



# JONGLIER-SET DIABOLO

JUGGLING SET DIABOLO

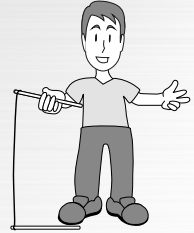
ANLEITUNG

Art.-Nr. ☐ 02049 · Kategorie: ☐ Jonglierartikel

## Erste Übungen mit unserem Diabolo

Bevor wir die Übungen starten, muss das Seil auf die richtige Länge eingestellt werden. Die Schnur hat die richtige Länge, wenn sie in gespanntem Zustand vom Boden bis zur Schulter reicht.

Die Stäbe halten wir fest in den Händen, die Ellenbogen sind angewinkelt. Wir legen das Diabolo auf die Schnur und lassen es hin- und herrollen, indem wir abwechselnd die linke und rechte Hand heben und senken. Je schneller wir diese Bewegungen machen, desto schneller läuft das Diabolo und desto stabiler liegt es auf der Schnur. Um eine höhere Geschwindigkeit zu erreichen, müssen wir die Armbewegungen anpassen. Fortgeschrittene können versuchen, den rechten Arm schneller zu senken als zu heben.



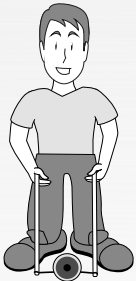
### Starting with the Juggling Diabolo

Before beginning the cord must be adjusted to the correct length. The cord has the correct length when it reaches from the ground to the shoulder when taut.

We hold one stick in each hand and bend our elbows. We place the Juggling Diabolo on the cord and roll it to and fro by alternately lifting and lowering our right and left hands. The faster we move, the faster the Juggling Diabolo will spin and the more stable it is on the cord. Increase the speed by raising your hands higher. Advanced jugglers should try to lower their right hand slower than they lift it.

## Zurück in die richtige Position

Oftmals macht sich das Diabolo selbstständig, aber wir können vieles ausgleichen. Kippt das Diabolo nach vorn, ziehen wir den rechten Stab an uns heran, bis es sich wieder in der richtigen Position befindet. Kippt es nach hinten, bewegen wir den Stab von uns weg. Liegt das Diabolo schräg auf der Schnur, verändern wir den Standpunkt unseres Körpers, bis es wieder gerade vor uns liegt.



### Back to the original position

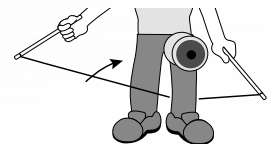
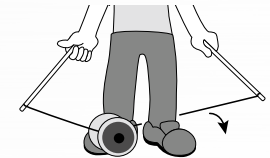
Although the Juggling Diabolo often seems to have a life of its own, there are a number of things we can do to control it. For example, if it tilts forward we pull the stick towards our body until it spins in the right position. If it tilts backwards, we move the stick away from our body. If it lies to one side of the cord, we move our body until it is directly in front of us again.

## Das Diabolo und ein Bein

- 1.) Wir steigen mit einem Bein über die Schnur und lassen das Diabolo zwischen den Beinen laufen.
- 2.) Wir spannen die Schnur und versuchen, das Diabolo über ein Bein fliegen zu lassen. Auf der anderen Seite fangen wir es mit der Schnur wieder auf.

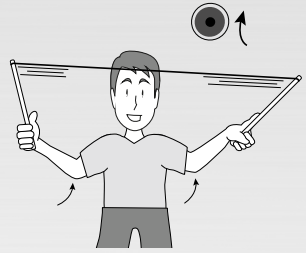
### The Juggling Diabolo and one leg

- 1.) We put one leg over the cord and let the Juggling Diabolo spin on the cord between our legs.
- 2.) We tighten the cord so that the Juggling Diabolo flies over our leg and catch it again on the other side.



## Das Diabolo fliegt

Variante 1: Wir lassen das Diabolo auf der Schnur laufen und durch beidhändiges Anspannen der Schnur in die Luft fliegen. Beim Auffangen des Diabolos halten wir den rechten Stab oben, sodass die Schnur herunterhängt, und heben dann den linken Stab an.



Variante 2: Wir halten beim Auffangen des Diabolos die Stäbe horizontal, sodass sie mit den Köpfen zueinander zeigen, fangen das Diabolo mit dem rechten Stab auf und werfen es dann auf den linken Stab.

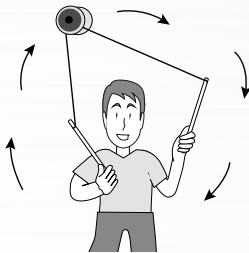
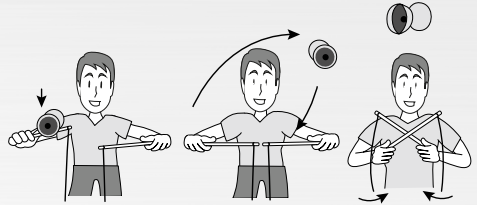
Variante 3: Wieder werfen wir das Diabolo in die Luft, kreuzen dann aber die Stäbe und fangen es an der Kreuzungsstelle auf.

### The flying Juggling Diabolo

Version 1: We make the Diabolo spin on the cord and pull the cord straight using both sticks so that it flies up into the air. We hold up the right hand stick so that the cord hangs down and lift up the left hand stick to catch it.

Version 2: We hold both sticks horizontal, pointing at each other, and catch the Juggling Diabolo with the right hand stick and throw it over to the left hand stick.

Version 3: We throw the Juggling Diabolo up into the air but this time we cross the sticks and catch it on the crossed sticks.



## Bewegung im Kreis

Wir lassen das Diabolo schnell über die Schnur laufen. Wir bewegen unsere Arme in großem Bogen vor unserem Körper, sodass das Diabolo einen großen Kreis beschreibt und lassen ihn dann weiter auf der Schnur laufen.

### Movement in a circle.

We make the Juggling Diabolo spin quickly on the cord and move our arms in a large circle in front of our body so that it also moves in a circle. Then we let it spin normally on the cord again.

## Loslassen eines Stabes

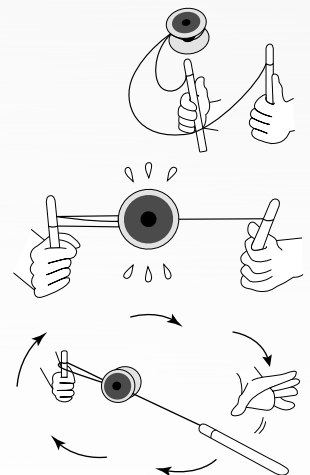
Wenn sich das laufende Diabolo nahe am rechten Stab befindet, werfen wir es mit der Schnur schwungvoll von unten um den rechten Stab herum, sodass es in einer Schlaufe wiederum auf der Schnur liegt.

Nun werfen wir den linken Stab von unten einmal um den rechten Stab herum und fangen ihn auch mit links wieder auf, sodass sich die entstandene Schlaufe auflöst und das Diabolo wieder auf der einfachen Schnur liegt.

### Letting go of one stick

When the Juggling Diabolo is spinning near the right hand stick, we swing it up and over this stick so trapping it in a loop of the cord.

Next we toss up the left hand stick so that the stick and free cord swing round the right hand stick and catch it with our left hand making the loop come undone. The Juggling Diabolo once again spins on the untangled cord held by the two sticks.





**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)



**Sicherheitshinweise:**

**ACHTUNG:** Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet.  
Benutzung unter unmittelbarer Aufsicht von Erwachsenen.  
Lange Schnur/lange Kette. Strangulierungsgefahr.