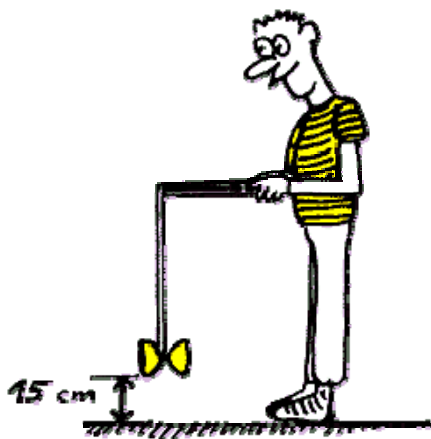


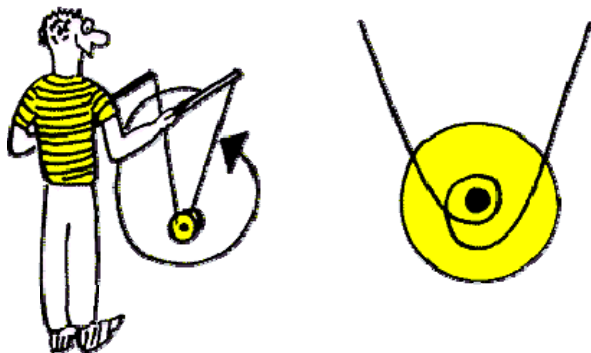
Vorbereitungen und Grundhaltung



Die Schnurlänge bestimmen: Die Schultern hängen lassen, die Oberarme angelegt und die Unterarme waagrecht nach vorne halten. In dieser Grundhaltung soll sich das in der Schnur hängende Diabolo ca. 15 cm über dem Boden befinden.

Alle folgenden Anleitungen gelten für Rechtshänder. Linkshänder müssen die Wörter rechts und links vertauschen!

Wichtig ist, daß sich das Diabolo von Anfang an schnell dreht, da es sich durch Rotation stabilisiert. Das in der Schnur hängende Diabolo rechts vom Körper hinlegen. Nun das Diabolo von rechts nach links ziehen, wobei es sich zu drehen beginnt. Wenn es sich links befindet, hebst du es vom Boden ab.



3. Du wickelst mit dem rechten Stab die Schnur einmal um das Diabolo und machst dieselben Bewegungen wie in 2. Hierbei ist es wichtig, daß beim "Rückhub" (wenn die rechte Hand nach oben und die linke Hand nach unten geht) die Schnur vollkommen entlastet ist.

Fehler und deren Behebung:

Wenn das Diabolo nicht richtig in Schwung kommen will liegt das zumeist daran, daß es beim Rückhub wieder abbremst. Die Bewegungen beim Antreiben des Diabolos müssen unsymmetrisch sein.

Wenn das Diabolo von dir wegkippt.

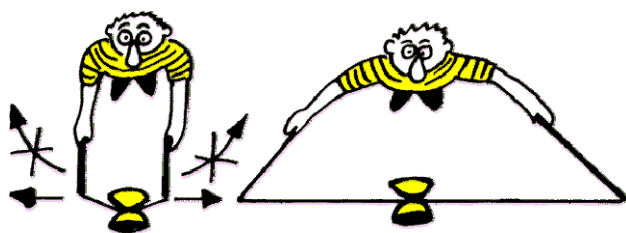
Du mußt den rechten Handstock ein wenig in die Richtung deines Körpers ziehen, bis es wieder gerade läuft.

Wenn es auf dich zukippt.

Du mußt den rechten Handstock ein wenig von dir weg halten. Diese Korrekturen können auch während des Beschleunigens ausgeführt werden.



Die ersten Tricks



Hochwerfen:

Gehe in die Grundhaltung und ziehe beide Arme gleichzeitig und schnell auseinander. (Die Stockspitzen sollen eine Gerade und keine Kreisbahn beschreiben)

und wieder fangen:

zum Fangen wird der rechte Arm nach oben ausgestreckt, der Stab steht senkrecht nach oben. Der linke Arm wird so gehalten, daß die Schnur spannt, welche jetzt knapp an der Nase vorbeigeht. In dieser Stellung kann man das Diabolo gut über die Stockspitze anpeilen. Sobald das Diabolo auf der Schnur gelandet ist, gibst du mit der rechten Hand der Wucht des Diabolos nach, damit es nicht von der Schnur springt.

Falls das Diabolo hinter dir landet mußt du die Kreisbewegung der Arme vermeiden!



Aufzug: das Diabolo an der Schnur nach oben laufen lassen

Das Diabolo muß sich sehr sehr schnell drehen. Du nimmst den linken Stab ganz nach oben und wickelst mit dem rechten Stab die Schnur um das Diabolo, wie du es schon vom Beschleunigen nach Möglichkeit 3 kennst. Wenn du nun mit dem rechten Handstock die Schnur gefühlvoll spannst, wird das Diabolo nach oben laufen. Kurz bevor es am linken Stab angekommen ist, entspannst du die Schnur wieder und löst dann die Umwicklung.



Das Diabolo über den Fuß springen lassen:

Du bist in der Grundhaltung, hast aber die Arme weit auseinander. Nun trittst Du von oben mit dem rechten Fuß rechts vom Diabolo in die Schnur.

Gleichzeitig machst du mit dem linken Stab eine leichte Bewegung nach rechts, um das Diabolo über den Fuß zu heben.

