

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Giocolieri per gioco  
**Autor:** Bucchioni, Fernando  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999181>

### **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:** 15.01.2026

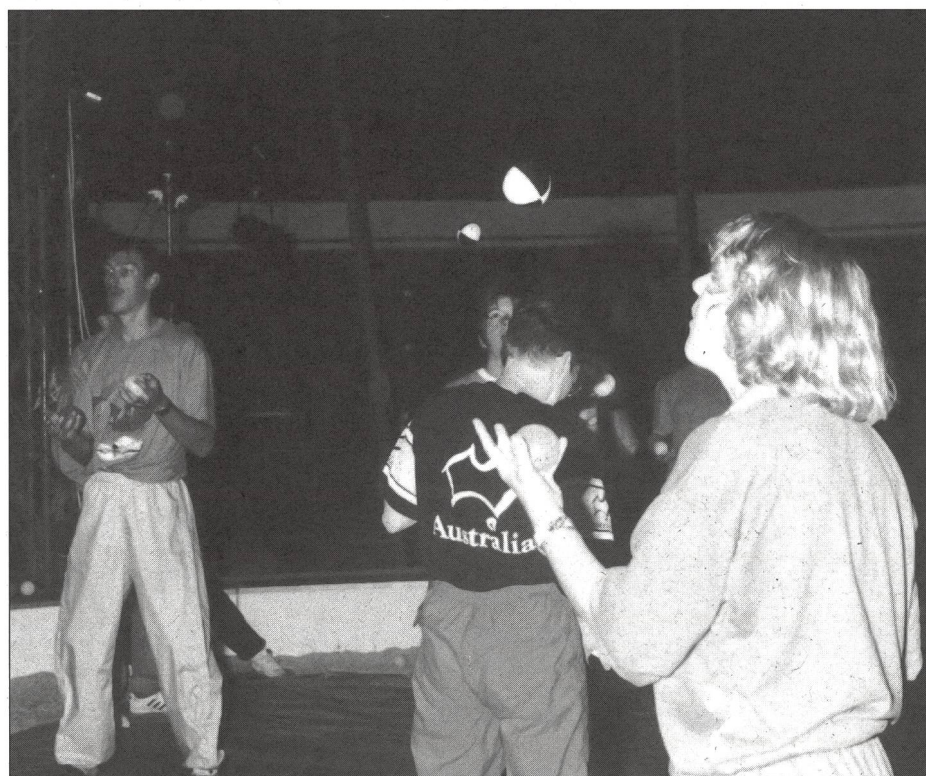
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Giocolieri per gioco

di Fernando Bucchioni

*I giochi di destrezza permettono di affinare la coordinazione e la manualità*

**Il termine giocoleria (che trova i suoi equivalenti nel francese *jonglerie* e nell'inglese *juggling*) viene utilizzato per indicare i giochi di destrezza, quelli, tanto per intenderci, che i giocolieri eseguono con i più svariati attrezzi: le palline, i cerchi, le clavette, i piatti, eccetera.**



Gli esercizi di giocoleria non devono essere considerati solo numeri da circo o da intrattenimento, essi possono essere proposti agli studenti delle scuole medie inferiori e superiori con l'intento di migliorare la coordinazione e far acquisire un gesto tecnico che diverte, appassiona chi lo esegue e che ha indiscusse caratteristiche artistiche. Si tratta di un'arte che ha radici antichissime (lo dimostrano i graffiti e i disegni rinvenuti nelle tombe dei faraoni egiziani e sui vasi degli antichi greci) e che è stata diffusa dai saltimbanchi vagabondi che per secoli si sono esibiti nelle fiere di paese e nelle pubbliche piazze.

Tra i numerosi attrezzi dei giocolieri, quelli più semplici da usare e

più facili da reperire sono sicuramente le palline. In commercio esistono palline appositamente studiate per i giochi di destrezza, ma i principianti possono utilizzare comunissime palline da tennis o, meglio ancora, dei sacchetti di stoffa ripieni di riso.

## Un esempio di didattica

In questo articolo viene descritta una progressione di esercizi sperimentata con successo in una scuola media superiore, che ha portato numerosi ragazzi ad apprendere la tecnica per far roteare in aria, senza soluzione di continuità e rispettando un ritmo corretto, tre palline da tennis.

La possibilità di acquisire questa abilità presuppone, ovviamente, un'adeguata manualità (capacità di effettuare movimenti fini e precisi con le mani), una buona coordinazione oculomanuale (capacità di coordinare l'azione delle mani con le informazioni ricevute tramite la vista) e la padronanza degli schemi motori del lanciare e dell'afferrare. Per questo la didattica specifica deve essere preceduta da esercizi di manipolazione (far girare le palline attorno ai diversi segmenti corporei, farle rotolare, rimbalzare, eccetera) e di lancia-ricorrenza (colpire bersagli, lanciare le palline e riprenderle al volo, passaggi con i compagni, eccetera).

In tutti gli esercizi di seguito descritti la pallina deve essere lanciata ad un'altezza di poco superiore a quella della fronte. Gli occhi non devono guardare le mani, ma devono essere orientati verso l'apice della parabola descritta dalla pallina. Ciascun esercizio deve essere ripetuto più volte, alternando la mano che effettua il primo passaggio.

### Primo esercizio

Lancia e riprendi la pallina con la stessa mano: lancia con la destra e riprendi con la destra, lancia con la sinistra e riprendi con la sinistra (figura 1).

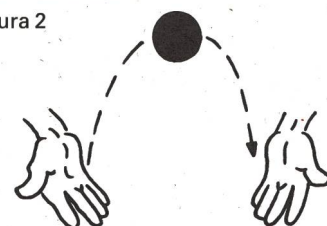
Figura 1



### Secondo esercizio

Passa la pallina da una mano all'altra: da destra verso sinistra e viceversa (figura 2).

Figura 2



**Terzo esercizio**

Impugna una pallina con la mano destra e una con la mano sinistra (figura 3 a). Lancia la pallina con la destra (figura 3 b), ma prima di riprenderla con la sinistra lascia cadere a terra la seconda pallina (figura 3 c). Esegui i passaggi sia con la mano destra sia con quella sinistra.

**Quarto esercizio**

Impugna una pallina con la mano

destra e una con la sinistra (figura 4 a). Lancia la pallina tenuta con la destra, ma prima di riprenderla con la sinistra getta in aria la seconda pallina, senza preoccuparti di dove andrà a cadere. In questo modo rimarrai con una sola pallina nella mano sinistra.

**Quinto esercizio**

Impugna una pallina con la mano destra e una con la sinistra (figura 5

a). Con la destra effettua il passaggio verso la sinistra (figura 5 b): quando la pallina inizia la parabola discendente lancia la seconda pallina in direzione della mano destra (figura 5 c).

In questo modo la pallina che era sulla destra si troverà a sinistra e viceversa.

**Sesto esercizio**

Impugna due palline con la mano

Figura 3

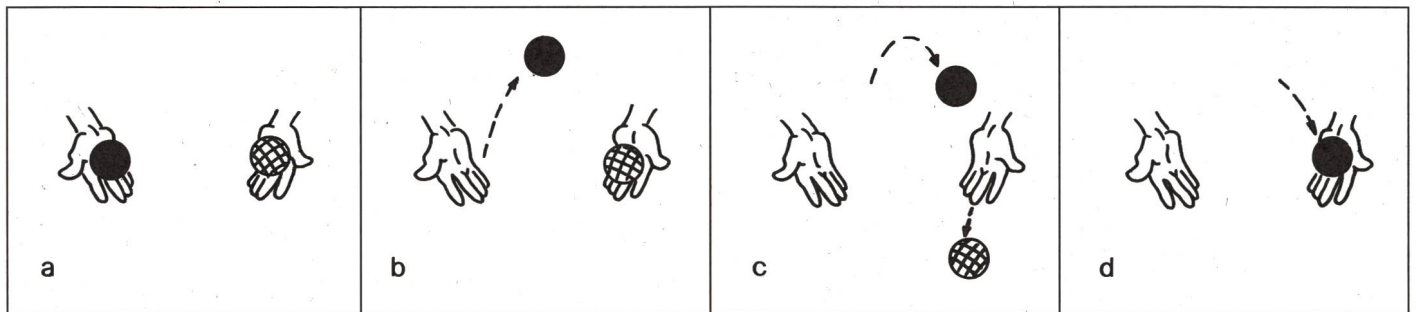


Figura 4

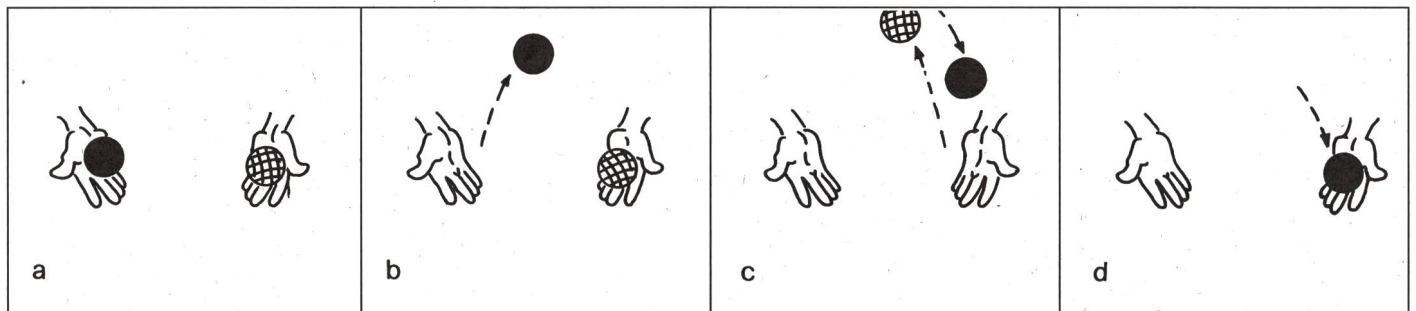


Figura 5

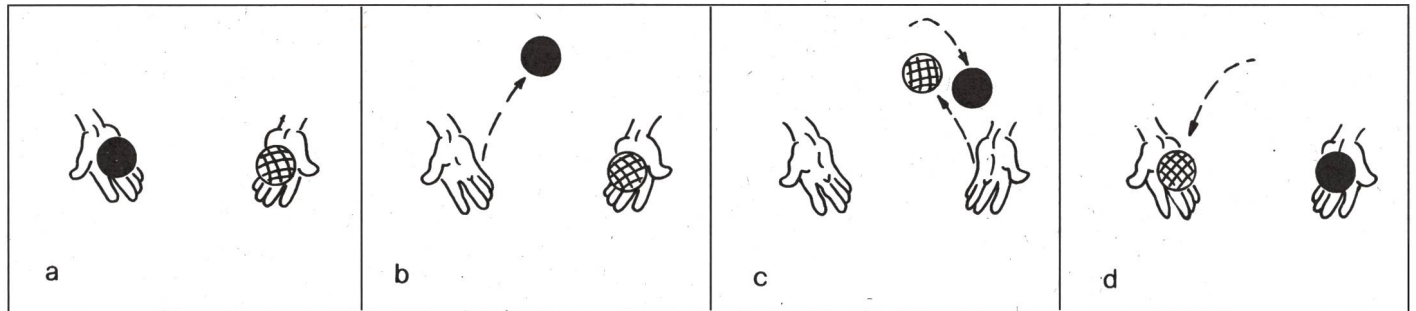
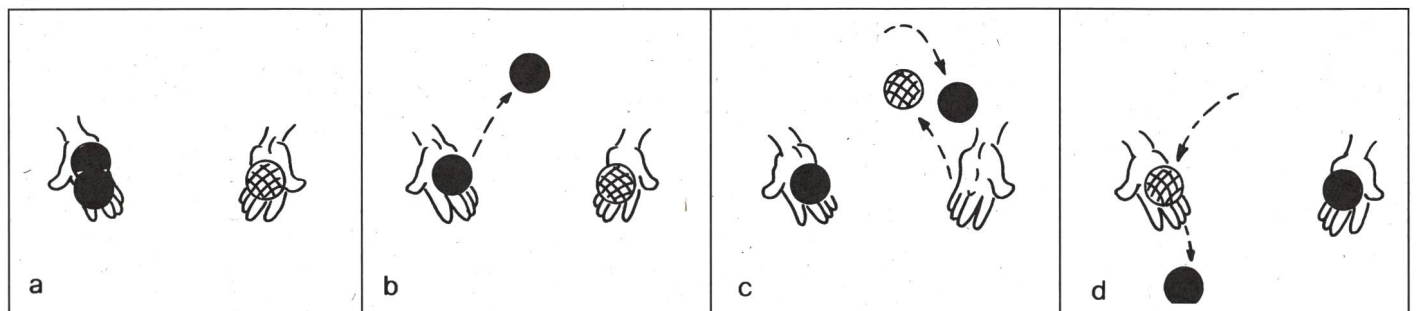
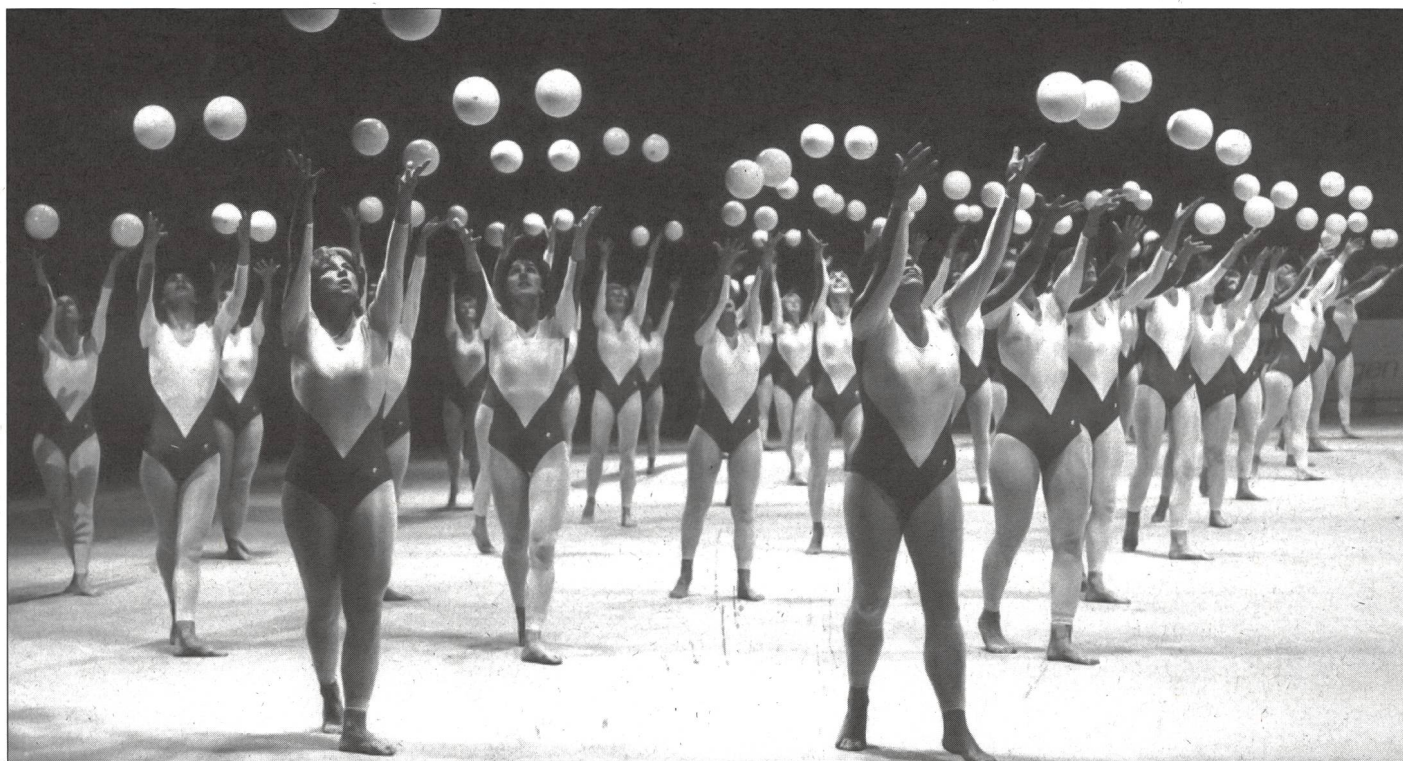


Figura 6







destra e una con la sinistra (figura 6 a). Con la destra lancia una pallina in direzione della sinistra (figura 6 b): quando questa inizia la parabola discendente lancia la seconda pallina con la mano sinistra (figura 6 c). La mano destra prima di afferrare la seconda pallina lascia cadere a terra la terza (figura 6 d). Al termine dell'esercizio rimarrai con una pallina in ciascuna mano e una per terra.

#### Settimo esercizio

Come l'esercizio precedente, lanciando in aria la terza pallina invece che lasciarla cadere per terra (figura 7).

#### Ottavo esercizio

Questo è l'esercizio base dei passaggi a tre palline, quello che precede l'esecuzione completa effettuata senza soluzione di continuità.

Impugna due palline con la mano

destra e una con la sinistra (figura 8a). Con la destra lancia una pallina in direzione della sinistra (figura 8 b): quando questa inizia la parabola discendente lancia la seconda pallina con la mano sinistra (figura 8 c). La mano destra prima di afferrare la seconda pallina lancia la terza (figura 8 d), che verrà bloccata dalla mano sinistra (figura 8 e).

In questo modo le palline che erano

Figura 7

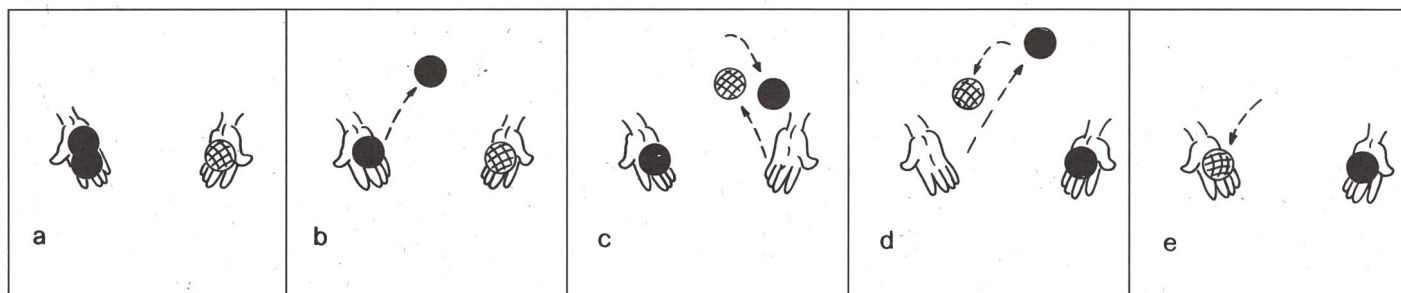
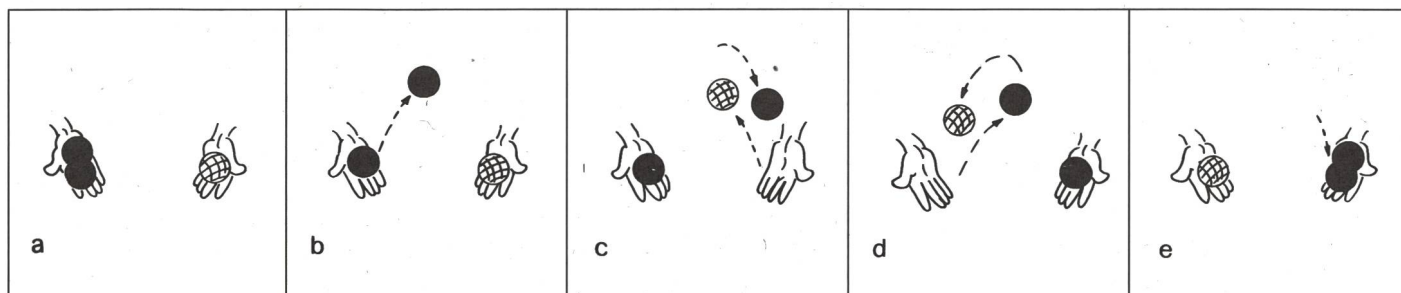


Figura 8



nella mano destra si troveranno nella mano sinistra, mentre quella che era nella mano sinistra si troverà nella mano destra.

#### Nono esercizio

Il più è fatto. devi solo ripetere l'esercizio precedente senza interruzioni. Impugna due palline con la mano destra e una con quella sinistra (figura 9 a). Con la mano destra lancia la prima pallina (figura 9 b): quando questa inizia la parabola discendente lancia la seconda con la mano sinistra (figura 9 c).

La mano sinistra è quindi libera e può ricevere la prima pallina, mentre la mano destra può effettuare il lancio della terza pallina (figura 9 d). Continua in questo modo, senza soluzione di continuità, lanciando la pallina che hai in mano prima di ricevere quella che sta arrivando (figure 9 d, 9 e, eccetera). Nella figura 10 gli spostamenti delle tre palline sono visti dall'alto. ■

Fernando Bucchioni  
Insegnante di Educazione Fisica, Milano

Figura 9

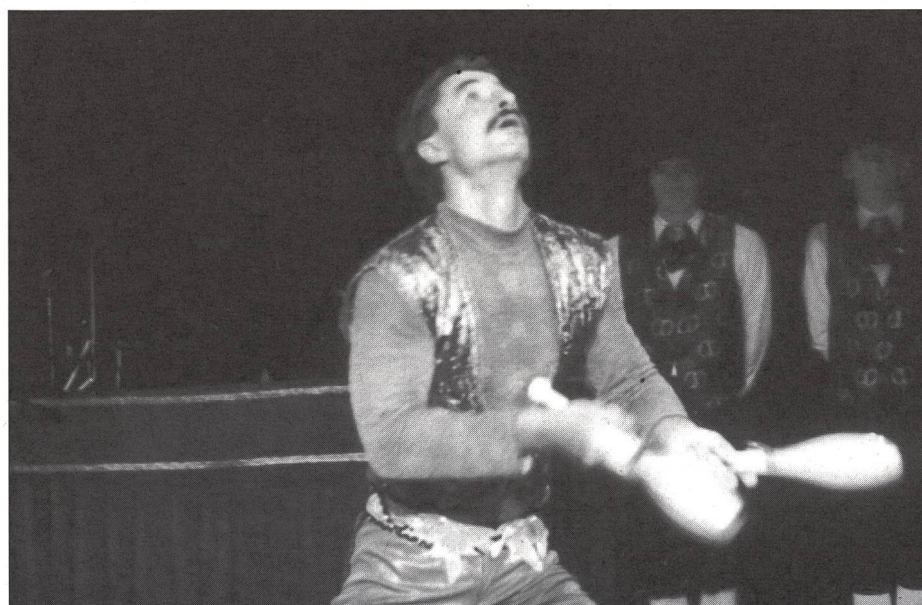
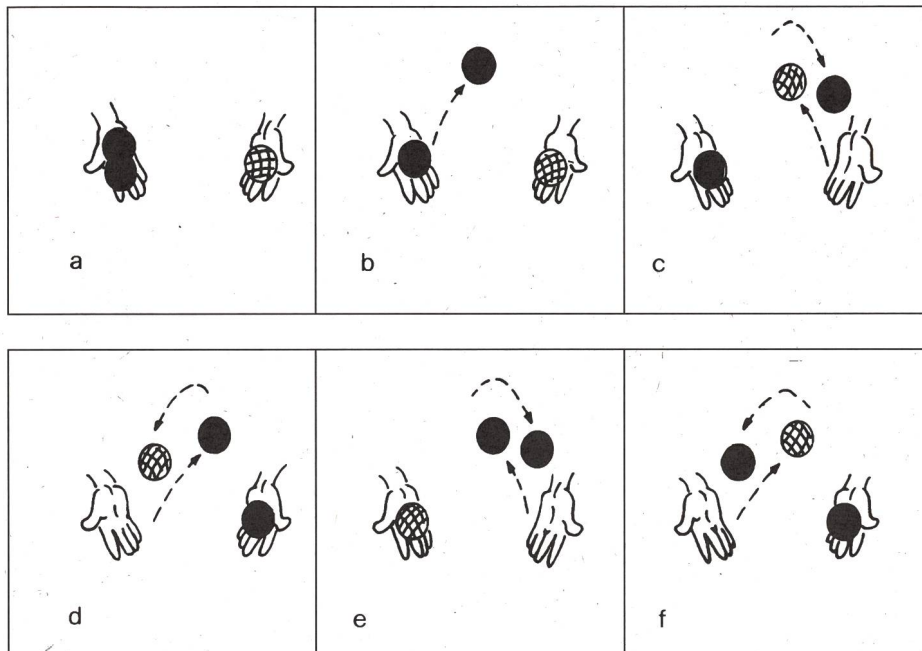


Figura 10

