

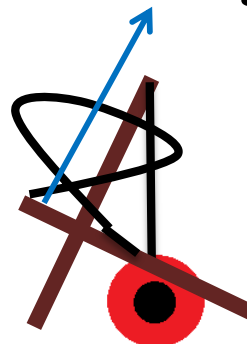
DIABOLO

Élan



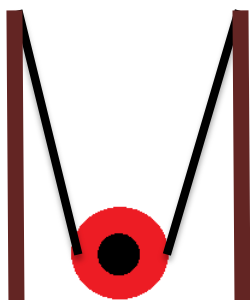
- Faire rouler le diabolo 1 seule fois au sol **vers la gauche** pour les droitiers (vers la droite pour les gauchers)
- Soulever le diabolo
- Donner de l'élan en levant une seule baguette (droite pour les droitiers, gauche pour les gauchers)
- Rester toujours **en face du diabolo**

Noëud magique



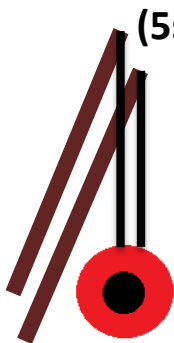
- Faire une boucle au-dessus de la baguette gauche pour les droitiers
- Faire glisser la baguette droite sur la baguette gauche

M (5s)



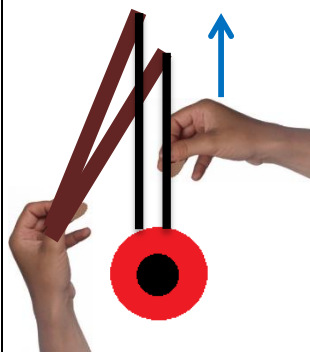
- Lever les baguettes à **la verticale**
- Réaliser la figure 5 secondes

Canne à Pêche (5s)



- Lever les baguettes à 45°
- Mettre les deux baguettes dans la même main
- Réaliser la figure 5 secondes

Yoyo (5)



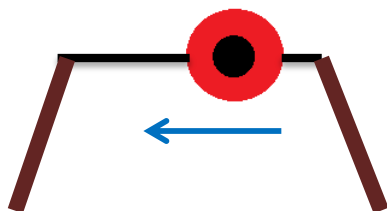
- Réaliser la « canne à pêche »
- Donner de l'élan avec la main
- Réaliser 5 élan

Corriger l'inclinaison du diabolo



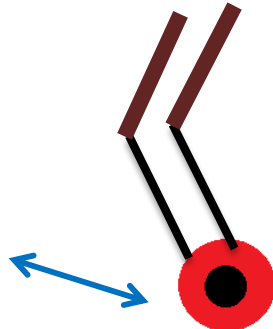
- Si les deux baguettes ne sont pas alignées le diabolo penche
- Continuer de **jongler en avançant ou en reculant la baguette**
- Il faut que **la ficelle touche le côté le plus haut** du diabolo
 - ✓ Reculer la baguette vers soi : 1^{ère} figure
 - ✓ Avancer la baguette : 2^{ème} figure
- Aligner les baguettes dès que le diabolo est revenu à l'horizontal
- Rester toujours en face du diabolo

Rouler (3)



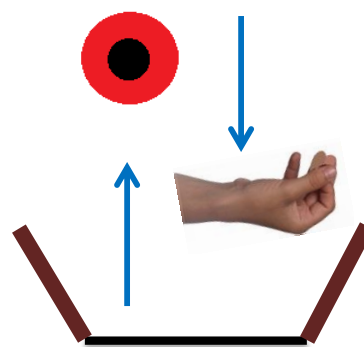
- **Baisser la main droite** pour rapprocher le diabolo de la droite
- **Tendre la ficelle**
- Relâcher la tension quand le diabolo arrive à gauche
- Réaliser la figure 1 à 3 fois

Balancer (3)

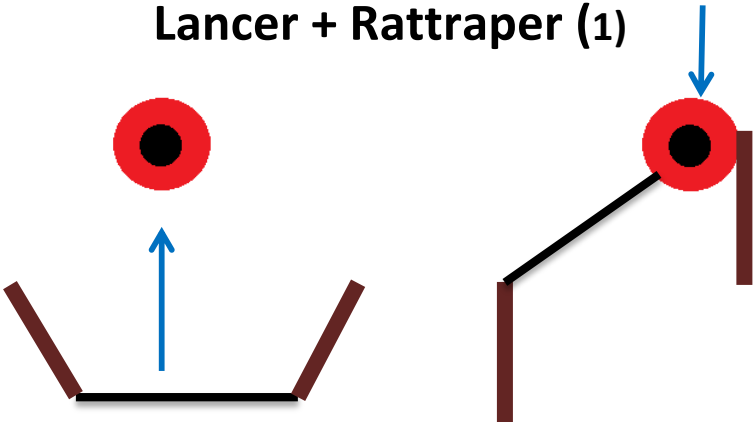
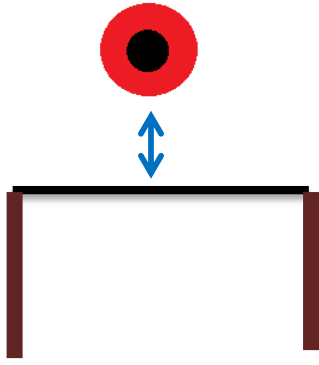
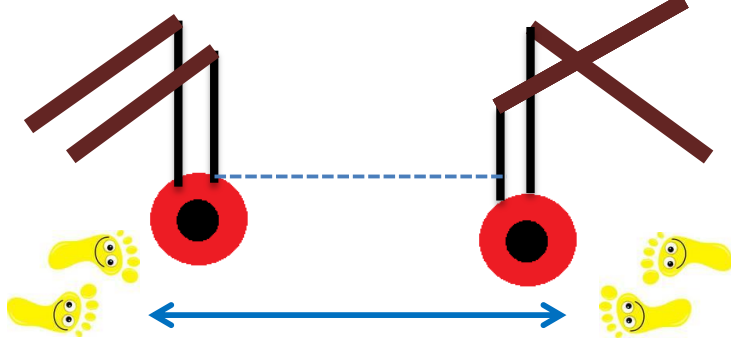
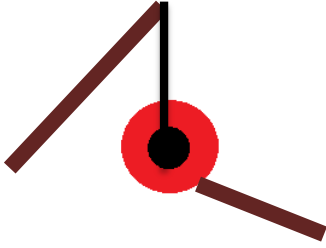


- Garder les **baguettes parallèles**
- **Balancer** le diabolo
- Réaliser la figure 3 à 5 fois

Lancer (1)



- **Tendre la ficelle** pour lancer le diabolo
- Rattraper le diabolo avec la main

| | |
|---|--|
| <p>Lancer + Rattraper (1)</p>  | <p>Saut de puces (3)</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> - Tendre la ficelle pour lancer le diabolo - Viser le diabolo avec la baguette droite - Rattraper le diabolo sur la droite, ficelle tendue et inclinée - Relâcher la tension de la ficelle | <ul style="list-style-type: none"> - Lancer le diabolo - Le rattraper au centre ficelle tendue - Relancer le diabolo - Réaliser 3 sauts |
| <p>½ tour + Jonglage croisé (5)</p>  | <p>Rouler sur baguette (3s)</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> - Tourner autour du diabolo en croisant les baguettes (droite au-dessus) - Réaliser 5 jonglages avec la baguette droite - <u>Revenir dans le sens inverse</u> en décroisant les baguettes | <ul style="list-style-type: none"> - Lever la main gauche en jonglant pour rapprocher le diabolo de la baguette droite - Mettre la baguette droite perpendiculaire au diabolo et l'incliner - Faire rouler le diabolo sur la baguette - Tenir 3 à 5 secondes |

