

# Le cirque à l'école – Diabolo: Sous la jambe

Dans ce numéro, les enfants apprennent à passer le diabolo sous la jambe et à le faire sauter par-dessus le genou.

**Position de base.** Tendre légèrement la ficelle de manière que le diabolo tourne autour d'une des baguettes. Lever la jambe gauche (pour les droitiers) et faire passer le diabolo sous la jambe. Rouler le diabolo vers la baguette à gauche et donner une impulsion courte et dynamique avec cette baguette pour le faire sauter par-dessus le genou. A la fin, les baguettes sont ramenées en avant du corps et la ficelle tendue énergiquement. Le diabolo décolle haut et est rattrapé avec la main droite.

## 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'équilibrer.
- 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