

GIOCOLARE CON LE PALLINE...

LA GIOCOLERIA ... UN PASSATEMPO AFFASCINANTE

Quando si gioca, il corpo e lo spirito sono costantemente stimolati. Si aumenta così la propria capacità di concentrazione, si arriva a superare lo stress e nel giro di poco tempo si diventa più agili. Indipendentemente dal livello di capacità, la giocoleria è capace di far dimenticare tutte le preoccupazioni. Il gioco favorisce una concentrazione attiva che consente di astrarsi temporaneamente dal proprio mondo.

Giocolare è una attività utile per i più giovani (coordinazione dei movimenti, equilibrio, concentrazione), ma è anche un sano esercizio per gli adulti (cinestesi, ginnastica dolce, agilità) e per tutti coloro che seguono una rieducazione muscolare o psichica. E' l'ideale per rilassarsi durante il lavoro. Giocolare è un'attività sana e sicura, un fantastico passatempo per tutti.

Si può praticare dovunque! All'aperto, in palestra, in casa o in ufficio.

Si può praticare in qualunque momento! Prima di una riunione importante, durante una pausa, da soli o in compagnia, bastano pochi minuti di attività per sentirsi meglio.

Chiunque può giocolare: al mattino al posto della ginnastica, alla sera per rilassarsi e durante la giornata, appena si avverte il bisogno di allentare la tensione o di ricaricarsi.

UN PIACERE PER TUTTI !

Giocolare stimola l'emisfero destro del cervello, consentendo quindi di migliorare l'agilità mentale e la creatività.

Tutti possono imparare a giocare in pochissimo tempo. Il prestigio di cui gode il circo fa pensare che si tratti di un esercizio difficile, ma un buon manuale dimostra che la giocoleria non è altro che una successione di movimenti semplici e facilmente controllabili.

Il principio per realizzare la figura di base a 3 palline («la cascata») si impara facilmente in meno di un'ora!

Non è necessario eseguire figure complesse per divertirsi.

Giocolare è molto facile, il sistema di apprendimento richiede tuttavia un minimo di disciplina. In queste pagine vi propongo il mio metodo chiedendovi di eseguire gli esercizi di base nell'ordine indicato. Non saltate nessun passaggio!

Quando sarete riusciti a fare un esercizio per almeno sei volte, passerete al successivo. In caso di difficoltà, ripetete l'esercizio precedente.

Mister Babadie

«POSIZIONE»

Bene in equilibrio sulle gambe, sciogliete le spalle, piegate gli avambracci sino a formare un angolo retto con il busto.

I polsi sono morbidi e le mani aperte, rivolte verso l'alto.



mani troppo alte
polci rigidi



la pallina sfugge in avanti

mani troppo basse



traiettorie incontrollabili

Respirate a fondo ripetutamente, rilassate le spalle, sciogliete i polsi,
pensate che sarà formidabile, respirate ancora...
siete pronti !

«UNA PALLINA»

Esercizio 1 - FAR PASSARE UNA PALLINA DA UNA MANO ALL'ALTRA... E' GIÀ UN ESERCIZIO DI GIOCOLERIA !



All'inizio, prima di lanciare la pallina dal basso, tracciate nell'aria un cerchio per assicurare un movimento morbido della mano. Lanciate con la destra in direzione dell'occhio sinistro. La traiettoria della pallina sarà parallela al vostro corpo.



Aspettate che la pallina vi cada nella mano sinistra. Non andatele incontro. Cercate di riceverla, all'esterno del corpo, ma senza muovervi.

Ripetete questi movimenti più volte al fine di riuscire a controllare la traiettoria della pallina. Questi due esercizi molto semplici devono essere eseguiti alla perfezione prima di passare all'esercizio successivo.



Dall'esterno del corpo, tracciate nell'aria un cerchio e lanciate la pallina, dal basso verso l'alto.

Esercizio 2 - DISEGNO DEL LANCIO



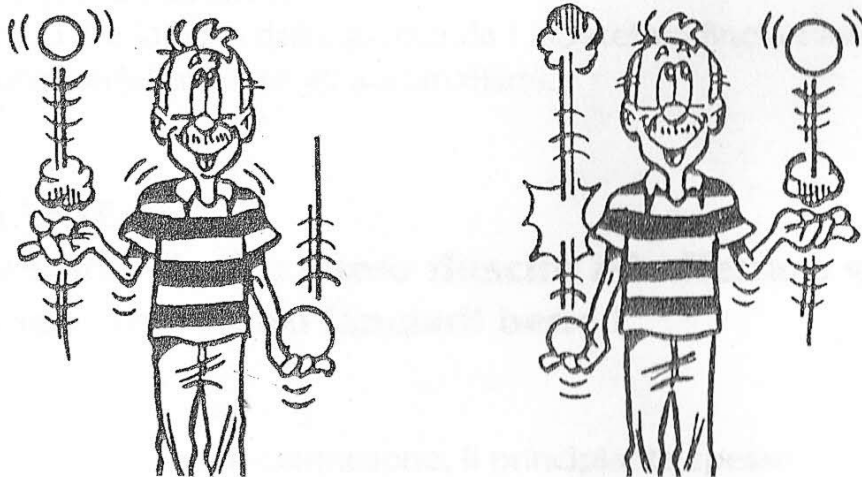
ricezione della pallina
traiettoria della pallina
movimenti delle mani

Eseguite più lanci da destra e da sinistra in successione continua. La pallina disegnerà nello spazio una traiettoria a forma di «otto orizzontale» equivalente al segno matematico dell'infinito (∞)

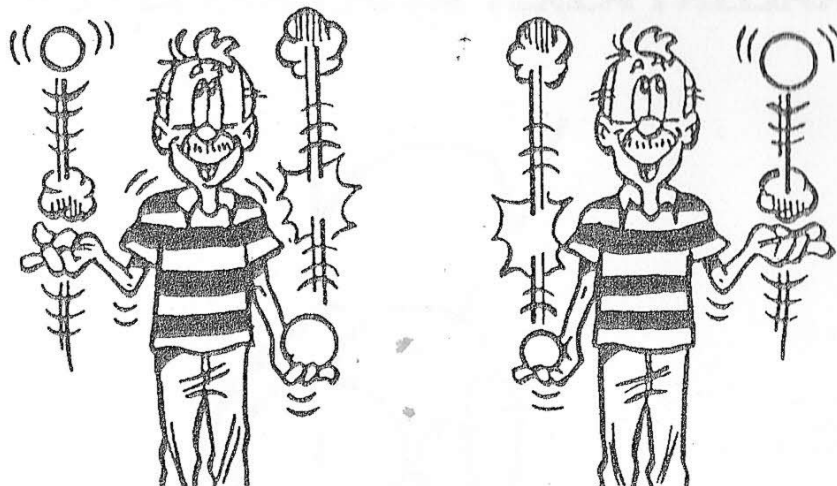
«DUE PALLINE»

Prendete DUE PALLINE
(se possibile di colore diverso per seguirne meglio i movimenti).

Esercizio 3 - IL RITMO



Una pallina per mano. Lanciate la prima all'altezza della testa. Quando raggiunge il punto più alto (apice), lanciate l'altra pallina, anche questa in colonna.

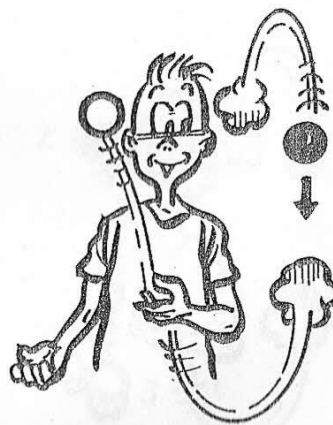


Tenete presente che i lanci alti daranno un ritmo più lento rispetto ai lanci bassi.
Scegliete il vostro ritmo preferito.

Esercizio 4 - GIOCARE CON DUE PALLINE



Lanciate la pallina con la mano destra verso l'occhio sinistro.



Appena la pallina raggiunge il punto massimo della traiettoria, lanciate la seconda pallina con la mano sinistra verso l'occhio destro.



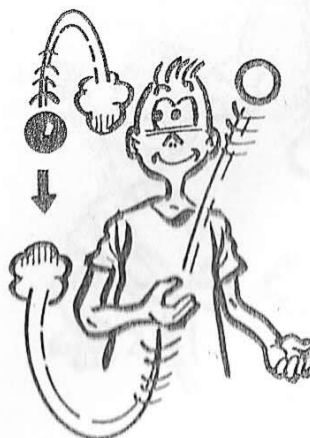
Riprendete la prima pallina nella mano sinistra ...



e la seconda nella mano destra.
Le palline hanno cambiato mano.



Continuate lanciando sempre per prima la pallina NERA...



... poi quella bianca.

Consigli

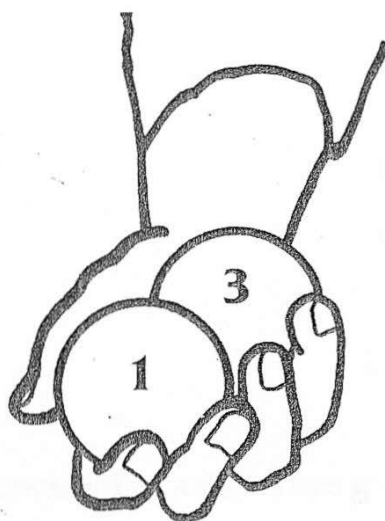
1. Lanciate una pallina solo quando la precedente ha raggiunto l'apice della sua traiettoria.
2. Prendete le palline all'esterno del corpo e rilanciatele davanti a voi.
3. Se avete problemi con la mano sinistra (o con la destra se siete mancini), cominciate gli esercizi con questa.
4. Immaginate di essere davanti ad uno schermo verticale su cui le palline devono scivolare.
5. L'esercizio 4 è la base della giocoleria ! Ripetetelo fino ad averne assimilato perfettamente gli automatismi.

IMPORTANTE:

Giocolare non significa solo riuscire ad afferrare gli oggetti, ma soprattutto lanciaarli bene !

Per via dell'eccessiva concentrazione, il principiante spesso dimentica di respirare e si innervosisce. Non dimenticate di rilassarvi respirando profondamente.

Esercizio 5 - ECCOCI ALLA TERZA PALLINA !



Prendetela nella mano che preferite. Dovrà stare dietro a quella che lanciate per prima.

Figura 1 - «LA CASCATA»

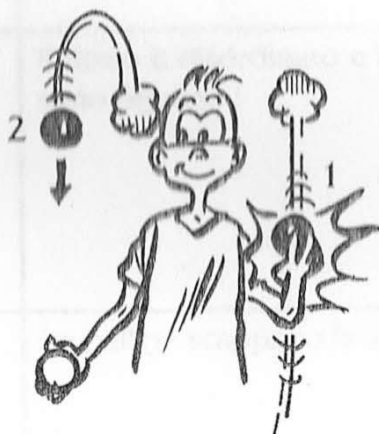
Per assicurare un buon ritmo, contate ad alta voce tutti i lanci che fate.



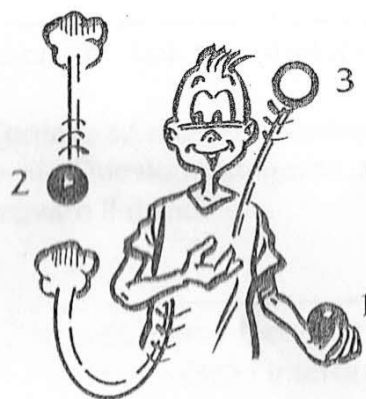
Contate 1 quando la prima pallina lascia la mano che ne tiene due.



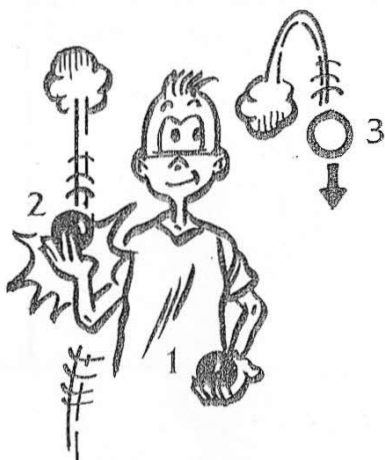
Quando la prima pallina è all'apice della sua traiettoria, lanciate la seconda contando 2.



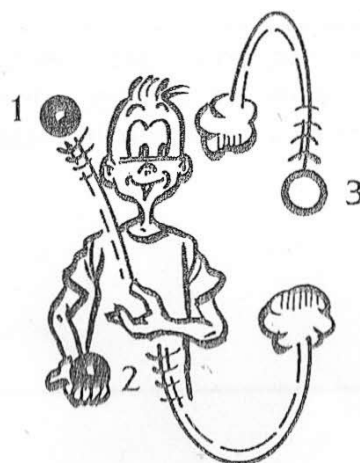
Afferrate la prima pallina e poi ...



lanciate la terza contando 3.



Afferrate la seconda pallina e poi ...

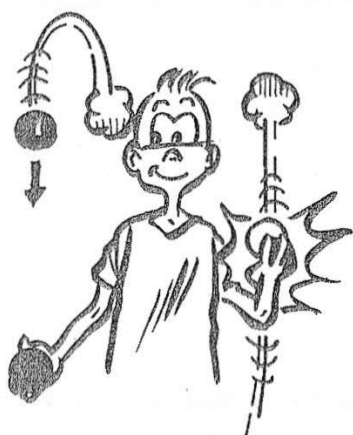


lanciate la quarta contando 4 (di fatto, si tratta della pallina lanciata per prima)

... COME CONTINUARE

Continuate i lanci senza smettere di contare.

Ogni volta che una pallina è all'apice della sua traiettoria, lanciate quella che avete nell'altra mano e ricevete la pallina che sta scendendo.



Afferrate



Lanciate contando 5

Vi accorgete presto che state alternando i lanci: sinistra - destra - sinistra - destra etc.



Afferrate



Lanciate contando 6

Quando riuscirete a contare fino a 6, sarete già a buon punto.

Quando riuscirete a contare fino a 12 e oltre, allora sarete un vero giocoliere, COMPLIMENTI !

ERRORI RICORRENTI E CORREZIONI

n°	problema ricorrente	soluzione
1	La seconda pallina non si stacca bene dalla mano !	Lanciate la seconda più in alto della testa dicendo ad alta voce: LANCIO
2	La terza pallina se ne va per i fatti suoi !	Lanciate la seconda pallina ancora più in alto per lasciarvi più tempo prima di lanciare la terza.
3	Il ritmo è disordinato e i lanci non sono regolari !	a) Allenatevi con un sottofondo musicale. b) Contate ad alta voce uno-e-due-e-tre-e-etc. Questo stratagemma vi aiuterà a trovare il ritmo.
4	Le palline scappano in avanti !	a) Abbassate le mani, eseguite i lanci dall'esterno verso l'interno. b) Ripetete l'esercizio n° 2.
5	Disastro totale !	Rilassatevi respirando profondamente, chiudete gli occhi, visualizzate la «cascata» e ricominciate l'esercizio.