



## LABORATORIO SULLA TECNICA DEI TRAMPOLI

*Condotto da Mario Barzaghi  
Assistente Maria Rita Simone*



I trampoli sono dei “pezzi di legno” raffinati, che colpiscono gli spettatori e che mettono a dura prova i sensi di chi li utilizza. Anche se la pratica permette di realizzare sequenze difficili e di sviluppare un certo virtuosismo, non bisogna dimenticare che essi sono il mezzo, non il fine. In altri termini, devono scomparire per lasciare spazio all'attore. Lavorare sui trampoli significa essere immediatamente visibili (condizione necessaria per gli spettacoli che si svolgono per strada e non su un palcoscenico rialzato). In secondo luogo, il lavoro sui trampoli è collegato alla sproporzione, condizione che obbliga l'attore ad utilizzare il proprio strumento corpo/voce amplificando e dilatando le azioni e l'emissione vocale. Uno spettacolo sui trampoli deve tener conto di entrambi gli elementi: la visibilità e la dilatazione. Non è sufficiente fermarsi al primo dei due, in quanto è indispensabile avere coscienza della sproporzione del corpo dell'attore.

---

*Associazione Culturale Teatro dell'Albero  
Via Falloppio 8, 20131 Milano, P. IVA e C.F. 02829160163  
[info@tealbero.it](mailto:info@tealbero.it) 339-7104051  
[www.Tealbero.it](http://www.Tealbero.it)*

---

## PROGRAMMA DI LAVORO:

Il seminario è aperto a principianti (per i principianti è necessario saper camminare), intermedi e avanzati

- Lavoro a terra: riscaldamento, aperture, alzate, equilibri, disequilibri, sequenze ritmiche.
- Sui trampoli: esercizi di base per camminare, dissociando la parte bassa del corpo dalla parte alta.
- Apprendimento di una routine
- Slanci, in avanti, laterali, dietro, incroci, passi segmentati, piroette senza e con salto.
- Salti, sequenze saltate, discese e risalite, con il bastone, con l'aiuto del compagno, montaggio di sequenze.
- Esercizi a coppie.

### STRUMENTI DI LAVORO PER PRINCIPIANTI

- 1) Ginocchiere, gomitiere e polsiere (set per i pattini), i propri trampoli, altezza ideale 1mt.

### STRUMENTI DI LAVORO PER INTERMEDI E AVANZATI

- 1) Ginocchiere, gomitiere e polsiere (set per i pattini) i propri trampoli, altezza ideale 1mt.
- 2) Bastone per salti: diametro della sezione: 4 cm
  - altezza: per determinare l'altezza indossare i trampoli; il bastone, stando in posizione eretta, dovrà essere 5 cm sopra l'ombelico.
  - procurare dei tappi: dei puntali di gomma (no plastica) per non scivolare, i puntali sono come quelli che si mettono ai trampoli solo di diametro adatto al bastone.
- 3) Bastone per manipolazioni: diametro della sezione: 3 cm, lunghezza: 2 METRI e 10, procurare dei tappi: dei puntali di gomma (no plastica) per non scivolare, i puntali sono come quelli che si mettono ai trampoli solo di diametro adatto al bastone.

### BIBLIOGRAFIA

T. CORREALE SANTACROCE, *Trampoli. Immaginario e tecniche*, Corazzano, Titivillus, 1997.

**LINK:** [Trampoli](#)

Per maggiori informazioni: [info@tealbero.it](mailto:info@tealbero.it) 339-7104051