

09 | 2018

IL CIRCO A SCUOLA

Tema del mese – Sommario

Corpo e mente in armonia	2
Numeri	
Clowneria	3
Acrobatica	15
Giocoleria – Piattini	17
Giocoleria – Diabolo	18
Giocoleria – Una, due, tre palline	20
Giocoleria – In coppia	22
Spettacolo	
Organizzazione	23
Numeri	24
Come comporre la scaletta	26
Modello di spettacolo	27
Pannello con istruzioni	28
Informazioni	29

Categorie

- Età: a partire dai 6 anni
- Livello scolastico: a partire dalla scuola elementare
- Livello di capacità: principianti, avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare e creare

Il circo è uno spettacolo dal vivo composto di varie esibizioni – chiamate numeri – basate su diverse abilità. Normalmente si svolgono sotto un tendone itinerante, ma possono anche diventare validi contenuti per le lezioni di educazione fisica. Questo tema del mese presenta il circo come strumento educativo, in cui ogni allievo può scegliere l'attività più consona alle sue capacità e, dopo averla allenata a dovere, mostrare la sua bravura al pubblico.

Il pubblico è seduto, la voce del direttore saluta gli spettatori e i primi artisti entrano in scena. Lo spettacolo ha inizio! Il circo è un luogo straordinario, unico nel suo genere. È sinonimo di magia, divertimento, emozioni, sogni, passioni, arte, cultura... Il circo è una scuola di vita. E come tale, perché non provare a trasferirlo anche all'interno delle mura scolastiche? In questo tema del mese presentiamo informazioni, consigli, esercizi e ausili pratici per proporre agli allievi delle lezioni di educazione fisica con alcune tecniche del circo: clowneria, giocoleria (palline, piattini, diabolo) e acrobatica.

Gli allievi possono assumere il ruolo di artisti, oppure semplicemente di collaboratori esterni. Perché il circo è un mondo talmente variegato che offre la possibilità a ognuno di trovare lo spazio ideale per esprimersi al meglio. Il fascicolo si rivolge agli insegnanti che desiderano proporre qualcosa di nuovo a scuola e mira a risvegliare l'entusiasmo e la curiosità degli allievi durante le lezioni di educazione fisica, le pause in movimento o la scuola in movimento, oppure le settimane creative. L'obiettivo finale potrebbe essere anche quello di presentare uno spettacolo circense, ad esempio prima delle vacanze di Natale o estive.

Pazienza e costanza

Nella prima parte del tema del mese sono presentati gli esercizi pratici che consentono di esercitare varie discipline. Per riuscire a svolgere correttamente gli esercizi occorre una buona dose di pazienza e di costanza. È importante dunque prevedere tempo a sufficienza da dedicare a queste attività per ottenere risultati apprezzabili durante l'esibizione in pubblico. La seconda parte del fascicolo è dedicata invece all'organizzazione dello spettacolo, con consigli, raccomandazioni, spiegazioni e ausili pratici per facilitare il compito a tutte le parti coinvolte. Fra gli ausili pratici messi a disposizione ci sono un esempio di spettacolo, su cui docenti e allievi possono basarsi per preparare il loro adattandolo a piacimento, e un pannello con istruzioni per gli artisti in erba e per chi si occupa dell'organizzazione pratica (registra, assistenti tecnici, ecc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

CORPO E MENTE IN ARMONIA

Proporre delle attività circensi a scuola permette di parlare un linguaggio nuovo, composto oltre che di movimento e ritmo, anche di magia, arte ed emozioni. Il circo può diventare facilmente un prezioso strumento educativo.



Negli ultimi decenni lo spettacolo circense ha conosciuto uno sviluppo molto ampio. Da semplice attrazione destinata a suscitare meraviglia nello spettatore è diventata una vera e propria performance artistica, composta di elementi tecnici molto diversi fra di loro, in grado di trasmettere emozioni di natura diversa. Il circo oggi è un efficace strumento educativo che prende in considerazione le specificità di ogni partecipante, i suoi punti forti ma anche i suoi punti deboli. Perché sono proprio le qualità e le debolezze degli attori principali (gli allievi) i valori indispensabili per creare l'armonia in uno spettacolo.

Le attività proprie al mondo del circo sono forme di gioco divertenti che stimolano i bambini sia dal punto di vista motorio che creativo. La giocoleria, la clowneria e l'acrobatica aiutano a sviluppare le tre parole chiave del circo: concentrazione, equilibrio e collaborazione. Oltre a ciò, i ragazzi acquisiscono fiducia in loro stessi e nei compagni. Gli allievi sono incoraggiati ad agire in modo attivo: devono pensare, capire, vedere, scegliere e proporre contenuti dando sfogo alla loro creatività.

Un'esperienza da protagonisti

La possibilità di partecipare e di esprimersi in uno spettacolo ideato da loro aumenta il divertimento. Qualsiasi ruolo decidano di ricoprire (artisti, aiutanti, registi, presentatori), gli allievi sperimentano l'emozione di essere protagonisti. Si tratta di un'esperienza unica, che promuove uno sviluppo armonico di corpo e mente e che educa alle emozioni, all'espressività, alla comunicazione, alla creatività, all'autocontrollo, alla sicurezza e, naturalmente, alla disciplina che hanno deciso di presentare.

CLOWNERIA

I numeri di clowneria e di slapstick - una comicità che sfrutta il linguaggio del corpo e che si basa su trovate semplici ed efficaci come ruzzoloni, cadute, ecc. - offrono la possibilità agli allievi di conoscersi meglio, di abbattere la timidezza e infondono autostima. Inoltre sviluppano l'improvvisazione e il linguaggio verbale. I filmati presentati in questa rubrica illustrano uno dei tanti modi in cui il numero può essere presentato.

PRESENTAZIONE - FILA DI PAGLIACCI (MINIMO TRE)

SCENA 1

- I clown entrano in scena dal lato sinistro. Si dirigono seri camminando in fila indiana verso il centro del palco per fare una presentazione.
- L'ultimo di loro, il clown 5, entra un po' più velocemente (sempre dal lato sinistro) perché è un po' in ritardo rispetto agli altri. Una volta sulla scena scopre il pubblico e sorride felice, salutandolo tutti con la mano.
- Nel frattempo i primi quattro clown si fermano al centro del palco.

SCENA 2

- Il clown 5, completamente distratto dal saluto, va a sbattere contro il clown 4, che a sua volta urta il clown 3, che a sua volta cozza contro il clown 2, il quale va a sbattere contro il clown 1.
- Il clown 1 solleva gli occhi al cielo, si gira molto lentamente verso il clown 2, che aspetta spaventato la lavata di capo.
- Il clown 1 lo sgrida sollevando la mano in segno di minaccia.

Dialogo 1

Clown 1: «stai attento!»

SCENA 3

- Il clown 2, spaventato, si protegge il viso con le braccia.
- Il clown 1 si rigira verso il pubblico e si mette a posto i vestiti.
- Il clown 2 si gira allora a sua volta e, imitando il clown 1, sgrida il clown 3.



Dialogo 2

Clown 2: «stai attento!»

SCENA 4

- Il clown 3, spaventato, si protegge il viso con le braccia e poi imita quanto fatto dal clown 1 e 2, sgridando il clown 4 che reagisce allo stesso modo degli altri e si arrabbia con il clown 5.
- Il clown 5, spaventato, si protegge il viso con le braccia e poi si gira a sua volta per sgridare il clown 6.
- Dopo aver realizzato che dietro di lui non c'è nessuno, si rigira verso il clown 4 e mostra il vuoto dietro di lui.

Dialogo 3

Clown 5: «non c'è nessuno!»



SCENA 5

- Il clown 4 guarda dietro il clown 5 e dopo aver visto che effettivamente non c'è nessuno, si rigira per comunicarlo al clown 3, che a sua volta lo segnala al clown 2, che a sua volta lo comunica al clown 1.

Dialogo 4

Clown 4: «non c'è nessuno!»

Clown 3: «non c'è nessuno!»

Clown 2: «non c'è nessuno!»

SCENA 6

- Il clown 1 si gira per comunicare la stessa cosa ma, visto che non c'è nessuno davanti a lui, capisce che è stato raggirato dal clown 5. Scocciato, si dirige verso di lui, lo prende per il bavero, lo solleva quasi da terra e lo sgrida.

Dialogo 5

Clown 1: «la vogliamo finire?!?!»

Clown 5: «sì, signore!»

SCENA 7

- Il clown 1 torna al suo posto per iniziare la presentazione dello spettacolo, durante la quale tutti prendono la parola in varie lingue.

SCENA 8

- Terminato l'annuncio collettivo, il clown 1 si gira per andarsene, ma gli altri sono sempre immobili al loro posto e va quindi a sbattere contro il clown 2. Irritato lo prende per le spalle, lo fa girare senza tanti complimenti e poi tutta la fila lascia il palco verso sinistra.

VARIANTE:
la presentazione può anche essere eseguita con un numero superiore di clown (minimo tre).
Attenzione: più partecipanti ci sono più il numero sarà lungo in termini di tempo.

PRESENTAZIONE - IL FOGLIO CHE NON C'È

SCENA 1

- Il clown 1 entra e si posiziona al centro del palco convinto di essere in compagnia del clown 2. Si gira verso il pubblico sorridente e tende una mano verso il clown 2, che dovrebbe consegnargli il foglio della presentazione.
- Rimane con la mano tesa per qualche secondo e, quando si accorge che non succede nulla, il suo sorriso si spegne e si trasforma in una smorfia di disappunto.
- Si gira per vedere cosa sta combinando il clown 2 e scopre che non è ancora entrato in scena.
- La rabbia lo assale ma si ricorda di essere davanti al pubblico e allora sorride come se fosse tutto a posto.
- Si rigira verso l'entrata e vede il compagno che si dirige distratto verso il centro del palco.
- Il clown 1 cerca di richiamare l'attenzione del clown 2 con grandi gesti delle braccia.
- Poi si gira nuovamente verso il pubblico apparentemente calmo e sorridente.



SCENA 2

- Il clown 2, mentre si dirige verso il centro della scena, scopre il pubblico e sorride felicissimo salutandolo tutti con la mano alzata.
- Così facendo si scontra con il clown 1, che solleva gli occhi al cielo, si gira molto lentamente verso il clown 2 - che lo guarda spaventato - e lo minaccia con la mano alzata.
- Poi il clown 1 si rivolge al pubblico con un sorriso e tende la mano verso il compagno in cerca del foglio della presentazione.
- Il clown 2 guarda la mano del clown 1, dapprima senza capire, e poi improvvisamente spalanca gli occhi tutto contento e stringe la mano del clown 1 in segno di saluto.
- Il clown 1 lo guarda, risponde al saluto sorridente. Poi, improvvisamente, si accorge di quello che sta facendo e ritira furibondo la mano, disegnando con rabbia un rettangolo in aria.

Dialogo 1

Clown 1: «IL FOGLIO!!!»

MATERIALE:
foglio A4



SCENA 3

- Il clown 2 capisce finalmente cosa vuole l'amico, si fruga in tasca ma non trova nulla e così corre dietro le quinte per cercare il foglio.



SCENA 4

- Il clown 1 si rende conto che sta facendo una brutta figura di fronte al pubblico e infila le mani in tasca disperato.
- Ma poi cerca di ricomporsi sorridendo nuovamente al pubblico come se avesse la situazione sotto controllo.

SCENA 5

- Il clown 2 rientra con il foglio in mano.
- Felice e sollevato, il clown 1 lo prende e legge ad alta voce il contenuto.



Dialogo 2

Clown 1: (esempio di testo) «un chilo di riso 10 franchi, un chilo di patate 7 franchi e 50, un chilo di arance 8 franchi...»

SCENA 6

- Lentamente il clown 1 capisce che qualcosa non va, ma continua.

Dialogo 3

Clown 1: «un chilo di mele 17 franchi...ma nooooo, è troppo caro!!!»

Clown 1: «e poi questo non è il foglio della presentazione...»

Clown 2: «ahhhhh, tu volevi il foglio della presentazione... E dillo prima!».

SCENA 7

- Il clown 2 recupera la lista della spesa dalle mani del clown 1 ed esce in cerca del foglio della presentazione.
- Il clown 1 si mette le mani fra i capelli disperato e poi, ricordandosi di essere sempre davanti al pubblico, guarda gli spettatori cercando di sorridere.





SCENA 8

- Il clown 2 rientra con un altro foglio in mano.
- Sollevato, il clown 1 prende il foglio, cerca di leggere ma non capisce nulla.
- Il clown 2, intanto, è accanto a lui e si guarda attorno soddisfatto, sorridendo a tutti.
- Dopo qualche secondo di silenzio, si gira un po' preoccupato verso il clown 1.
- Il clown 1 ricambia lo sguardo facendogli intendere che non capisce nulla.
- Il clown 2 guarda il foglio, lo afferra, lo capovolge e lo rimette nelle mani del clown 1.
- Il clown 1 finalmente sorride e inizia a leggere la presentazione.

SCENA 9

- Una volta terminata la presentazione, il clown 1 guarda il pubblico, tende il foglio al clown 2 che lo prende e lo piega.
- Entrambi fanno per ripartire dietro le quinte, ma il clown 2 si sbaglia di lato e va a cozzare contro il clown 1.
- Il clown 1 perde allora definitivamente la pazienza, afferra per il bavero il clown 2 e lo trascina dietro le quinte.



SLAPSTICK CON CLAVE E PALLINE - I PASTICCIONI

SCENA 1

- Il clown 1 giunge al centro della scena e mostra le 3 palline che ha in mano.
- Il clown 2 entra con 3 clave in mano e, distratto dal pubblico, va a sbattere contro il clown 1.
- Risultato: tutte le palline e le clave cadono per terra.



SCENA 2

- I due clown raccolgono in fretta e furia gli oggetti caduti ma rimangono incastrati con le braccia.
- Tentano invano diverse volte di staccarsi l'uno dall'altro e poi, finalmente, dopo aver fatto leva con un piede sulla pancia dell'altro si staccano cadendo entrambi per terra.
- Si rialzano rapidamente e raccolgono palline e clave.

SCENA 3

- A quel punto realizzano di essersi scambiati gli oggetti (il clown 1 ha le clave in mano mentre il clown 2 le palline).
- Si guardano e concordano silenziosamente di riprendersi i loro rispettivi attrezzi.
- Visto che hanno le mani occupate lo scambio però diventa un'impresa difficilissima e si ritrovano immancabilmente uno con 2 palline e 1 clava e l'altro con 2 clave e 1 pallina.

SCENA 4

- Alla fine buttano tutto per terra, stanchi di non riuscire nel loro intento.
- A quel punto il clown 1 si offre a gesti di raccogliere le clave e di consegnarle al clown 2.
- Così raccoglie la prima clava e la porge al clown 2.
- Ne raccoglie una seconda e la riporge al clown 2, che la afferra con l'altra mano.
- Quando gli porge la terza clava, il clown 2 - che ha già entrambe le mani occupate - lascia però cadere una delle due clave che ha in mano per afferrare la terza.
- E così di seguito per quattro o cinque volte.

MATERIALE:
3 palline,
3 clave



SCENA 5

- Stanchi di questa operazione inconcludente, i due clown si fermano per riprendere le forze respirando rumorosamente.
- A quel punto il clown 1 ha un'idea e fa capire a gesti al clown 2 di lasciar perdere le clave e di provare con le palline.

SCENA 6

- E ricomincia la stessa sceneggiata di poco prima con le clave.

SCENA 7

- Alla fine i due clown, stremati, si guardano e concordano a gesti che la giornata è stata faticosa ed è meglio concluderla. Si complimentano l'uno con l'altro con grandi pacche sulle spalle per tutto quello che hanno svolto e poi, salutando il pubblico, escono a braccetto felici e contenti.



TESTO RECITATO IN SOTTOFONDO - IL DOMATORE

SCENA 1

- Entra in scena il clown 1 (il domatore) con una frusta in mano. Dopo il solenne saluto al pubblico si prepara a domare il suo leone.
- Si ferma al centro, guarda di qua e poi di là, fa un bel respiro profondo e dà il segnale di liberare il leone.
- Mostrando uno stato di tensione elevato attende il momento in cui il leone entrerà in scena. Aspetta, aspetta, aspetta ma del leone nessuna traccia.
- Il clown 1 guarda il pubblico per rassicurarlo che va tutto bene e che il leone sta arrivando.
- Prende dei biscotti dalla tasca e li semina per terra davanti a sé, in modo che il leone segua i biscotti e arrivi da lui. Ma il leone non si manifesta!

SCENA 2

- Nel frattempo alle sue spalle arriva il clown 2 con un guinzaglio in mano e il collare spezzato.
- Il clown 1 continua a chiamare il leone e non si accorge della presenza del clown 2. Clown 2 tocca la spalla del clown 1.
- Il clown 1 si gira, lo guarda, si spaventa e inizia a scappare urlando uscendo di scena.

SCENA 3

- Il clown 2 resta immobile e perplesso. Ma che gli è preso? Lui voleva semplicemente mostrargli il guinzaglio spezzato!
Guarda senza capire nella direzione in cui è scomparso il clown 1.
Poi osserva il pubblico stupito.
- Il clown 1 rientra sulla scena, attraversa nuovamente il palco correndo e urlando e poi esce di nuovo.
- Il clown 2 lo osserva sempre più stranito.
- Il clown 1 rientra di nuovo correndo e urlando, si ferma per un attimo a riprendere fiato, respira profondamente, saluta con un cenno il pubblico e il clown 2, respira ancora profondamente e poi ricomincia a correre a urlare. Esce ancora una volta di scena.
- Il clown 2 guarda il pubblico con aria interrogativa.



MATERIALE:
un frustino,
un guinzaglio,
un costume
da leone (o
qualche
accessorio)

SCENA 4

- Il clown 1 rientra sulla scena affaticato dalla corsa. Si ferma davanti al clown 2, che gli mostra il guinzaglio.
- Il clown 1 prende in mano il guinzaglio e finalmente capisce che il clown 2 voleva solo avvertirlo che il leone era scappato.
- Il clown 1 si arrabbia con il clown 2 per la figuraccia che gli ha fatto fare davanti al pubblico spiegandogli tutto con la mimica.
- Il clown 2 guarda un punto fisso dietro le spalle del clown 1 con la paura negli occhi, non si muove, non parla e inizia a tremare.
- Il clown 1 non capisce, passa una mano davanti al viso del clown 2 per vedere se reagisce. Ma niente.

SCENA 5

- Il clown 1 guarda bene in faccia il clown 2 e con un fazzoletto gli deterge il sudore dal viso.
- Il clown 2 continua a restare immobile in preda al terrore.
- Il clown 1 allora segue lo sguardo del clown 2, si gira lentamente per vedere cosa spaventa tanto il clown 2 e vede il leone (un allievo travestito da leone).
- Il clown 1 guarda il guinzaglio che ha in mano e capisce in quel momento che quello che si sta avvicinando è il... LEONE!!!
- I clown 1 e 2 si guardano, poi si girano verso il pubblico e scappano urlando uscendo di corsa dalla scena.

TESTO RECITATO IN SOTTOFONDO - IL FINTO MAGO

SCENA 1

- Il clown (finto mago) arriva con un costume da mago (che ha rubato in camerino) mantello nero, cilindro nero in testa, bacchetta magica. Il cilindro è visibilmente troppo grande per la sua testa e gli copre gli occhi.
- Entra in scena senza vedere nulla. In mezzo al palco decide di levarsi il cilindro dalla testa e scopre il pubblico davanti a sé.
- Sorride felice di potersi fingere mago, mette il cilindro su un piedistallo, fa un gesto magico e solenne con la bacchetta e tira fuori dal cilindro una carota.
- La osserva tutto contento e ne mangia un pezzo.

SCENA 2

- Ripete il gesto magico con la bacchetta magica per far uscire qualcos'altro dal cilindro.
- Interrompe il gesto magico, guarda dentro il cilindro ma non trova niente.
- Guarda il pubblico sorridendo e ci riprova.
- Guarda dentro il cilindro ma... niente!
- Nel frattempo il mantello che indossa (troppo grande) lo infastidisce e se lo toglie con un gesto stizzito.
- Riguarda la bacchetta e comincia a scuoterla come un dannato per fare uscire la magia ma... niente!
- Osserva l'estremità da cui esce la magia, la scuote di nuovo vigorosamente e con stizza ma dal cilindro continua a non uscire nulla!

SCENA 3

- Dall'altra parte del palco entra il vero mago, in cerca del suo costume e vede il finto mago che tiene in mano la sua bacchetta magica.
- Sta per sgridare il finto mago ma quest'ultimo con un movimento della bacchetta riesce a produrre una magia che congela sul posto il vero mago.
- Il finto mago, ignaro dell'accaduto, si gira, vede il vero mago e lo saluta. Il vero mago naturalmente non può rispondere al saluto.
- Il finto mago allora cerca di scusarsi per aver preso in prestito le sue cose e gli mette il cilindro sulla testa e il mantello sulle spalle.
- Poi, non contento, gli mostra la carota che ha fatto apparire nel cilindro.
- Il vero mago continua a rimanere immobile, il finto



MATERIALE:
costume da mago (cilindro, mantello, bacchetta magica), una carota

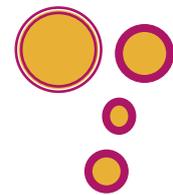


mago gli passa una mano davanti al viso e finalmente capisce di aver combinato un guaio con la bacchetta magica.

- La riprende in mano, la scuote energicamente per fare una magia e scongelare il mago.

SCENA 4

- Dopo qualche tentativo andato a vuoto, finalmente il vero mago si risveglia.
- Ma il finto mago non se ne accorge e si guarda attorno preoccupatissimo.
- Il vero mago è dietro di lui con le braccia incrociate e un'espressione furiosa dipinta sul volto.
- Il finto mago si gira nuovamente verso di lui e gli dà degli schiaffetti per rompere l'incantesimo.
- All'improvviso si accorge che il vero mago ha le braccia incrociate e un'espressione arrabbiata sulla faccia e comincia a capire che qualcosa è cambiato.
- Il finto mago cerca di capire, pensa, si gratta la testa e poi guarda il pubblico con sguardo spaventato.
- Si gira lentamente verso il vero mago, lo guarda e abbozza un sorriso.
- Il vero mago sorride due secondi e poi torna serio.
- Il finto mago realizza di avere ancora in mano la carota. La guarda, guarda il vero mago, poi il pubblico.
- Mette la carota in bocca al mago, sorride, indietreggia di qualche passo, poi scappa via di corsa.
- Il vero mago lo rincorre furioso.



ACROBATICA

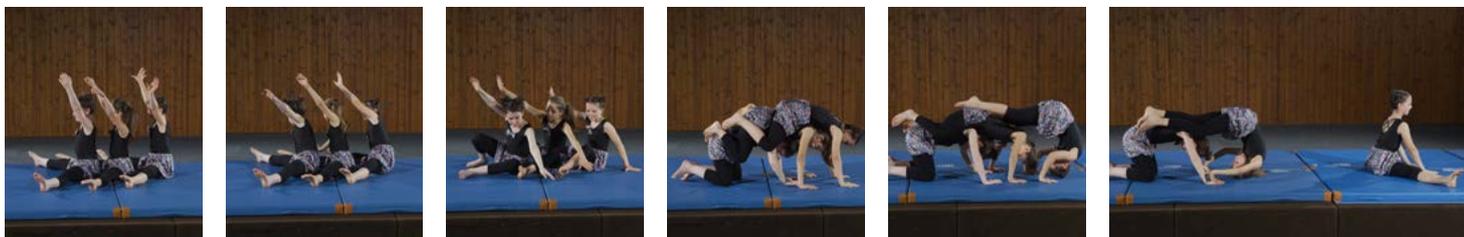
Grazie all'acrobatica, gli allievi migliorano l'equilibrio e acquisiscono maggior sicurezza sia dal profilo motorio che mentale. Inoltre, imparano a fidarsi degli altri e a conoscere meglio i compagni.

Camminare sulle mani

A è in piedi a gambe divaricate (larghezza dei fianchi). B è di fronte ed esegue una verticale davanti ai piedi di A, che prende le sue gambe. In un secondo tempo B appoggia le mani sui piedi di A. A cinge le cosce di B con le braccia. B piega le gambe per agganciarsi sulle spalle di A. Una volta raggiunta la stabilità, i due possono iniziare a muoversi.



Il lombrico



Tre allievi (A, B, C) sono seduti uno dietro l'altro con le gambe divaricate e le mani appoggiate sulle proprie gambe. Al segnale, sollevano tutti le braccia in alto chinandosi verso destra per prendere lo slancio per poi dirigersi tutti insieme a sinistra, girare su sé stessi e assumere la posizione di quadrupedia. La particolarità dell'esercizio è che tutti e tre si ritrovano con le mani appoggiate per terra, ma soltanto il primo della fila (A) ha anche le ginocchia appoggiate al suolo. B e C sono invece a cavalcioni, rispettivamente sulla schiena di A e su quella di B. Il lombrico inizia a camminare in avanti seguendo un ritmo regolare, poi tutti si fermano. C, che si trova sopra a B e a A, fa una capriola in avanti e atterra nuovamente a gambe divaricate (posizione iniziale), seguito da B e poi da A.

Doppia capriola in avanti

A è disteso a terra con le gambe sollevate e leggermente divaricate. B è in piedi dietro la sua testa. I piedi di A sono vicini alle orecchie di B. La parte superiore del corpo di B si inclina leggermente in avanti, così da afferrare le caviglie di A, e A afferra quelle di B. A piega le gambe e appoggia i piedi a terra (vicino al sedere) mentre B si lascia portare in avanti, tenendosi sempre saldamente alle caviglie di A e portando il mento al petto per poter eseguire una capriola in avanti sul tappetino. Grazie al movimento rotatorio generato, A riesce a rialzarsi da terra e a frenare il rotolamento di B, che si ritrova così nella posizione iniziale di A. Ripetere la sequenza di capriole.



Doppia capriola incatenata in avanti

Idem come nell'esercizio «Doppia capriola in avanti», ma con tre (o più) allievi. A è disteso a terra. B e C sono in piedi accanto alla sua testa, uno a destra l'altro a sinistra, e afferrano ognuno una caviglia di A. Anche A afferra la caviglia della gamba interna di B e quella della gamba interna di C. In questa posizione, A piega le gambe appoggiando i piedi a terra vicino al sedere e B e C si chinano in avanti appoggiando la mano libera a terra per eseguire una capriola in avanti. Grazie al movimento rotatorio generato, A si rialza da terra e B e C rimangono sdraiati per terra con le gambe sollevate (posizione iniziale di A) per consentire ad A di ripetere la capriola in avanti. E così via.



Serpente in avanti

Un numero qualsiasi di allievi è in piedi uno davanti all'altro con le gambe divaricate. A fa passare la mano destra tra le sue gambe verso il compagno che sta dietro di lui (B) per afferrare la sua mano sinistra. B fa lo stesso con C, C con D e via dicendo. Quando tutti sono uniti dalla stretta di mano, A fa una capriola in avanti e atterra sulla schiena con le gambe leggermente divaricate. Tutti gli altri avanzano di qualche passo a gambe divaricate per permettere a B di eseguire la capriola in avanti davanti ad A, poi tocca a C e via di seguito, finché tutti si ritrovano per terra sdraiati sulla schiena sempre tenendosi per mano. Il primo a rialzarsi è A, che avanza a gambe divaricate sopra a B, C, D per poi raggiungere la testa del serpente. La sua avanzata trascina tutti quanti in piedi.



Giocoleria di persone

Tre persone (A, B e C) sono in piedi una davanti all'altra a una certa distanza. A e C si trovano alle estremità e hanno lo sguardo rivolto verso il centro. B, che si trova al centro, fa una capriola in avanti in direzione di C, che esegue contemporaneamente un salto a gambe divaricate sopra a B. Alla fine del salto, C – che si trova ora al centro – esegue immediatamente una capriola in avanti verso A che, a sua volta, effettua un salto a gambe divaricate sopra di lui. Dopo essere atterrato, A esegue subito una capriola in avanti verso B e via di seguito. **Osservazione:** quando si ritrovano alle estremità gli allievi ruotano sempre di 180° gradi (sguardo verso il centro).



Variante

A, B e C sono a terra uno accanto all'altro con il ventre e la faccia in giù, a circa un metro di distanza l'uno dall'altro. B, che sta al centro, rotola lateralmente verso C. Nello stesso momento, C si solleva facendo leva con mani e piedi e salta sopra a B, atterrando in posizione di quadrupedia al centro, nel punto in cui si trovava prima B. Tocca poi a C rotolare verso A, che salta a sua volta sopra a C per posizionarsi nel centro, e via di seguito.



Capriola in avanti con appiglio

A e B sono in piedi uno accanto all'altro con lo sguardo rivolto verso C. A e B sollevano il braccio interno piegandolo a mo' di «maniglia». C prende a braccetto A e B, salta a piedi uniti e fa una capriola in avanti sollevata sostenuto dai due compagni.

Osservazione: è importante accompagnare il movimento di C spostandosi insieme a lui durante la rotazione in avanti.



Capovolta indietro con compagno

A e B sono in piedi schiena contro schiena e sollevano le braccia sopra la testa. B afferra i polsi di A, piega un po' le ginocchia affinché i suoi glutei siano più bassi rispetto a quelli di A. In seguito si piega in avanti sollevando A sulla sua schiena e lo accompagna in una capovolta senza appoggio con le mani. Alla fine del movimento entrambi assumono nuovamente una posizione eretta.



GIOCOLERIA - PIATTINI

L'uso di piattini cinesi serve a sviluppare la coordinazione, l'equilibrio, la concentrazione e la motricità fine.

Tecnica di base

Prima parte: senza piattino

1. Immaginarsi di avere un piatto invisibile in mano.
2. Collocare il dito indice lungo la bacchetta.
3. Eseguire un piccolo movimento circolare (diametro di ca. 15 cm) con la parte superiore della bacchetta. Far girare la bacchetta con un movimento del polso.
4. Tenere il bastoncino in posizione verticale.

Seconda parte: con un piattino

1. Eseguire gli stessi movimenti come sopra partendo dal bordo del piattino.
2. Iniziare lentamente e poi aumentare la velocità.
3. Continuare il movimento toccando sempre il bordo all'interno del piattino.
4. Fermare il movimento circolare così che il bastoncino si posizioni al centro del piattino.



Lanci e passaggi

Due allievi sono uno accanto all'altro.

1. A fa girare il piattino, lo lancia e lo riprende sulla punta della bacchetta. Poi passa il piattino a B.
2. B lo fa dapprima girare per qualche secondo e poi lo fa passare sotto la gamba. Poi lo ripassa ad A.
3. A lo fa girare tenendo la bacchetta in equilibrio sul dito indice. Poi ripassa il piattino a B che lo prende con il dito facendolo girare in equilibrio per qualche secondo.



Varianti (per chi padroneggia la tecnica di base)

- Far passare il piattino sotto il braccio (se necessario provare prima i movimenti solo con il bastoncino).
- Tenere il piattino in una mano, giocare con una o due palline nell'altra mano.
- Far girare più bastoncini in mano e con l'aiuto di un compagno, che avvia il movimento rotatorio dei piattini.
- Far girare un piattino e poi improvvisare: eseguire una capriola avanti, all'indietro, una ruota, ecc.
- Piattini volanti: disporre i bambini su una fila, ognuno con un bastoncino in mano. Il primo della fila fa partire un piattino dopo l'altro e li passa ai suoi compagni.

GIOCOLERIA - DIABOLO



Il gioco del diavolo consiste essenzialmente nell'effettuare vari trick in diverse combinazioni e ripetizioni con un disco rotante e una cordicella alle cui estremità sono fissate delle bacchette.

Posizione di base

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



In volo

Posizione di base. Poi allontanare con forza le due bacchette l'una dall'altra, in modo tale da tendere la corda e riuscire a lanciare in alto il diavolo. Al momento della presa avvicinare la mano di trazione al diavolo e riceverlo sulla corda tesa.

Osservazione: quando il diavolo atterra sulla corda accompagnare il movimento verso il basso e continuare a ondeggiare.



Ascensore

Posizione di base. Far girare il diavolo molto velocemente. È possibile accelerare facendo una specie di cappio con la bacchetta destra intorno al diavolo. Quando il diavolo gira velocemente, tirare il bastone destro verso il basso affinché il diavolo si sposti verso l'alto lungo la corda.



Accelerazione ed equilibrio sulla bacchetta

Posizione di base. La bacchetta della mano dominante fa un giro attorno al diavolo. Spingere la bacchetta in direzione longitudinale nell'asse del diavolo. Per liberare il diavolo dalla bacchetta farlo rotolare di nuovo sulla corda tesa.



Sotto la gamba

Posizione di base. Sollevare la gamba sinistra e far passare la corda sotto la gamba. Portare il diavolo sulla sinistra vicino alla bacchetta e poi dare un piccolo colpo secco con la bacchetta sinistra per far saltare il diavolo sopra il ginocchio diverse volte. Alla fine riportare le bacchette davanti al corpo, tendere bruscamente la corda per sollevare in aria il diavolo e afferrarlo con la mano destra.



Saltare la corda

Cosa si potrebbe fare mentre si lancia in aria il diavolo?

- Saltare con la corda (v. filmato)
- Girare sul proprio asse
- Fare una capriola
- ...e spazio alla fantasia!



In coppia

Con il diavolo ci si può esercitare anche in coppia. Le idee non mancano.

- Gli allievi si passano il diavolo da corda a corda.
- A e B sono uno di fianco all'altro. Solo A ha un diavolo. A lancia il diavolo a B, che deve riuscire a farlo atterrare sulla propria corda. Invertire i ruoli.
- A e B sono uno davanti all'altro. A lancia il diavolo all'indietro a B che deve riuscire a farlo atterrare sulla sua corda. Invertire i ruoli.
- A e B sono uno di fianco all'altro, ognuno con un diavolo, e se lo lanciano (uno sopra l'altro sotto). Entrambi devono riuscire a far atterrare sulla propria corda il diavolo lanciato dal compagno.



Buono a sapersi

- *Un diavolo è costituito da due mezzi gusci collegati fra di loro da un asse e viene attivato da una corda con due bacchette alle estremità. L'attrito trasmette slancio al diavolo, dando vita al movimento. Più il diavolo gira velocemente, più rimarrà stabile sulla corda. La mano trainante fa muovere il diavolo con movimenti ritmici e vigorosi, l'altra stabilizza ed equilibra.*
- *L'importante è rimanere sempre dietro al diavolo, ciò significa che il mezzo guscio più arretrato è sempre rivolto verso il corpo. Il giocatore può muoversi con il diavolo 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.*

GIOCOLERIA - UNA, DUE, TRE PALLINE

La giocoleria aiuta a sviluppare la coordinazione e la concentrazione. Ma non è tutto. Anche la visione periferica e l'ambidestritismo ne traggono enorme vantaggio.

Prima tappa con una pallina

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 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 pallina sotto una gamba e poi l'altra;
- lanciare la pallina dietro la schiena passando sotto il braccio.



Varianti

- lanciare la pallina dietro la schiena passando sopra la spalla.
- lanciare la palla da una mano all'altra con gli occhi chiusi o bendati.
- lanciare e rilanciare una pallina dalla mano sinistra alla mano destra con dei passaggi contro la parete.

Seconda tappa con due palline

Chi riesce ad assolvere i seguenti compiti?

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

Variante

Giocolare con due palline seguendo un certo ritmo «lanciare-lanciare-prendere-prendere» con 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 con tre palline

I destrimani iniziano con due palle nella mano destra. Il ritmo da seguire è «lanciare – lanciare – prendere – lanciare – prendere – prendere».

Consigli utili:

- **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 permette di rallentare l'intero movimento.
- **Palla a terra:** lasciar cadere a terra l'ultima pallina. Ritmo: «lanciare – lanciare – prendere – lanciare – pong».



Le anime

Giocolare con due palline in una mano (due anime). Con l'altra mano sollevare e abbassare una terza pallina seguendo il ritmo delle palline che si trovano nell'altra mano.

Variante

La terza pallina può pure essere lanciata in aria.





Cascata con tre palline

- 1 Iniziare con due palline (bianca e gialla) nella mano destra e una rossa in quella sinistra.
- 2 Lanciare la prima palla (bianca) verso sinistra con un movimento ad arco.
- 3 Quando raggiunge il punto più alto, lanciare in alto la seconda palla (rossa) che si trova nella mano sinistra.
- 4 Afferrare la bianca con la mano sinistra.
- 5 Con la mano destra lanciare in alto la gialla.
- 6 Afferrare la rossa con la mano destra.
- 7 Quando quella gialla raggiunge il punto più alto, lanciare in alto la bianca.
- 8 Afferrare la gialla con la mano sinistra. La cascata è terminata.



La galleria

Tenere due palline nella mano destra e una nella mano sinistra. Con la mano destra lanciare in alto una delle due palline facendola passare sotto la gamba destra sollevata. Far atterrare due palline nella mano sinistra e una nella mano destra e ripetere lo stesso movimento partendo dalla mano sinistra, sollevando la gamba sinistra.



GIOCOLERIA - IN COPPIA



Non appena si è in grado di giocolare con 3 palline, è interessante trovare un partner con cui esibirsi. Ma attenzione: occorre molta pazienza per collaborare nella giocoleria.

Il furto

I due compagni sono uno di fronte all'altro abbastanza vicini in modo da condividere lo spazio per giocolare. A inizia a giocolare con 3 palline di colore diverso. Come procedere:

1. B osserva i colori e ne sceglie uno. B afferra con la mano destra la pallina del colore scelto nel momento in cui è più in alto di tutte dopo che A l'ha lanciata da destra a sinistra.
2. In seguito B «sottrae» anche le altre 2 palline, seguendo la stessa tecnica, ovvero quando le palline sono nel punto più alto.
3. B continua a giocolare e tocca ad A rubare le palline al compagno.



L'inseguimento

Gli allievi prima di «entrare nel gioco» del compagno devono imparare a rubare le palline.

1. Chi ruba (B) deve entrare da sinistra, allungare il braccio sinistro e afferrare la pallina senza esitazioni quando quest'ultima si trova nel punto più alto. In questo caso si tratta della pallina che dovrebbe atterrare nella mano sinistra di A.
2. Dopo aver rubato la pallina 1, B tende il braccio destro e afferra la pallina 2 che ha appena lasciato la mano destra di A. La mano destra di B è ora davanti ad A.
3. A questo punto, B si ritrova a giocolare con una pallina in ogni mano e aspetta che A lanci la terza pallina per sottrargliela nuovamente.
4. La pallina 3 diventa la prima della cascata. B la sottrae ad A non appena tocca il punto più alto.
5. A questo punto A può cominciare a sottrarre le palline a B seguendo la stessa tecnica.



Fianco a fianco

Due allievi sono uno accanto all'altro e ognuno appoggia una mano sulla spalla del compagno. Le due mani libere agiscono come le mani di un solo giocoliere. I due giocolano normalmente in questa posizione.

Variante

Progressivamente, usare la mano libera per rendere il gioco più complesso passando ad esempio altri oggetti al compagno.



SPETTACOLO - ORGANIZZAZIONE

Per realizzare uno spettacolo di circo è necessario definire degli incarichi precisi da affidare a tutte le persone coinvolte.

Regista

Ha la responsabilità artistica e operativa della rappresentazione, dirige e coordina tutta la preparazione e la realizzazione del progetto. Organizza gli spazi per le prove e gli esercizi, stabilisce i tempi di allenamento sia in palestra sia nelle aule e, più avanti, sul palco o nello spazio definito per lo spettacolo.

Il suo ruolo è anche di risolvere o far risolvere ad altri eventuali questioni tecniche e problemi di ogni genere, permettendo così agli artisti di concentrarsi sui numeri e di allenarsi.

Inoltre si occupa di dirigere le persone incaricate della scenografia, della ricerca dei costumi, del suono ed eventualmente delle luci. Il regista è la figura chiave che, oltre ad avere saldamente in mano le redini dell'evento, ha la visione d'insieme e definisce il modo di procedere.

Aiutanti

Per la riuscita di uno spettacolo è utile avvalersi dell'aiuto di collaboratori, come insegnanti, genitori o amici. Il progetto è inteso come lavoro di squadra che crea nuove dinamiche di gruppo. Durante la preparazione di uno spettacolo circense si diventa come una grande famiglia.

Artisti in erba

Ogni allievo sceglie una disciplina principale e un'altra come seconda opzione. Spetta poi al regista decidere chi fa cosa e quanti bambini assegnare per numero. La scelta si basa sulle competenze degli allievi, sul numero di partecipanti per gruppo e sulla durata del programma (preferibilmente non più di un'ora).

Osservazione: si consiglia di formare dei gruppi di varie dimensioni, in funzione della disciplina e degli obiettivi perseguiti:

- Con i gruppi di piccole dimensioni è più facile lavorare con l'improvvisazione e la ricerca.
- Con i gruppi più grandi è l'insegnante che sceglie i contenuti per garantire che tutti facciano la stessa cosa (è comunque sempre possibile introdurre un momento di improvvisazione nel corso del numero).

Sperimentare prima di decidere

- È utile organizzare un workshop con le persone incaricate di insegnare le varie discipline prima di decidere il contenuto dello spettacolo. L'obiettivo di questa giornata è di introdurre alle arti circensi.
- Lo stesso principio vale per i ragazzi. È buona regola prevedere una o più giornate di introduzione alle diverse discipline (calcolare circa 30 minuti per tema): acrobatica, giocoleria, diavolo, clowneria, piattini, cerchi (hula hop), monociclo. E approfittare delle capacità che ogni allievo possiede.
- Dopo la giornata introduttiva, i ragazzi lavorano con il proprio gruppo e imparano una tecnica di base utile per la creazione del numero.

SPETTACOLO - NUMERI

Un numero è composto di un inizio, di una parte centrale e di una fine. L'entrata in scena, la disposizione degli artisti sulla scena e il modo di uscire sono elementi essenziali che vanno curati nei minimi dettagli durante la preparazione.

Spazio all'improvvisazione

Prima di creare un numero si consiglia di lasciare tempo ai bambini di improvvisare con gli oggetti o gli elementi messi a loro disposizione, perché spesso nascono delle bellissime idee e gli allievi si sentono parte integrante del numero e della creazione.

Filmare per ricordare

Quando il numero è pronto è buona regola scrivere e/o filmare la sequenza per evitare di dimenticarla. Occorre inoltre esercitare diverse volte prima dello spettacolo – eventualmente davanti a un pubblico fittizio (compagni di classe o amici) – la presentazione, gli eventuali caratteri diversi, il sorriso, il contatto con il pubblico, l'entrata e l'uscita (da sinistra, da destra, da dietro oppure passando direttamente fra il pubblico), il cambio abiti.

Suddivisione dei compiti

Ogni allievo deve conoscere la sua parte, avere il tempo di sperimentarla e sapere esattamente dov'è il suo posto in scena e in quale momento deve apparire. Una mancanza di chiarezza in tal senso renderebbe gli artisti insicuri e impreparati ad affrontare lo spettacolo. È importante inoltre definire chi colloca il materiale sulla scena e lo ritira e come vengono eseguite queste operazioni. Il compito può essere affidato agli allievi o a persone esterne.

Spazio di allenamento

Per allenarsi è necessario disporre di spazio a sufficienza, così da offrire la possibilità agli allievi di provare diverse discipline senza essere d'intralcio agli altri. Idealmente, si dovrebbe far provare i diversi gruppi in aule diverse (con l'aiuto di collaboratori).

Il tema

Scegliere un tema per lo spettacolo può facilitare notevolmente la creazione e lo sviluppo di idee. Il tema «circo» naturalmente è già un tema a sé stante, in cui ci si può sbizzarrire con diversi personaggi/artisti: giocolieri, equilibristi, acrobati, trapezisti, ecc. In questo caso è possibile anche aggiungere/creare una storia come filo conduttore. Ad esempio: il direttore del circo che non trova più un artista importante (o la sua innamorata) e tutti gli altri artisti cercano con i loro numeri di distrarlo dai suoi tristi pensieri.

C'è anche la possibilità di scegliere un tema esterno al circo e di impostare le diverse discipline su questa tematica.

Esempio: i pirati

- I marinai puliscono la nave eseguendo delle acrobazie
- I giocolieri trovano tante palline in una cassa del tesoro e iniziano a giocare
- I trapezisti giocano con dei foulard che issano a bandiera
- I diavolo sono pesci che i pirati devono pescare
- Il cuoco della nave prepara deliziose prelibatezze che serve su piattini rotanti

Altri temi: Alice nel paese delle meraviglie, il mondo a colori, Il libro della giungla, spiaggia e mare, favole, lo spazio, il mondo delle magie, il mondo degli animali, il mondo marino, ecc.

Il palco

La variante più semplice è lo spazio offerto dalla palestra, dove il materiale è già a disposizione. Tuttavia, l'idea di rappresentare lo spettacolo in una sala multiuso (aula magna, ad esempio), su un palcoscenico (ad es. di un piccolo teatro) o all'esterno rende l'evento ancora più entusiasmante.

La scenografia

È importante realizzare una scenografia, eventualmente in collaborazione con gli allievi e gli insegnanti di attività visive e manuali. Si può optare per dei paraventi dipinti dagli allievi, dei tessuti o dei disegni in formato poster. Si consiglia di non usare troppi colori come sfondo così da non creare confusione. Scegliere il materiale e gli oggetti in sintonia con il tema aiuta il pubblico ad immergersi rapidamente. Aggiungere eventualmente dei palloncini colorati o altre decorazioni appesi a ghirlanda.

La musica

È un elemento fondamentale per ogni numero e, preferibilmente, andrebbe usata in modo coreografato così da sfruttarne ogni dettaglio. È pure possibile inserirla come sottofondo, prestando sempre attenzione al ritmo, alla velocità e agli stati d'animo che suscita. La musica deve sottolineare e sostenere un numero per potenziarlo. Se scelta male può rovinare anche il numero più bello. Dunque, non esitare a cambiarla se ci si rende conto che non mette in risalto i contenuti come dovrebbe.

Optare per brani originali e un po' particolari porta spesso a piacevoli sorprese. Si consiglia comunque di scegliere brani senza testo per evitare contenuti non idonei. Se si opta per delle canzoni occorre ascoltare prima il testo attentamente.

Si possono anche coinvolgere gli allievi nella scelta dei brani, invitandoli a proporre la musica che amano ascoltare. Oppure si può chiedere a chi suona uno strumento di accompagnare un numero o di intrattenere il pubblico tra un numero e l'altro durante i cambi di scenografia o di materiale.

Si può anche creare una canzone durante la lezione di canto (melodia e testo). Per gli allievi questa potrebbe essere un'esperienza di gruppo molto divertente che renderebbe lo spettacolo ancor più unico!

I costumi

Per la scelta dei costumi ci sono tre possibilità. Si può chiedere agli allievi di portare dei costumi da casa, optare per degli accessori o coinvolgere gli allievi nella realizzazione dei costumi, ad esempio durante la lezione di cucito.

Costumi da casa

Se si opta per questa variante, gli allievi si ingegnano a trovare dei vestiti frugando negli armadi dei genitori, dei nonni, degli amici. Attenzione: devono essere capi «normali» e già pronti all'uso, ciò significa che non vanno confezionati appositamente.

Accessori

I cappelli, gli occhiali, le borse, i foulard, le calze lunghe, ecc. danno un tocco speciale e personale, in particolare se hanno colori sgargianti e forme fuori dal comune. Con un po' di creatività è possibile anche creare degli accessori (occhiali e cravatte di cartone, capelli con oggetti di plastica di uso comune, ecc.).

Se si opta per questa variante, è meglio se i capi indossati come base siano in tinta unita. Il nero è il colore più idoneo per far risaltare gli accessori colorati!

Costumi realizzati dagli allievi

L'idea di coinvolgere gli allievi e altri insegnanti nel progetto può essere estesa anche all'alla docente di cucito. Gli allievi possono così creare e personalizzare i loro costumi di scena adatti al tema scelto.

SPETTACOLO - COME COMPORRE LA SCALETTA

Di seguito alcuni spunti per comporre una scaletta di spettacolo efficace.

Inizio dello spettacolo

Può essere preceduto da un annuncio o da una presentazione.

- Normalmente i numeri meno spettacolari vanno proposti nella prima parte del programma.
- Iniziare comunque con un numero abbastanza coinvolgente così da catturare fin da subito l'attenzione del pubblico
- Tutto si basa su un crescendo di emozioni. L'attenzione del pubblico deve rimanere alta e via via bisogna proporre numeri sempre più coinvolgenti.

Il programma

Il programma è scandito da un ritmo definito dal regista (v. modello di spettacolo a pag. 27). Intercalare numeri con pochi bambini a numeri con gruppi di dimensioni più grandi.

Musica

Dopo un numero con una musica lenta, proporre uno con un brano più vivace.

Durata

Lo spettacolo non deve durare troppo a lungo. Meglio proporre meno contenuti per evitare che il pubblico si annoi.

Materiale

Durante lo spettacolo organizzare i numeri anche in funzione delle installazioni di materiale necessarie.

- Si consiglia di ridurre al minimo i cambi di tappeti e/o di altri attrezzi. È più semplice sfruttare il materiale già presente in scena per diversi numeri. Se si prevedono cambi di scenografia si consiglia di abbinarli a piccoli sketch, il cui tema si basa sul cambiamento.

Entrata e uscita degli artisti

È importante curare questo aspetto fra un numero e l'altro, per evitare «scontri» o difficoltà di passaggio.

- Consiglio: se un gruppo esce a destra, l'altro deve entrare da sinistra.

Cambi costume e pause

Se i bambini presentano più di un numero all'interno dello spettacolo, bisogna garantire loro tempo a sufficienza per l'eventuale cambio di costume e una pausa tra le due esibizioni.

Finale

Si consiglia di prevedere un numero in cui sono presenti tutti gli artisti o, perlomeno, un saluto collettivo al pubblico.

- È preferibile finire lo spettacolo con un numero coinvolgente accompagnato da musica vivace e galvanizzante, così gli spettatori rientrano a casa con il sorriso sulle labbra.
- È importante inserire nelle prove anche la parte finale del programma

Saluti finali

Il direttore/regista chiama ogni gruppo sul palco e presenta i giovani artisti. I ragazzi si inchinano, si godono gli applausi e poi si mettono un po' in disparte (ai lati della scena o in fondo). Il direttore/il regista chiama poi per nome anche tutti gli aiutanti (luci, suono, musica, cambio abiti, addetti al materiale, ecc.). Quando sono tutti pronti si inchinano contemporaneamente ed escono a gruppi rispettando la sequenza d'entrata, oppure formando un cerchio, ecc.

MODELLO DI SPETTACOLO



Di seguito presentiamo un esempio di spettacolo con alcuni dei numeri illustrati in questo tema del mese. Il successo dello spettacolo dipende anche dalla sequenza in cui i numeri sono disposti, oltre che dal ritmo dettato dalla musica e dai contenuti.

Eventuale presentazione da parte del direttore della scuola o dell'insegnante che lo ha creato.

Entrata (materiale)	Durata	Disciplina	Titolo numero	Numero artisti coinvolti	Uscita (materiale)
Sulla scena, collocare una valigia prima dell'inizio con all'interno palline di giocoleria.	6 - 8'	Clowneria	Fila di pagliacci (8 artisti)	8	
I ragazzi entrano con le palline in mano	3 - 5'	Giocoleria (3 palline)	Il furto	3	Escono con le palline in mano
Preparare i due fogli da dare al clown 2	6 - 8'	Clowneria	Il foglio che non c'è	2	Escono con il foglio in mano
I giovani artisti entrano con i bastoncini in mano, segue un aiutante (ev. Clown del foglio) che porta i piattini.	3 - 5'	Piattini	Piattini volanti	9	I giovani artisti escono con i bastoncini e i piattini
I clown entrano già con il materiale	6 - 8'	Clowneria	I pasticcioni (slapstick con clave e palline)	2	Un aiutante toglie il materiale non necessario (clave) e lascia le palline
I giovani artisti entrano e si dispongono per terra per iniziare il numero	5'	Acrobatica	Il lombrico	6	Escono con le palline e la valigia
Il domatore entra già con la frusta, il secondo clown è pronto con il guinzaglio	6 - 8'	Clowneria	Il domatore	3	Escono correndo con il materiale in mano
Un «uomo di pista» porta i diavolo in pista e li prepara con bacchette e corde ben messi così da poterli usare subito	5'	Diavolo	In coppia (ogni coppia esegue una variante del numero)	6	I giovani artisti escono con il loro diavolo e le bacchette
Portare in scena un tavolino da mago, con all'interno del cappello la carota, ricordare la bacchetta magica	6 - 8'	Clown	Il finto mago	2	Togliere il tavolino da mago ed eventuale materiale
Portare in scena i tappetini	5'	Acrobatica	Giocoleria di persone	14	I tappetini rimangono sulla scena per il saluto finale
Presentazione di ogni gruppo, saluto collettivo finale		Finale	Saluti e inchini	Tutti	

Eventuali ringraziamenti finali ai ragazzi, alla scuola, agli organizzatori, ecc.

Materiale – Consigli utili

A seconda del numero previsto e della scaletta, si può scegliere come preparare e togliere dalla scena il materiale necessario.

Preparare il materiale

1. Disporre il materiale sulla scena nel luogo previsto dal numero.
2. Preparare il materiale ai lati della pista, gli artisti lo vanno a prendere durante il numero.
3. Gli artisti entrano con il materiale in mano
4. Gli artisti entrano e nel numero inserire un altro artista (clown) che porta il materiale.

Togliere il materiale

1. Gli artisti escono con il materiale in mano.
2. Qualcuno entra e toglie il materiale («uomini di pista») oppure personaggi (ad esempio i clown).
3. Il materiale viene usato anche per il numero successivo, dunque viene lasciato in pista.

SPETTACOLO - PANNELLO CON ISTRUZIONI

Questo pannello è uno strumento prezioso che fornisce tutte le informazioni pratiche e concrete necessarie a registi, aiutanti, assistenti tecnici (musica, suono, luci, ecc.) e giovani artisti.

Esempio di pannello per registi/tecnici/giovani artisti

	Cosa?	Chi?	Costumi	Materiale/ cambi scena	Entrata/ Uscita	Musica	Luci
1	Acrobatica	Alice Antonia Thea Linda	Calzamaglia	4 tappetini	Entrata: sinistra Uscita: destra	Vivaldi	Soffuse
2	Clown	Elodie Amelia	Presentazione	Fuori tappeti, dentro leggio	Entrata: centro Uscita: centro	Mozart	Colorate
3	Diabolo	Giada Agata Morgana	Calzoncini neri e gonnellina	1 Diabolo 1 bastone	Entrata: destra Uscita: destra	Vollenweider	Mobili

Il pannello (da realizzare come minimo in formato A3) dovrebbe essere appeso in ogni luogo strategico dietro le quinte (luoghi di passaggio). Ogni regista e ogni tecnico (suono, luci) dovrebbero disporre di una copia, che conserva su di sé.

Troppe informazioni possono confondere. Per questo è meglio preparare diversi pannelli.

I registi e i giovani artisti ricevono pannelli con i seguenti punti:

- Cosa / Chi / Costumi / Materiale/cambi scena / Entrata/uscita

I tecnici ricevono pannelli con i seguenti punti:

- Cosa / Cambio scena / Entrata/uscita / Musica / Luce. In questo caso per luce e musica vanno indicati anche i momenti quando la musica inizia e quando finisce.



Di seguito si inseriscono i numeri. Per i bambini più piccoli è anche possibile dipingere i numeri, affinché il contenuto sia chiaro anche per chi non è ancora in grado di leggere bene.

[Pannello vergine da scaricare \(pdf\)](#)

INFORMAZIONI

Bibliografia

- D. Finnigan (1997): Divertirsi con la giocoleria. Corso completo passo dopo passo, per principianti e professionisti. Vicenza: Troll Libri
- M. Blume (2017, 10a edizione): Akrobatik mit Kindern. Aachen: Meyer und Meyer
- R. Ballreich, U. Von Grabowiecki (1992): Zirkus-Spielen. Ein Handbuch für Artistik, Akrobatik, Jonglieren, Äquilibristik, Improvisieren und Clownspielen. Stoccarda: AOL Edizione
- S. Brockers (2013): Das Kinder-Zirkus-Projekt. Mühlheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr



Ringraziamo le allieve del Circo Fortuna: Amelia, Antonia, Laila, Linda V., Linda M., Alice, Anna, Elodie, Amélie e Giada per il grande impegno ed entusiasmo dimostrato durante le riprese fotografiche e video di questo tema del mese.

Ringraziamo anche il Municipio di Croglia per aver messo a disposizione la Sala multiuso per le riprese.

Partner

 SVSS · ASEP · ASEF

 upi

 **swiss olympic**
for the spirit of sport

Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP, 2532 Macolin

Autori: Claudia Aldini, fondatrice e direttrice del Circo Fortuna di Bioggio, artista, clown della Fondazione Theodora. Roberto Gerboles, attore, mimo, clown, autore, drammaturgo e regista.

Redazione: mobilesport.ch

Foto: Ueli Känzig, UFSP

Filmati: René Hagi, UFSP

Layout: Ufficio federale dello sport UFSP