



Diabolo

Niveau	Exercices	Illustrations pour droitier
1. Artiste	<ul style="list-style-type: none">- Accélérer le diabolo*- Lancer et <u>rattraper</u>*- Corriger la position du diabolo	
2. Acrobate	<ul style="list-style-type: none">- Lancer et rattraper 5x de suite- L'<u>ascenseur</u>- Rattraper le diabolo par le dessus	
3. Voltigeur	<ul style="list-style-type: none">- Le <u>slide</u>- Lâcher une baguette*- Le satellite de la jambe*	
4. Expert	<ul style="list-style-type: none">- Le <u>foulard</u>- Lâcher les 2 baguettes*- Le fouet	

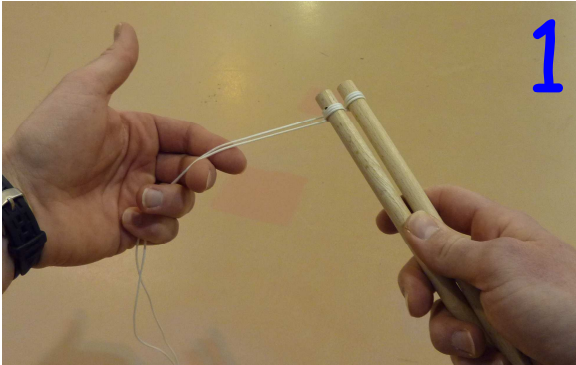
* voir feuille(s) annexe(s)



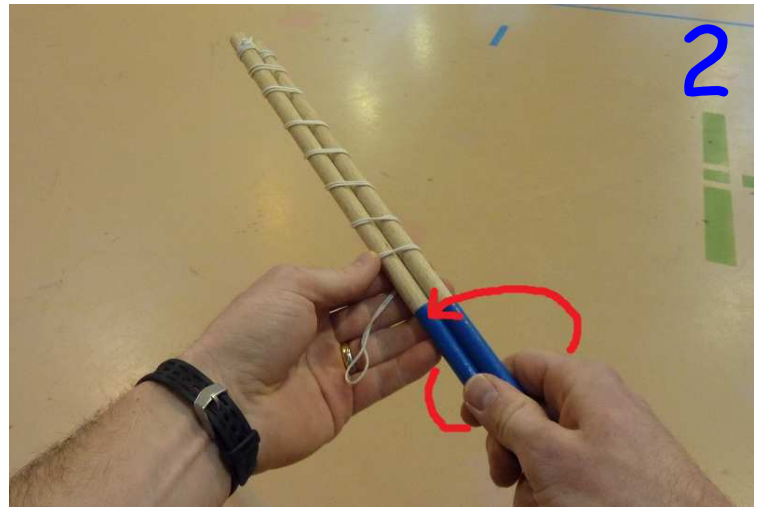


Diabolo

(rangement des baguettes)



Tenir la ficelle à ~90° avec la main



Tourner les baguettes en guidant la ficelle



Pousser la ficelle vers l'extrémité des baguettes



*Passer le bout de la ficelle entre les baguettes
(ne pas écarter les baguettes, mais les faire glisser l'une contre l'autre)*





Diabolo (annexe)

Explications
pour droitiers

Accélérer le diabolo :

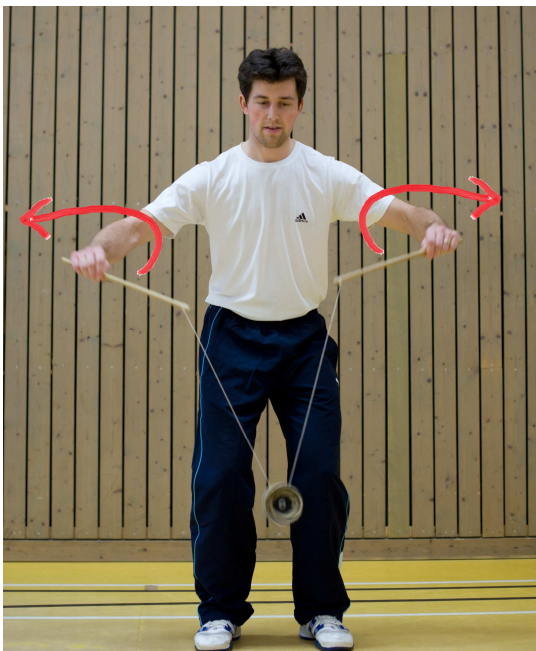


Rouler le diabolo de droite à gauche



Mouvements de fouet avec la baguette droite

Lancer et rattraper :



Écarter les baguettes
(en tournant les poignets vers l'extérieur)



Rattraper près de la baguette droite
Tendre la ficelle





Diabolo (exercices illustrés)

Lâcher une baguette



Satellite de la jambe



Lâcher les deux baguettes

