme si possono creare delle coreografie entusiasmanti da inserire nelle lezioni e a scuola in generale. Un accompagnamento musicale aggiunge il tocco in più...

Un'infarinatura ludica

► I giochi basati su coordinazione e destrezza sono numerosissimi e, soprattutto, intramontabili. Stilare una lista completa sarebbe impossibile, così in questa pagina ci limitiamo a presentare quelli che non dovrebbero mancare mai nella custodia dei giochi di abilità.

Non solo in palestra

► I giochi di abilità descritti in questo inserto pratico non si prestano soltanto per le lezioni di educazione fisica, bensì anche per le pause e le lezioni in movimento, oppure possono addirittura essere integrate nel programma scolastico quotidiano. Eseguirle in gruppo oppure durante delle manifestazioni scolastiche può avvicinare i ragazzi al movimento e aiutarli a sviluppare la loro personalità.

Devil Stick

Il Devil Stick si compone di un bastone e tre bacchette. Tenendo due bacchette fra le mani si lancia, si bilancia, si fa ruotare e si guida il bastone. Quest'ultimo può pure essere girato con le mani e le dita. Si tratta di un gioco che permette di creare una coreografia di lanci e rotazioni individuale o di gruppo.



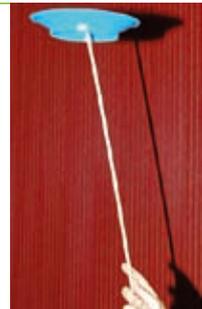
Cigar box

Le cigar box sono un gioco di abilità assai complesso ma affascinante. È necessaria un'elevata dose di destrezza per far girare, lanciare e riafferrare con dei morsetti tre o più di queste scatole.



Piatti cinesi

I piatti cinesi sono uno dei giochi di abilità più apprezzati da tutte le categorie di giocolieri, dai neofiti ai professionisti. Questi piatti vengono fatti ruotare in equilibrio su un'asticella. La difficoltà maggiore si riscontra all'inizio (avvio del movimento) ma una volta superato questo ostacolo si possono realizzare delle bellissime acrobazie.



Astro Jax

L'Astro Jax è formato da un pezzo di corda alle cui estremità è fissata una sfera. Al centro si trova un'altra sfera libera di scorrere sulla corda. Con dei piccoli movimenti ritmici e precisi si possono realizzare innumerevoli figure.

Yo-yo

Lo yo-yo è un gioco nato oltre 2000 anni fa e che col tempo ha subito diversi cambiamenti. Oggi, gli yo-yo sono muniti di cuscinetti a sfera negli assi, la cui funzione è di bloccare. Con questo giocattolo si possono creare molte figure, eseguendo movimenti precisi e tempestivi. Lo yo-yo può pure affinare la coordinazione.

Bibliografia

- **Laviano Saggese, F.; Scognamiglio, P.:** Giocolieri. Clave, palline, diavolo, contact, devil stick, aquiloni, yo-yo,.... Edizioni giuridiche Simone, Napoli. 2000
- **Finnigan, D.:** Divertirsi con la giocoleria. Troll libri, Vicenza. 1997.
- **Cassidy, J.:** Il perfetto giocoliere. Editoriale Scienza, Trieste. 2001.
- **Polci, M.; Gatti, V.; Marcolini, M.:** Giocoliere anche tu – DVD. Videocorso di giocoleria, Macro Edizioni, S.l. 2005

Orientamento assicurato



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al *mobileclub* (Svizzera: Fr. 57.-/ Estero: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch