

Jeux de mains – Diabolo: Pour les pros – Coup de fouet

L'objectif de cet exercice est de faire rouler le diabolo sur la ficelle à grande vitesse d'une main à l'autre.

Le diabolo roule sur la ficelle. Prendre l'élan de côté et, d'un coup brusque, faire démarrer le diabolo et accompagner le mouvement.



Source: Ziegler, C., Wieland, D., Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 21/2006: Jeux de mains. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO