Le cirque à l'école – Diabolo: Ascenseur

Faire un tour de ficelle autour du diabolo et le faire monter le long de la corde: cet exercice demande déjà une bonne technique.

Position de base. Accélérer le diabolo et effectuer une boucle avec la main droite (pour les droitiers) autour de l'axe du diabolo. Quand le diabolo tourne très vite, lever la main gauche et faire un tour supplémentaire de baguette autour du diabolo avec la main droite. Puis baisser cette main vers le sol et tendre vigoureusement la corde afin de faire monter le diabolo. Pour stopper l'ascension, défaire la boucle supplémentaire avec la main gauche et poursuivre le mouvement.

Bon à savoir

- Grâce au frottement, l'énergie est transmise au diabolo qui se met en mouvement et accélère. Plus un diabolo tourne vite, plus il est stable sur la ficelle. En principe, c'est la main dominante qui donne les petits mouvements rythmiques et énergiques pour faire tourner le diabolo, tandis que l'autre main se contente de le stabiliser et de l'équillibrer.
- Important: toujours rester derrière le diabolo, la demi-sphère arrière pointe donc vers le corps. Au besoin, le joueur peut bouger avec le diabolo.
- Le secret pour corriger un déséquilibre se trouve dans la pointe des baguettes: pour la position de base, la distance des deux pointes par rapport au corps est identique. Si le diabolo penche vers l'avant ou vers l'arrière, il faut modifier leur position l'une par rapport à l'autre. Les droitiers corrigent la position avec la main droite.

Source: Claudia Aldini, fondatrice et directrice du Circo Fortuna de Bioggio, artiste, clown de la fondation Theodora; Roberto Gerboles, acteur, mime, auteur, dramaturge et régisseur

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO