Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 3

Artikel: L'apprendimento dell'arte dei giocolieri

Autor: Rüegg, Ernst

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999490

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

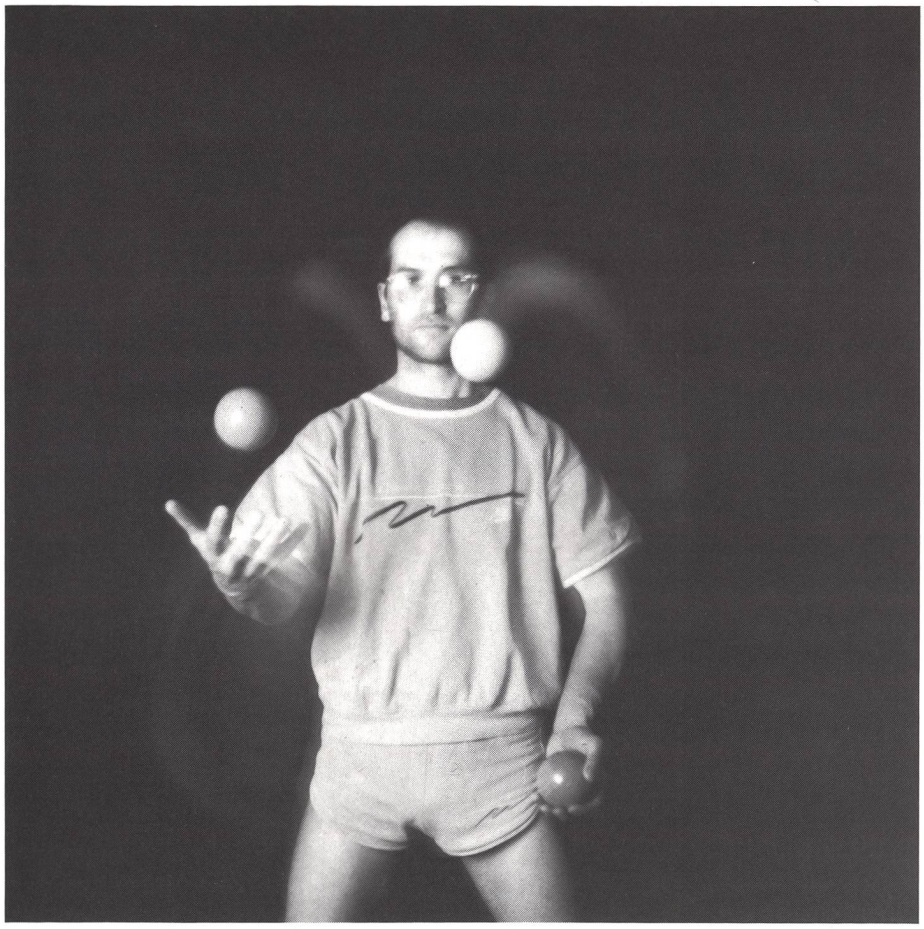
Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'apprendimento dell'arte dei giocolieri

di Ernst Rüegg
fotografie di Ueli Bugmann e Daniel Käsermann

Lanciare e riprendere oggetti di diverso genere sotto forma di gioco, attività sportiva o arte
nonchè
allenamento di capacità importanti per l'attività quotidiana, spesso trascurate nel nostro tipo di vita frenetico



L'evoluzione del jonglage

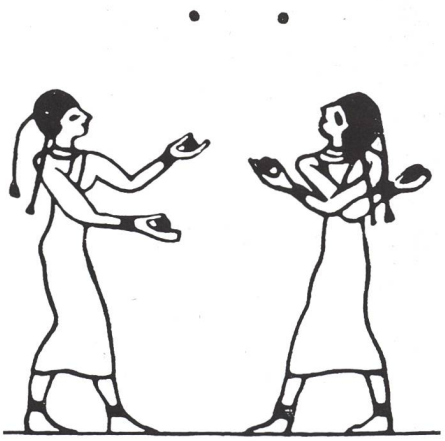
Il jonglage è un'attività per il tempo libero conosciuta già in tempi remoti e non è divenuto un passatempo alla moda unicamente negli ultimi tempi.

Una pittura murale ritrovata in una caverna a Beni-Hassan, raffigurante delle donne in piena attività di jonglage, attesta che già gli Egipti si dilettavano nel giocolare con palline e sfere. All'epoca dei Romani, i menestrelli intrattenevano gli invitati alle feste e alle manifestazioni ufficiali con giochi di abilità con le palline; a loro volta, i legionari che padroneggiavano il jonglage, facevano una bella impressione davanti alla truppa. Nel Medio Evo, attori ambulanti presentavano il loro spettacolo di jonglage sulle piazze o nelle corti. Per queste loro prestazioni, essi venivano ricompensati in natura o in denaro.
Alla fine del '700, nasce il circo, già nella sua forma attuale e i giocolieri acquisiscono una rinomanza maggiore, in quanto possono esibire le loro abilità ad un pubblico più vasto. Contemporaneamente, il miglioramento delle possibilità di spostamento facilita lo scambio fra le diverse culture e il

Ernst Rüegg, 41 anni, maestro di sport SFSM è da oltre dieci anni legato a questa specialità. Dirige corsi di formazione e di perfezionamento in quest'arte (jonglage, acrobazia, monociclo, equilibrismo sulla fune).

contatto con l'arte di jonglage cinese, la più evoluta e versatile del tempo. Oggigiorno il jonglage offre un programma di forme di movimento assai vasto che dà un'impronta spettacolare ai numeri presentati nelle produzioni circensi. I giocolieri acquisiscono queste doti di alto livello tecnico esibendosi dapprima sulle piazze davanti ad un pubblico esperto e critico.

Grazie all'impressione di facilità e agevolezza, il jonglage rappresenta sempre un'attività affascinante ed attraente.



Affresco da una camera mortuaria: Egitto ca. 2040 a.C.

Caratteristiche del jonglage

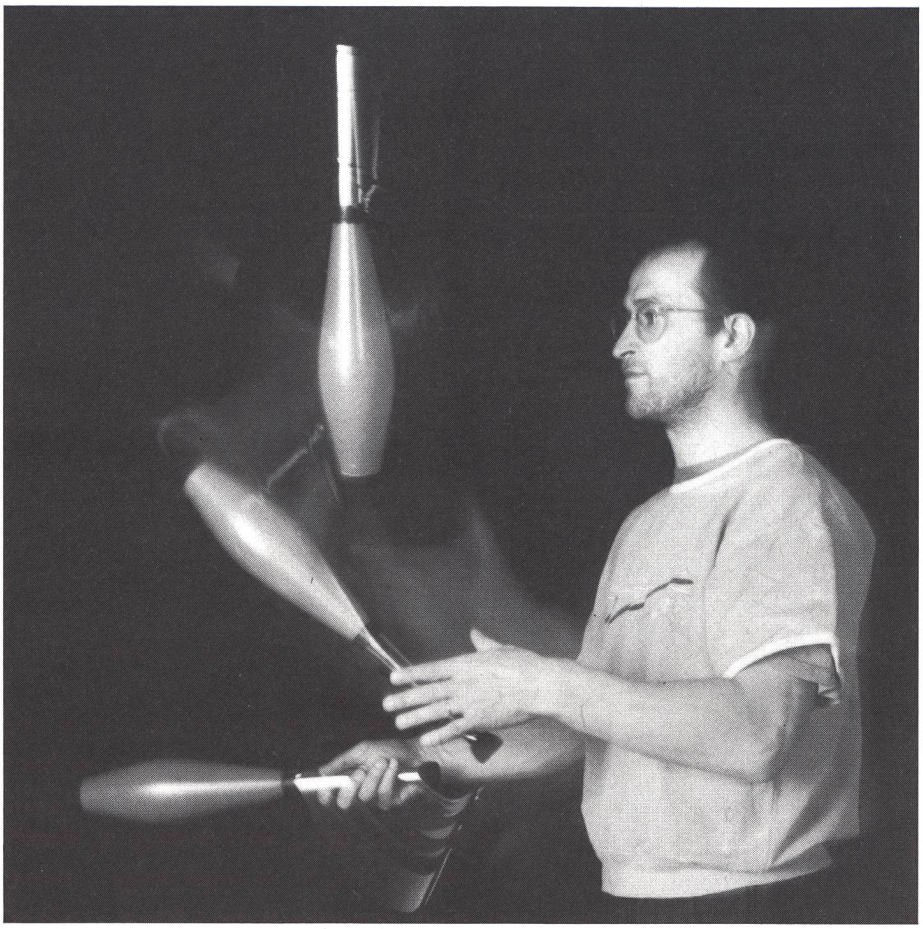
Il jonglage stimola la curiosità e invoglia le persone ad acquisire le abilità del prestigiatore.

Il jonglage permette di acquisire le capacità motorie di base in forma giocata. Il materiale necessario non è costoso e può essere fabbricato personalmente. Questo passatempo innoquo può essere esercitato, individualmente o in gruppo, nella palestra, sul manto erboso, sulla spiaggia o nella propria abitazione (preferibilmente sul letto per rispetto della tranquillità dei vicini). La disciplina è priva di regole e non prevede perdenti ma solamente vincitori. La varietà delle forme degli schemi motori è limitata solamente dalla propria creatività. Questa ricerca indipendente e senza l'assillo del tempo di nuove varianti dà molte soddisfazioni ad ogni partecipante che, in poco tempo, diventa un esperto con un proprio bagaglio di forme motorie.

Il jonglage permette di migliorare altre capacità ed abilità:

- capacità di ritmizzazione
- capacità di differenziazione
- capacità d'orientamento
- capacità d'adattamento
- capacità di accoppiamento e di combinazione
- maestria delle componenti fisiche, psichiche ed emozionali.

La versatilità del jonglage facilita la soluzione di altri compiti motori grazie al transfert.



Metodologia del jonglage

Il jonglage può essere appreso da tutti; se padroneggiata e consolidata, questa abilità può essere sempre ripresa ed applicata.
Svariate forme d'insegnamento possono essere utilizzate per l'apprendimento del jonglage. L'esperienza mostra che dapprima è necessario dare delle istruzioni e degli impulsi, in seguito è consigliabile dare un rinforzo (lode, stimolo), mentre in caso di errore grave, è indispensabile una correzione puntuale. In una seconda fase, il partecipante può concepire in modo indipendente la sua attività, sviluppando e costruendo individualmente, a coppie o in gruppo le proprie forme del movimento.

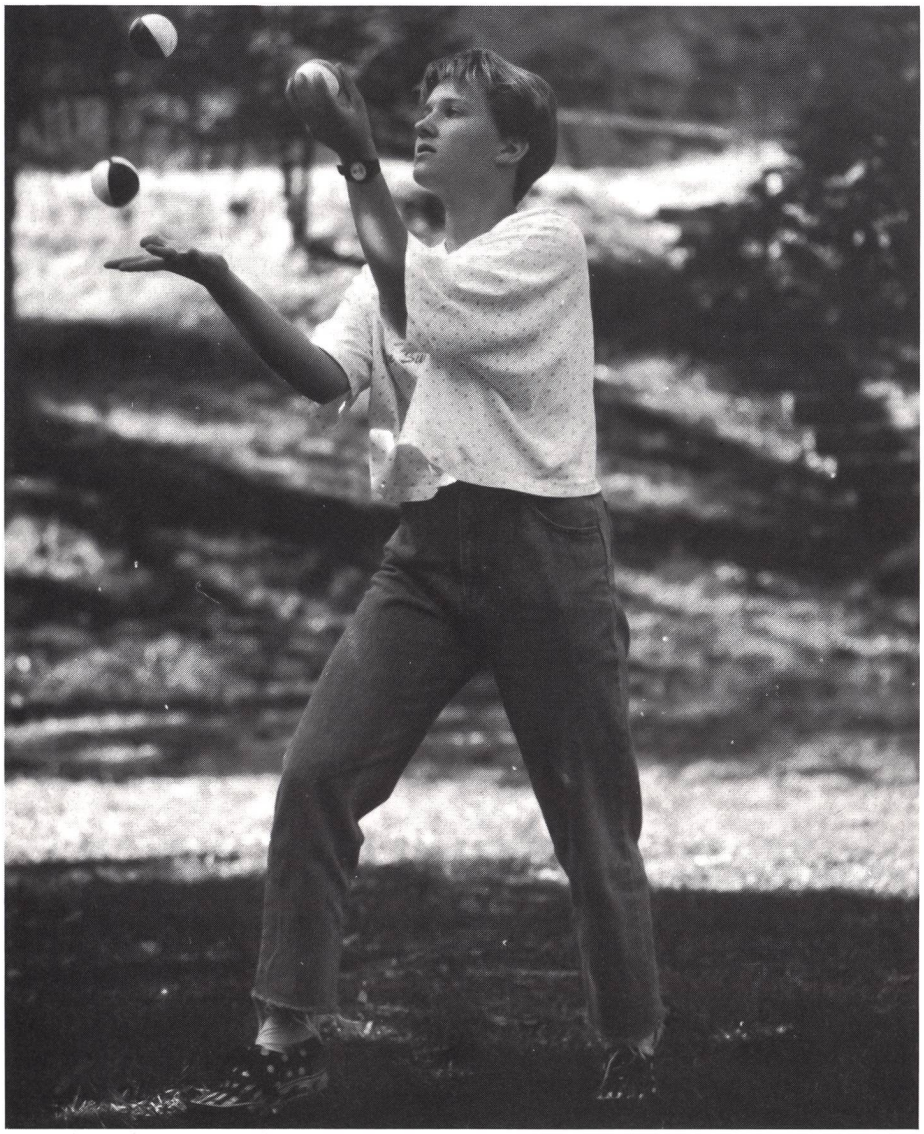
La costruzione degli schemi di base

Il metodo migliore per avvicinarsi al jonglage è quello di imparare dapprima il lancio incrociato con tre palline. Nella scelta delle palline bisogna tener presente i seguenti criteri:

- dimensioni: diametro 5-7 cm; le palline devono poter essere tenute nella mano senza difficoltà
- peso: 120-170g
- materiale: palline elastiche o morbide: le palline morbide sono meglio controllabili in caso di caduta a terra

Lancio con 1 pallina

- ricerca una posizione comoda e rilascia le braccia
- porta l'avambraccio in posizione orizzontale



- afferra la pallina con tutte le dita
- rappresenta mentalmente due punti immaginari, uno a sinistra, l'altro a destra all'altezza degli occhi
- lancia la pallina nell'altra mano incrociando e passando dal punto immaginario
- la parabola corrisponde ad un 8 coricato
- afferra la pallina immaginando che sia un uovo crudo: è la pallina che va nella mano e non la mano che cerca la pallina
- esegui questo lancio dalla mano destra in quella sinistra e viceversa
- introduci la tua voce o musica come aiuto ritmico
- esercitati fino a quando la parabola è consolidata e memorizzata
- ricerca altre variazioni di lancio e di ripresa delle palline: p. es. dietro la schiena, ripresa delle palline sul dorso della mano, sulla nuca, forme a due o in gruppo, ecc. In questo modo prepari ed agevoli il passaggio al lancio con 2 e 3 palline.

Lancio con 2 palline

- La tenuta del corpo, la posizione delle braccia, la presa della pallina, la rappresentazione mentale del punto immaginario, la parabola e la ripresa della pallina non si differenziano dalla fase precedente.
- afferra una pallina nella mano sinistra e nella mano destra
- lancia una pallina in modo incrociato passando dal punto immaginario e prima di riprenderla con l'altra mano lancia la seconda pallina sempre passando dal punto immaginario
- varia le condizioni di partenza dell'esercizio: lancio destro-sinistro/sinistro - destro/destro-sinistro, ecc.
- introduci un aiuto ritmico (voce, musica) e un aiuto visuale (palline di diverso colore)
- ricerca nuove combinazioni di lancio e di ripresa

Lancio con 3 palline

- La tenuta del corpo, la posizione delle braccia, la presa della pallina, la rappresentazione mentale del punto immaginario, la parabola e la ripresa della pallina corrispondono alle prime due fasi.
- afferra una pallina con una mano e riponi le altre due nell'altra mano
- lancia una delle due palline in modo incrociato passando dal punto immaginario; passato quest'ultimo, lancia la pallina con l'altra mano in modo incrociato; passato l'altro punto immaginario lancia la terza pallina
- non ricercare ad ogni costo il jonglage con tre palline: si otterrà la forma finale con un allenamento polivalente del jonglage con 1 e 2 palline
- cerca di modificare lo schema motorio con forme originali e creative (p. es. partecipando a delle feste di jonglage o consultando la letteratura specializzata)

Lo schema motorio del jonglage con i cerchietti e con le clavette corrisponde a quello del jonglage con le palline. L'unica differenza consiste nella posizione delle braccia (con i cerchietti le braccia sono più in alto, con le clavette più in basso rispetto all'orizzontale) e nell'adattamento del lancio e della ripresa alle caratteristiche dell'oggetto.

Osservazioni

Un riscaldamento finalizzato agevola l'avvicinamento agli esercizi di jonglage.
Non allenare troppo a lungo ai limiti delle proprie possibilità: il controllo dell'oggetto richiede un alto grado di concentrazione.
Esercizi di rilassamento e di scioglimento rendono possibili progressi più veloci.
Uh allenamento variato con 1 o 2 palline facilita l'apprendimento di forme con 3,4... palline.

> La ricerca e la sperimentazione di forme creative individuali rende possibile un'attività di jonglage sempre interessante e mai monotona.

Conclusione

Esperienze motorie vissute con il joglage agevolano la soluzione di compiti motori nello sport così come nell'attività quotidiana. ■

Bibliografia

Baier R./Erath T./Hofmann P./Pöllmann S. - Jonglieren... vom werfen, Fangen und Drehen - Hugendubel, 1989
Finnigan D. - Alles über die Kunst des Jonglierens - Dumont, 1988 Treiber J. - Richtig Jonglieren - BLV Sportpraxis, 1989