Zirkus in der Schule – Diabolo: Einstieg – Luftibus

In dieser Übung wird das Hochwerfen und das Fangen des Diabolos auf der Schnur trainiert. Wichtig ist dabei das Abfedern beim Auffangen.

Grundposition (Spielstart). Beide Stäbe ruckartig auseinanderziehen, damit die Schnur gespannt und das Diabolo hochgeschleudert wird. Beim Auffangen dem Diabolo mit der Treibhand entgegengehen und es auf der gespannten Schnur fangen.

Bemerkung: Beim Auftreffen auf die Schnur die Bewegung nach unten begleiten und abfedern, damit das Diabolo nicht aus der Schnur springt.

Wissenswert

- Ein Diabolo besteht aus zwei Halbschalen, die durch eine Achse verbunden sind. Diese Konstruktion wird mit einer Schnur und zwei Stäben angetrieben. Durch Reibung wird Energie auf das Diabolo übertragen und das Gerät so in Bewegung gesetzt.
- Je schneller ein Diabolo dreht, desto stabiler liegt es auf der Schnur. Grundsätzlich treibt die stärkere Hand (Treibhand) durch rhythmische und ruckartige Bewegungen das Diabolo an. Die schwächere Hand (Korrigierhand) stabilisiert und balanciert aus.
- Wichtig: immer hinter dem Diabolo stehen, die hintere Halbschale zeigt also immer zum Körper. Notfalls muss sich der Spieler mit dem Diabolo mitbewegen.
- Das Geheimnis des Korrigierens liegt in den Stabspitzen: In der Grundposition ist der Abstand der beiden Stabspitzen zum Körper des Spielers identisch. Kippt das Diabolo nach vorne oder nach hinten, muss die Position der beiden Stabspitzen zueinander verändert werden. Rechtshänder (rechte Treibhand) korrigieren dabei die Lage des Diabolos mit der rechten Hand.

Quelle: Claudia Aldini, Direktorin Circo Fortuna di Bioggio, Artistin und Clownin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO