Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 10 (2008)
Heft: 1

Artikel: Palco agli artisti
Autor: Donzel, Raphael
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001516

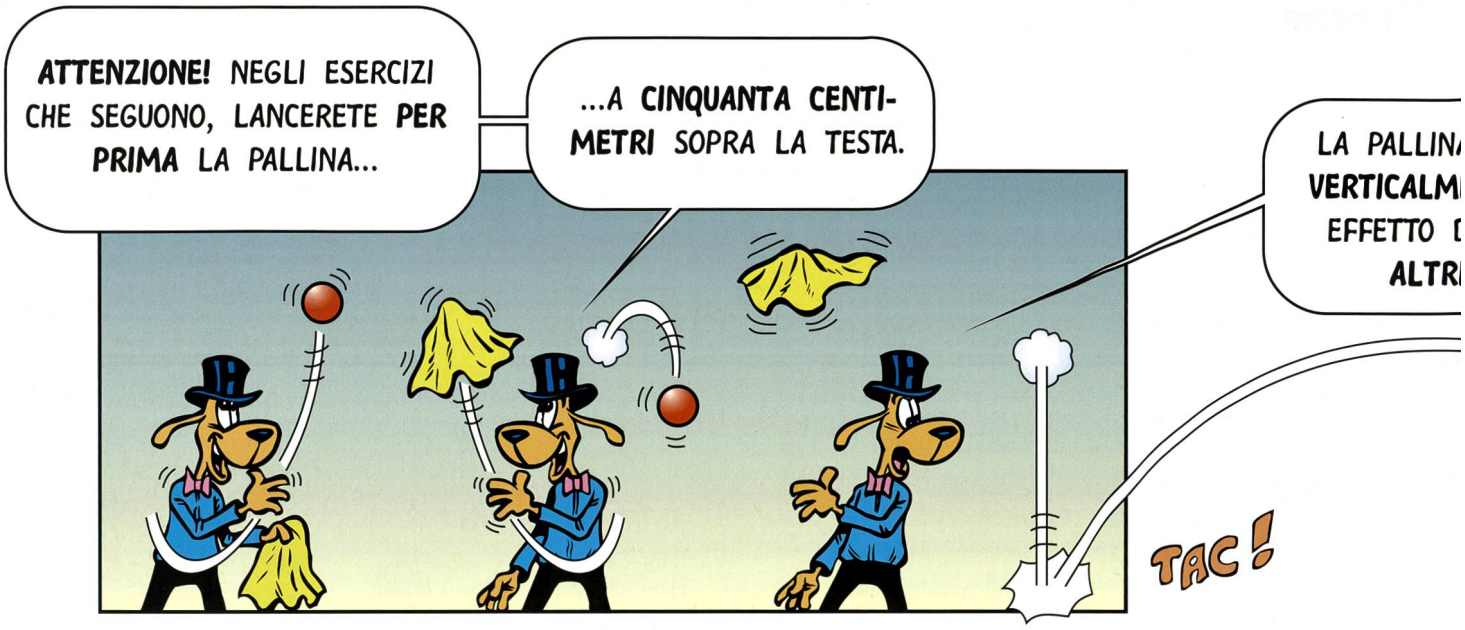
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 14.07.2025

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



Palco agli artisti

Imparare a giocolare leggendo un fumetto. Daniel Schambacher, autore di questa primizia editoriale, ci invita alla (ri)scoperta del mondo dei giocolieri. Divertimento e successo sono garantiti.

Raphael Donzel, Illustrazioni: Daniel Schambacher

Si chiamano Sheila, Arnaud, Kim, Julia e Karim. E, assieme al professor Babichou, sono i protagonisti del fumetto creato da Daniel Schambacher, in arte Mister Babache, docente di educazione fisica e autore di numerosi articoli sul tema dell'arte del giocoliere. Il fumetto, articolato in 80 pagine e la cui versione originale è in lingua francese, è disponibile anche in italiano, tedesco inglese e spagnolo. «Le immagini veicolano i contenuti in modo semplice e immediato, spiega l'autore. Inoltre, attraverso il linguaggio del fumetto, si ha l'impressione che i personaggi si rivolgano direttamente al lettore, cosa che invece non accade leggendo un libro».

Quasi tutti i 150 esercizi raccolti sono abbinati a due oggetti (palline o foulard). «In questo modo si facilita l'apprendimento degli schemi di base della disciplina», spiega Mister Babache.Il suo metodo di insegnamento, basato sui risultati raccolti in 20 anni di lavoro, ruota attorno al principio della variazione. «E soprattutto, sottolinea Mister Babache, è imperativo che i movimenti siano spiegati in modo molto semplice.»

Da 7 a 77 anni

Un fumetto destinato a chi? «Agli insegnanti e ai loro allievi, ma anche al bambino che è in noi», risponde Daniel Schambacher. «Non c'è un'età minima per iniziare!» I vantaggi offerti dalla pratica della giocoleria sono molti (cfr. riquadro). I bambini riescono ad esempio a migliorare la coordinazione, la bilateralità e la visualizzazione nello spazio. Per gli adulti, questa attività è senz'altro rilassante, mentre un uso terapeutico e riabilitativo è particolarmente indicato per le persone infortunate e per gli anziani.

Benefici a livello psicofisico

Giocolare permette di sviluppare le seguenti capacità intellettive:

- concentrazione;
- coordinazione dei movimenti;
- fiducia in sé stessi, esteriorizzazione;
- senso del ritmo e sincronizzazione;
- visualizzazione nello spazio e stima delle distanze;
- inventiva;
- bilateralità;
- tatto;
- gestione dello stress.

Inoltre, questa disciplina migliora le seguenti capacità fisiche:

- motricità e mobilità articolare;
- potenziale muscolare;
- stimolazione dei riflessi;
- tenuta e postura del corpo nello spazio;
- destrezza e agilità;

Estratto dal fumetto «La scoperta e il piacere di giocolare: il metodo
Mister Babache», pag. 2.

Il punto

LANCIATA
E SENZA
TAZIONE,
rI...

Retaggio di una nobiltà perduta

«mobile»: nelle lezioni di educazione fisica viene dato sufficientemente spazio all'insegnamento della giocoleria?
Daniel Schambacher: diciamo che è un'attività che fatica a ritagliarsi lo spazio che occupava una quindicina di anni fa. In questo lasso di tempo, infatti, le conoscenze tecniche e metodologiche sono andate perse. Uno degli scopi di questo fumetto è proprio quello di colmare la lacuna, offrendo agli insegnanti degli spunti pratici per svolgere un corso di una ventina di ore.

Perché molti docenti sono reticenti a proporre questa attività? Molti non osano farlo per paura di esporsi al ludibrio degli allievi perché, loro stessi, non sono in grado di giocolare con tre palline. Il fumetto offre la soluzione a questo problema...Infatti quasi tutti gli esercizi presentati, sono svolti unicamente con due palline. Esercizi che, per questo motivo, sono alla portata di tutti, insegnanti ed allievi.

Quali consigli si sente di dare ai lettori? Iniziate dalla prima pagina! Evitate gli esercizi che pensate possano porvi dei problemi. Se vi è possibile, esercitatevi ascoltando della musica, un metodo che facilita l'apprendimento dei gesti motori.

Quanto tempo dovrebbe durare una lezione di giocoleria? Non meno di venti minuti, ovvero il tempo necessario per svolgere almeno una decina di esercizi. Non si dovrebbe andare oltre i 45 minuti, poiché si assisterebbe ad un netto calo di concentrazione degli allievi. Un esempio di lezione viene illustrato alla fine del fumetto.

Ci sono degli oggetti con i quali è sconsigliato giocolare a scuola? Sconsiglio di proporre dei passaggi (giocolare e lanciare l'oggetto ai compagni) con degli oggetti pericolosi se lanciati con imprecisione. Raccomando invece di iniziare a giocolare con dei foulard o con dei palloncini. Ritengo inoltre che occorre variare il più possibile la scelta degli esercizi.

› *www.jonglerie.com*

Sono parecchi gli sportivi d'élite – come ad esempio quelli appartenenti alla nazionale svizzera femminile di sci – che da parecchi anni hanno integrato alcuni esercizi di Mister Babache nei loro allenamenti. E questo perché le attività da lui presentate permettono di sviluppare sia il pensiero analitico (emisfero sinistro del cervello), sia quello intuitivo (emisfero destro). Il risultato è la sincronizzazione dei due emisferi, cosa molto utile nella pratica sportiva.

«Spesso, negli allenamenti, i portieri delle più importanti squadre di hockey su ghiaccio dell'ex URSS, svolgevano degli esercizi di giocoleria per migliorare la visione di gioco. Esercizi che si rivelavano molto utili in partita, quando i giocatori avevano solo pochi secondi a disposizione per analizzare la strategia degli attaccanti, osservare la posizione dei loro difensori e guardare il disco. Tutte situazioni simili a quelle dell'arte del giocolare.»

Il circo entra in casa

Imparare a giocolare è come imparare ad andare in bicicletta, si legge nell'introduzione del fumetto. Una volta acquisiti i gesti motori, essi rimangono per sempre impressi nel cervello. Ecco quindi riassunto in poche parole il motivo per cui occorre acquisire la giusta struttura motoria sin dalle prime fasi dell'apprendimento.

«Giocolare non significa soltanto afferrare degli oggetti, bensì soprattutto saperli lanciare correttamente attraverso dei movimenti fluidi ed armonici», spiega Mister Babache.

Da soli, a coppie o in gruppo. Con le mani, la testa, le ginocchia e i piedi. Sono molte le forme di apprendimento presentate in questo fumetto. Gli esercizi si concatenano, quasi all'infinito. Ma, soprattutto, giocolare non è più una prerogativa delle scuole di circo, parola di Daniel Schambacher.

Tra le mille idee che frullano nella testa dell'autore, ce n'è una a lui particolarmente cara: quella di dare un seguito al primo fumetto. «Vorrei creare una raccolta di semplici esercizi, facilmente applicabili alla pratica, destinati a chiunque desiderasse creare dei piccoli spettacoli», aggiunge Schambacher.

Ordinazione: per acquistare il fumetto e altro materiale di giocoleria, potete consultare la rubrica mobileclub a pag. 44 ed approfittare delle offerte proposte da VISTAWELL.

› *www.vistawell.ch, office@vistawell.ch*

Una stregoneria poco morale

La giocoleria è l'arte di manipolare con destrezza uno o più oggetti, quali palline, cerchi, clave, bolas o Diabolo. Le origini dell'arte della giocoleria si situano nelle antiche civiltà vissute in Cina, India, Grecia, Messico (aztechi) e Polinesia. Durante il Medioevo, la maggior parte delle cronache era scritta da clerici che disapprovavano i giocolieri, accusandoli di bassa morale o addirittura di praticare la stregoneria. In quel periodo, l'attività era praticata essenzialmente nelle piazze, nei mercati e nelle strade. Occasionalmente anche i giullari davano vita a degli spettacoli di questo genere.