

Zirkus in der Schule – Diabolo: Einstieg – Spielstart

Dieser Ablauf zeigt, wie das Diabolo auf die Schnur gerollt wird und welche Funktion die Treibhand einnimmt.

1. Die einfachste Antriebstechnik ist, das Diabolo in einer grossen Bewegung über den Boden zu rollen. Dabei mit dem Stab der Treibhand möglichst tief gehen.
2. Das Diabolo von einer Seite zur anderen mit dem Stab «mitziehen».
3. Am Ende der Rollbewegung den Stab mit der Treibhand ruckartig hochziehen und so Energie über die Schnur auf das Diabolo übertragen.
4. Mit der Treibhand tief gehen und sie ruckartig wieder hochziehen usw.

Bemerkung: Die Treibhand (dominante Hand) steuert die Bewegung und zieht aktiv hoch. Die Gegenhand bleibt möglichst ruhig und balanciert nur aus.

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