

ARTS DU CIRQUE : LE ROLLA BOLLA

LE ROLLA BOLLA :

Commencer sur des tapis de protection, le long d'un mur.

- Personne sur les côtés de la planche ;
- Le pareur se place devant ou derrière le circassien pour le rattraper sous les bras ou au niveau du bassin ;
- Attention, les élèves qui prennent confiance l'installent ensuite au milieu de leur aire d'évolution, mais il faut toujours rappeler que personne ne doit se trouver sur les côtés de la planche pendant le numéro !
- Si les élèves sont en grande difficulté, il est possible de réduire le diamètre du cylindre qui est sous la planche, ou de mettre des baguettes sous la planche pour stopper son éjection latérale.
- Attention, certains élèves doués veulent parfois superposer deux rolla bollas : **c'est à déconseiller**, surtout parce que cela va monopoliser votre attention pendant toute la séance.