



Giocoleria: le tre palline

Il gioco delle tre palline sintetizza nella sua semplicità tutto quanto è indispensabile fare quando si desidera padroneggiare un movimento, qualsiasi sia la sua difficoltà.

Innanzitutto è necessario essere motivati, desiderare cioè di imparare; la motivazione poi deve mantenersi anche dopo i primi e probabilmente numerosi insuccessi.

L'esercizio dovrà essere ripetuto tante e tante volte, fino al momento in cui, quasi inaspettatamente, si impara; e una volta imparato un gesto di coordinazione non si disimpara più.

E' necessario quindi avere determinazione e costanza.

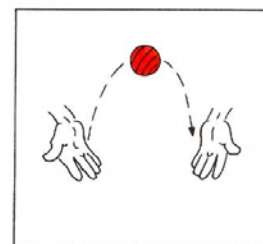
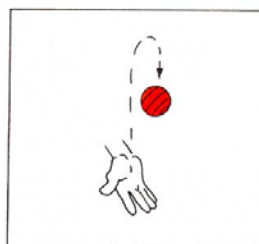
Procedere per gradini sempre più difficili è un buon modo per imparare; si passa al gradino successivo solo quando si padroneggia con una certa sicurezza quello precedente.

Il gioco delle tre palline è anche un esercizio di attenzione, concentrazione e ritmo; per il tempo che si cerca di imparare è bene pensare solo a quello e isolarsi dal resto.

A: esercizi con una pallina sola ad una mano:

solo con la destra; solo con la sinistra

lanci alti, bassi; lanci alla stessa altezza, a ritmo



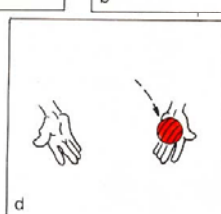
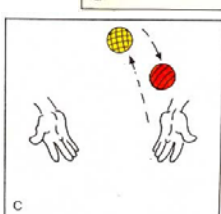
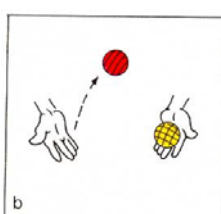
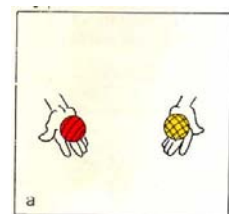
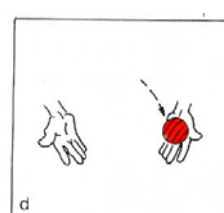
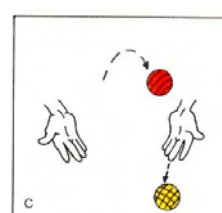
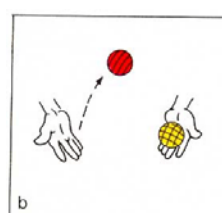
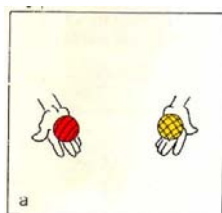
B: esercizi con una pallina sola a due mani:

da dx a sx e viceversa

ad altezze diverse; alla stessa altezza, a ritmo

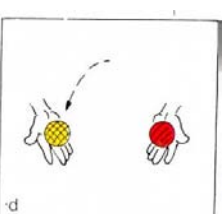
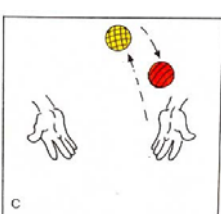
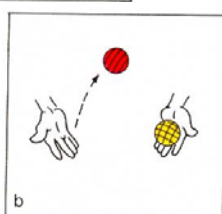
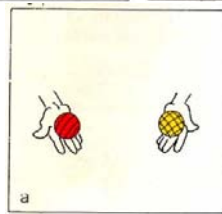
C: esercizi con due palline:

lancia una pallina da dx e prima di riceverla a sx lascia cadere la pallina che tieni in quella mano (e da sx a dx)



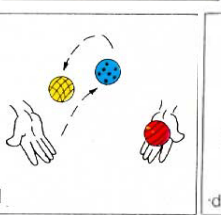
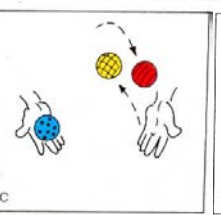
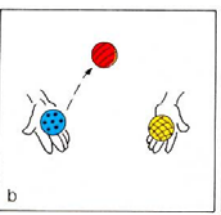
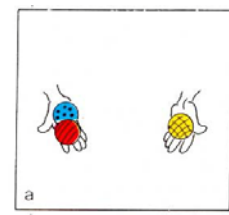
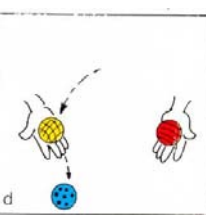
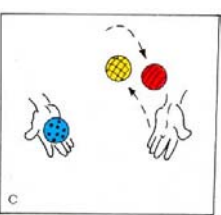
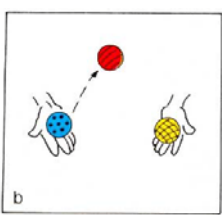
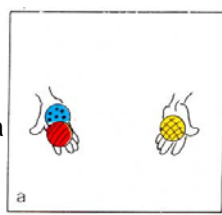
lancia una pallina da dx e prima di riceverla a sx lancia la pallina che tieni in quella mano senza preoccuparti di dove va (e da sx a dx)

lancia una pallina da dx e prima di riceverla a sx lancia la pallina che tieni in quella mano e fermala a sx (e da sx a dx)



D: esercizi con tre palline:

lancia la prima pallina da dx, prima di riceverla a sx lancia la pallina che tieni in quella mano e prima di riceverla a dx lascia cadere la pallina che tieni in quella mano (e da sx a dx)



lancia la prima pallina da dx, prima di riceverla a sx lancia la pallina che tieni in quella mano e prima di riceverla a dx lancia la pallina che tieni in quella mano senza preoccuparti di dove va

lancia la prima pallina da dx, prima di riceverla a sx lancia la pallina che tieni in quella mano e prima di riceverla a dx lancia la pallina che tieni in quella mano e fermala a sx (e da sx a dx)

