Jeux de mains – Diabolo: Pour les pros – Duopack

Au cours de cet exercice, les enfants doivent gérer deux diabolos simultanément. L'objectif est de réaliser un cercle aérien.

Jouer avec deux diabolos. Lorsqu'un diabolo roule bien sur la corde, un partenaire lance le second du côté de la main conductrice. Amener le second diabolo du côté de la main de contrôle tandis que le premier sautille dans les airs tout en passant par-dessus. On a alors une sorte de cercle aérien avec les deux diabolos.

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