

Bolas

Pratos

Diabolo

Devil stick

# Malabarismo

com bolas, pratos, diabolo  
e devil stick



*HENRYS*

# Conteúdo

Bolas

Pratos

Diabolo

Devil stick

# Introdução

## **Aprender facilmente a fazer malabarismo**

O malabarismo sempre fascinou as pessoas. Jogar com a força da gravidade entusiasma e desperta a curiosidade. Não apenas dos espetadores, mas também dos próprios malabaristas. O malabarismo é um jogo incrivelmente variado. Há sempre coisas novas para descobrir e experimentar.

E o melhor de tudo é: **Todos podem aprender a fazer malabarismo!**

Neste folheto reunimos para ti quatro curtas instruções para malabarismo com bolas, pratos, diabolo e devil stick, para conseguires rapidamente os teus primeiros êxitos.

Cada vez que treinas, a tua coordenação, resistência e capacidade de concentração aumentam nitidamente. Os teus movimentos tornam-se mais ágeis, a tua sensação de tempo e ritmo melhora e tu descontrais-te. Fazer malabarismo é tão agradável que nunca mais vais querer parar.

**E agora vamos a isso. Diverte-te e muito sucesso!**

# Bolas

## Malabarismo com bolas

No truque básico de malabarismo, a cascata, as bolas executam a trajetória correspondente a um 8 deitado. Na metade superior desse 8, as bolas estão no ar, na metade inferior são transportadas na mão direita e na mão esquerda.

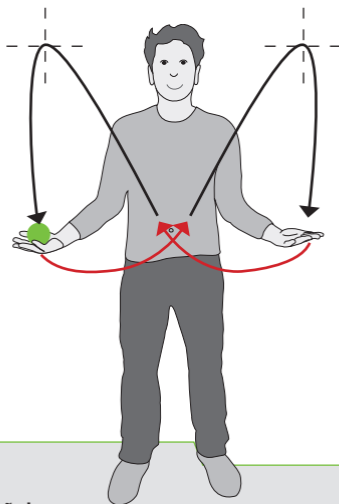
Ao fazeres malabarismo concentra-te totalmente no lançamento correto, controlado, das bolas e não em apanhá-las. O malabarismo também é saber largar... em todos os sentidos. As bolas têm que ser lançadas da palma da mão para cima inclinadas e, ao serem lançadas, não podem rolar sobre as polpas dos teus dedos.

Além disso, é importante que não sigas com o olhar a trajetória das bolas que lanças. Observa apenas os pontos mais altos das trajetórias e procura olhar para a frente através delas. Para apanhares as bolas, move a tua mão de forma completamente automática à altura das ancas no ponto certo.

Dextro ou canhoto?

Para o malabarismo isso não importa, pois nos movimentos básicos as duas mãos efetuam movimentos iguais. Estas instruções servem, assim, tanto para dextros como para canhotos.

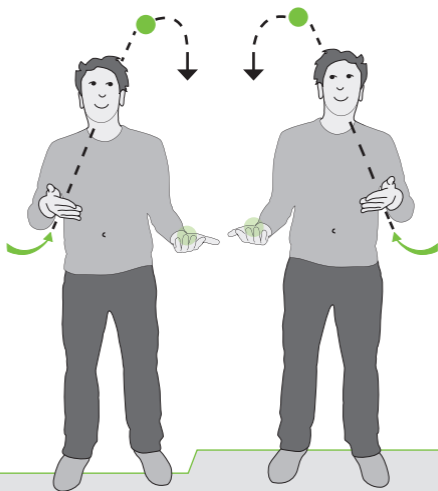
**E agora vamos a isso ...**



### Posição base

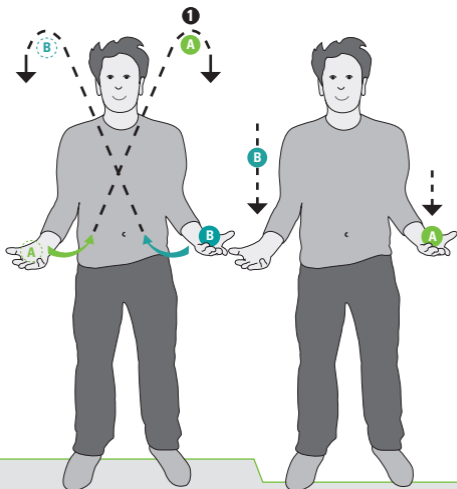
Os pés estão afastados à largura dos ombros. Os joelhos estão descontraídos. Os cotovelos encontram-se junto ao corpo. Os antebraços estão dobrados na horizontal e apontam ligeiramente para fora. As mãos estão à altura das ancas. E as palmas das mãos estão viradas para cima.

## Passo 1 Exercício preliminar 1 bola



Põe uma bola na tua mão direita e, à altura do umbigo, lança-a da palma da mão para cima para a esquerda. Apanha a bola com a mão esquerda à altura das ancas. Leva depois com a mão a bola até à altura do umbigo e lança-a da palma da mão esquerda para cima para a direita. Apanha a bola com a mão direita à altura das ancas. Repete o exercício até o movimento ser fluente.

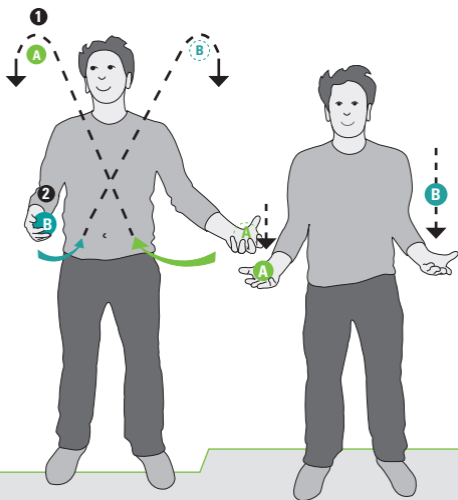
## Passo 2 Exercício preliminar 2 bolas



Lança (à altura do umbigo) a bola **A** da mão direita para cima para a esquerda. Quando a bola **A** passa, do lado esquerdo, o ponto máximo ① da respetiva trajetória, lança a bola **B** da mão esquerda para cima para a direita.

Apanha a bola **A** com a mão esquerda mais ou menos à altura das ancas. Depois apanha a bola **B** com a mão direita mais ou menos à altura das ancas.

## Passo 2 Exercício preliminar 2 bolas



Repete esta sequência de movimentos, mas começa agora com a mão esquerda e lança a bola **A** para cima para a direita. Quando ela passa o ponto máximo ① da respetiva trajetória,

lança a bola **B** ② da mão direita para cima para a esquerda.

Apanha a bola **A** com a mão direita e depois a bola **B** com a mão esquerda. Começa depois outra vez com a bola **A** a partir da mão direita, etc. ...

## Passo 3 Malabarismo com 3 bolas

### Malabarismo com 3 bolas

Agora vais utilizar o que aprendeste até agora para, com 3 bolas, fazeres o truque básico do malabarismo, a cascata.

Primeiro deves voltar a lembrar-te de como é que as bolas se movem na trajetória de um 8 deitado. Cada uma das mãos move-se em círculo. Uma bola é agarrada de um lado na parte de fora do círculo, conduzida para o centro do corpo e depois lançada para cima para o outro lado quando atingiu a altura do umbigo. Na realidade, está sempre só uma bola no ar. O ritmo de lançamento é, alternadamente, direita, esquerda, direita, esquerda ... E a sequência das bolas é sempre a mesma:

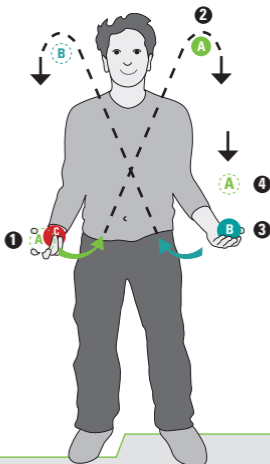
**A-B-C-A-B-C ...**

**Dica: Ao treinares, dizeres em voz alta o ritmo de lançamento irá ajudar-te muito.**

### Muito importante:

Ao fazeres malabarismo com 3 bolas começa sempre com a mão que tem 2 bolas. Deves treinar o início tanto com a mão direita como com a esquerda. E mais uma vez não te esqueças de que as bolas são lançadas da palma da mão e não devem rolar sobre as polpas dos dedos.

## Passo 3 Malabarismo com 3 bolas

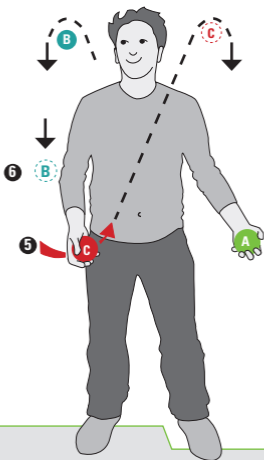


Pega agora em duas bolas, **A** e **C**, com a mão direita. Pega com a mão esquerda na terceira bola, **B**.

Lança a bola **A** ① da mão direita (à altura do umbigo) para cima para a esquerda. A bola **C** continua na mão direita.

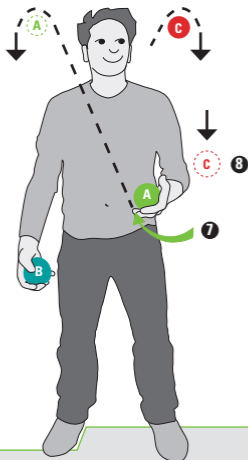
Quando a bola **A** passa, do lado esquerdo, o ponto máximo ② da respetiva trajetória, lança a bola **B** ③ da mão esquerda para cima para a direita e, com a mão esquerda, apanha a bola **A** ④.

## Passo 3 Malabarismo com 3 bolas



Quando a bola **B** passa, do lado direito, o ponto máximo da respetiva trajetória, lança a bola **C** ⑤ da mão direita para cima para a esquerda e, com a mão direita, apanha a bola **B** ⑥.

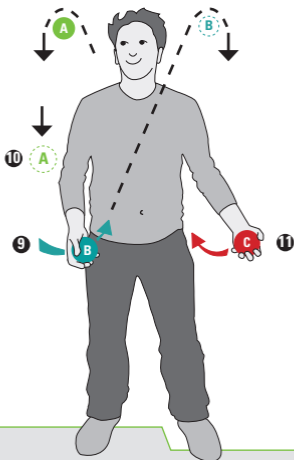
## Passo 3 Malabarismo com 3 bolas



Quando a bola **C** passa, do lado esquerdo, o ponto máximo da respetiva trajetória, lança a bola **A** ⑦ da mão esquerda para a direita e, com a mão esquerda, apanha a bola **C** ⑧.

Quando a bola **A** passa, do lado direito, o ponto máximo da respetiva trajetória, lança a bola **B** ⑨ da mão direita para cima para a esquerda e, com a mão direita, apanha a bola **A** ⑩.

## Passo 3 Malabarismo com 3 bolas



Agora lança a bola **C** ⑪ outra vez para cima para a direita e apanha a bola **B** com a mão esquerda. Agora cada uma das bolas fez uma vez o 8 deitado e tu comesças novamente desde o início com a mão direita e a bola **A**. Ou apanhas a bola **C** com a mão direita e fazes uma pausa bem merecida, pois conseguiste:

**Já consegues fazer malabarismo. Fantástico!**

# Pratos

## Curta introdução sobre o teu novo prato de malabarismo

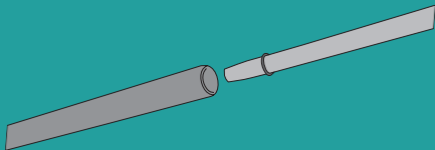
O conjunto é composto por um prato de malabarismo muito especial e por um stick desmontável. Assim, o conjunto cabe em qualquer saco!

Aquilo que o teu prato de malabarismo tem de especial são os dois níveis de dificuldade que oferece. Na parte de baixo, ele possui um anel interior e um exterior (**ver a fig. 1**).

No anel interior é mais fácil pôr o prato a rodar com o stick, no anel exterior é mais difícil. Devido ao padrão geométrico podes ver a velocidade a que o prato roda.

Primeiro encaixa bem o stick fino com a parte plana no orifício do stick grosso. O anel elástico preto desaparece dentro do orifício e faz que os dois sticks fiquem bem fixos.

As duas partes do stick podem voltar a ser separadas fazendo alguma força.

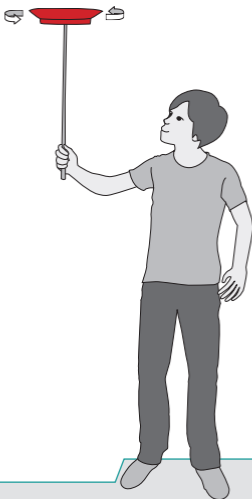


## Rodar o prato



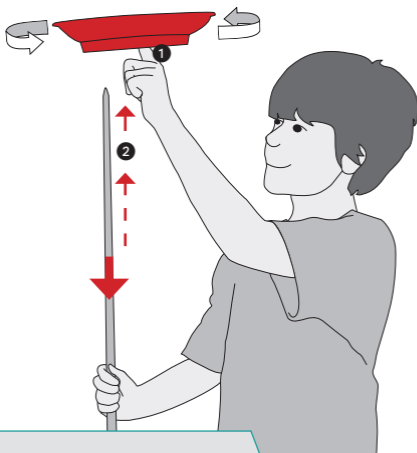
Pega na extremidade grossa do stick. A ponta fina aponta para cima na vertical. Com a outra mão pendura o prato com o anel interior ou exterior na ponta do stick, conforme o grau de dificuldade pretendido. Move agora o teu pulso fazendo pequenos movimentos circulares. A ponta do stick descreve então um círculo e o prato vai-se endireitando lentamente até ficar na horizontal.

## Rodar o prato



Quando a borda do prato tiver ficado na horizontal para o movimento do pulso de maneira a que o stick fique na vertical. A ponta do stick escorrega então exatamente para o meio do prato e este continua a rodar sem teres que fazer mais nada. Resulta? Muito bem!

Lança o prato ao ar e apanha-o novamente com a ponta do stick. Ou passa o prato a rodar do stick para a ponta do teu dedo indicador esquerdo.



Para isso, move o dedo indicador ① ao longo do stick ② até ao meio do prato. Quando a tua unha tocar no meio do prato, puxa o stick para baixo. Agora o prato roda sobre o teu dedo. Podes então voltar a passar o prato para o stick. Ou lanças o prato novamente ao ar e voltas a apanhá-lo com o stick. Claro que também podes criar os teus próprios truques!

**Diverte-te!**

# Diabolo

## Curta introdução sobre o teu novo artigo

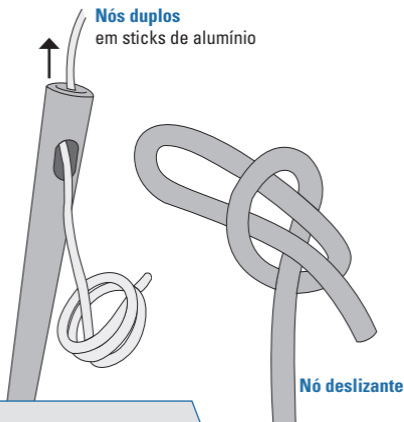
O conjunto do diabolo é composto pelo diabolo e por dois sticks ligados por um fio. Para o diabolo manter o equilíbrio sobre o fio e tu poderes fazer truques, ele tem que rodar sempre depressa. Quanto mais depressa ele roda, maior é a estabilidade dele ao rodar sobre o fio e mais tempo tens para fazeres truques com ele. Se ele não rodar, desequilibra-se e cai do fio. Para ele rodar, vai puxando para cima, por curtos instantes, o stick que tens na mão direita. Através da fricção unilateral e repetida do fio no eixo, o diabolo roda então no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.

**Importante!** Estas instruções foram escritas para dextros. Isso significa que, para acelerar a rotação, o impulso tem que vir sempre da mão direita. O diabolo roda então no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Para canhotos aplicam-se os lados contrários aos aqui referidos.

## Ajustar o comprimento do fio

Na posição base, o diabolo deve estar suspenso no fio a cerca de 20 a 30 cm do chão. Terás, eventualmente, que ajustar o comprimento do fio.

## Diabolo Preparação



Para veres qual é para ti o melhor comprimento do fio, em vez de dares um nó duplo nas pontas do fio, dá um nó como o da imagem. Este nó tem a vantagem de te permitir alterares o comprimento do fio de forma rápida e flexível conforme pretenderes e de não precisares de cortar o fio para o encurtar.

**Atenção:** O fio desgasta-se. Sempre que ele esteja estragado, sujo ou dificultar o deslizar do diabolo deve ser substituído.

## Diabolo Sticks

### **Sticks de madeira HENRYS:**

Enfia uma ponta do fio através do pequeno orifício no stick e, do outro lado, no qual o orifício é maior, dá um nó duplo. A seguir ao nó deve haver cerca de 1 cm de fio, para poderes voltar a puxar o nó para fora do orifício. Puxa então o fio de maneira a que o nó desapareça no orifício maior. Repete isso com a outra ponta do fio no outro stick e ajusta logo o comprimento pretendido.

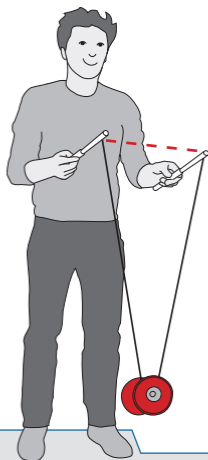
### **Sticks de alumínio HENRYS:**

Enfia o fio pela frente na ponta do stick e depois continua como foi acima indicado.

### **Sticks de carbono e de fibra de vidro HENRYS:**

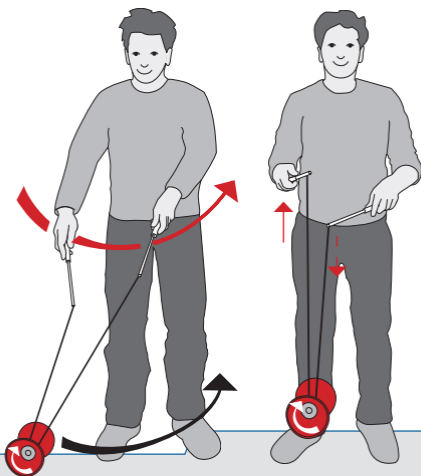
Enfia o fio na ponta do stick de cima para baixo até ele sair pela ponta do cabo. Dá um nó deslizante como o da imagem. Assim, não só podes mudar mais rapidamente o comprimento do fio, como são possíveis ainda mais truques.

## Diabolo Posição base



Os pés estão afastados mais ou menos à largura dos ombros. Os ombros estão descontraídos e os braços encostados ao corpo. Os antebraços estão paralelos um ao outro e ao chão e fazendo ângulo reto com os braços. Os sticks também estão paralelos um ao outro e ao chão, com as pontas à mesma altura. O diabolo está suspenso a meio do fio. O eixo do diabolo aponta para ti.

## Diabolo Início



Pendura o diabolo no fio e apoia-o no chão à tua frente do lado direito. O fio passa por baixo do eixo do diabolo. Move então os sticks à tua frente da direita para a esquerda, de maneira a que o diabolo role para o lado esquerdo. Levanta o diabolo do chão quando ele estiver mais ou menos junto ao teu pé esquerdo e põe-te na posição base. O diabolo roda agora lentamente no fio, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, à frente do centro do teu corpo. Para ele continuar a rodar e manter o equilíbrio tens agora que acelerá-lo bastante.

## Acelerar

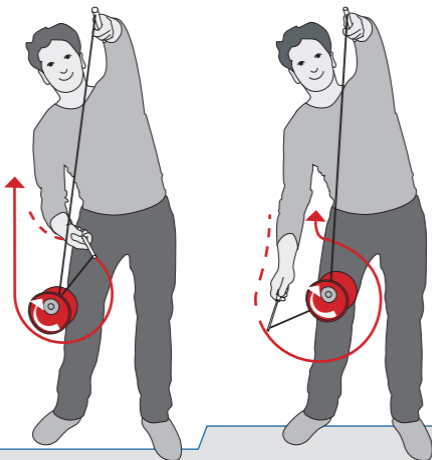
Há muitas formas de acelerar o diabolo. Aqui limitamo-nos a apresentar os métodos básicos. Em todos os métodos o movimento das mãos é assíncrono. É muito importante que o impulso parta sempre **só da mão direita**. A mão esquerda mantém-se passiva. Ela apenas cede à tração da mão direita e volta depois à respetiva posição base.

### A) Tremer nervoso e puxadela tranquila

As pontas dos sticks encontram-se à mesma altura. A mão esquerda mantém-se na posição base. Agora "treme" com a mão direita de maneira a que o stick direito se mova rapidamente mas apenas poucos centímetros para cima e para baixo.

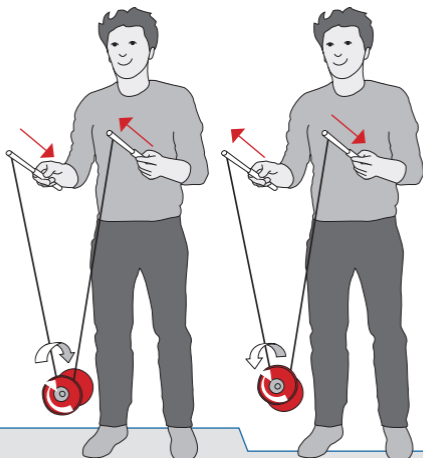
Como alternativa também podes puxar o stick mais tranquilamente mas mais para cima com a mão direita. A mão esquerda cede à tração do fio descendo um pouco. O fio entra em fricção com o eixo e o diabolo continua a rodar no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Quando ele tiver chegado quase ao stick esquerdo, volta a mover rapidamente a mão direita para baixo para a posição base. Como a mão esquerda nada faz e a mão direita vai rapidamente para baixo para a posição base, o fio perde por curtos instantes o contacto com o eixo. Assim o diabolo não é travado. Repete esses movimentos. Por cada movimento para cima da mão direita, o diabolo recebe um novo impulso de rotação e torna-se cada vez mais rápido.

## Diabolo Envolver



### **B) Envolver**

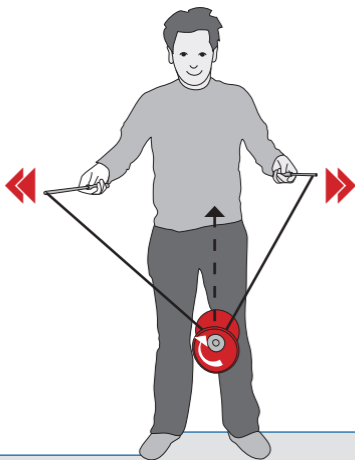
A partir da posição base, conduz o stick direito entre o corpo e o fio que pende do stick esquerdo e com um movimento rápido no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio envolve o diabolo. Agora acelera o diabolo com a mão direita como acima indicado. Quando o diabolo roda suficientemente depressa, move o stick direito por trás no sentido dos ponteiros do relógio à volta do diabolo. Também podes utilizar este método logo de início. Só tens que passar o fio uma vez à volta do eixo e pronto!



Se o diabolo se inclinar para a frente (**fig. esquerda**), podes corrigir a posição dele movendo o stick direito para trás e o stick esquerdo para a frente.

Se o diabolo se inclinar para trás (**fig. direita**), move o stick direito para a frente e o stick esquerdo para trás. Se o diabolo rodar para o lado afastando-se de ti, roda também tu de forma correspondente. O eixo do diabolo deve apontar sempre para ti. Na literatura da especialidade ou na Internet encontras ainda a explicação de outros métodos.

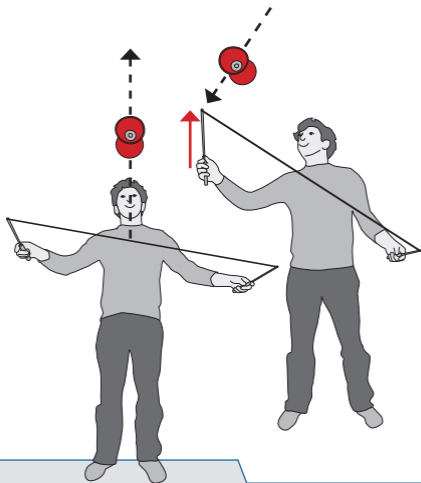
## Diabolo Lançar para cima e apanhar



### Lançar para cima e apanhar

Com o diabolo suspenso no fio e a rodar afasta bruscamente os sticks um do outro, de maneira a esticar o fio. Então o diabolo voa para cima.

## Diabolo Lançar para cima e apanhar



Para o apanhar, estica o fio, aponta com o stick direito para cima para o diabolo e apanha-o no fio esticado junto ao stick direito.

Lançar para cima e voltar a apanhar é um truque básico que deves dominar.

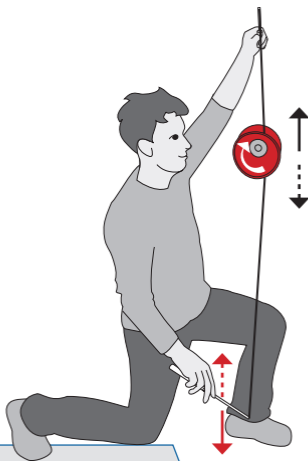
## Diabolo Elevador



O elevador é um truque com um efeito espetacular, para o qual tu tens que envolver o eixo com o fio.

Acelera muito o diabolo. Vira-te então um quarto de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Agora vês o eixo do diabolo. Estica o stick esquerdo para cima. Move então o stick direito à volta do eixo para a frente e para baixo e puxa o stick com cuidado para baixo.

## Diabolo Elevador



O diabolo "viaja" então no fio para cima! Se reduzires um pouco a tensão, o diabolo para no fio ou escorrega para baixo. Se voltares a esticar um pouco o fio, o diabolo sobe outra vez. Quando o diabolo tiver chegado quase acima ao stick esquerdo, afasta o stick esquerdo de ti para a frente, pondo-o outra vez na posição base. O diabolo volta então a ficar livre. Para aprenderes mais truques, consulta a literatura da especialidade ou procura na Internet. Desejamos-te muito sucesso e que te divirtas muito!

# Devil stick

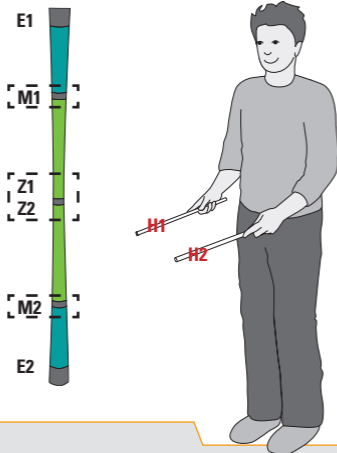
## Curta introdução sobre o teu novo artigo

O conjunto do devil stick é composto por um devil stick e dois sticks revestidos de silicone. O devil stick é mais fino no centro que nas pontas. Estas têm uma massa maior, pelo que o devil stick pode balançar suavemente entre os dois sticks. O revestimento de silicone confere aos sticks uma ótima aderência ao devil stick e permite um melhor controlo ao jogar.

## Pontos de contacto

No devil stick há, de cada lado, dois pontos de contacto nos quais deves, de preferência, tocar com os sticks no devil stick (nos truques básicos):

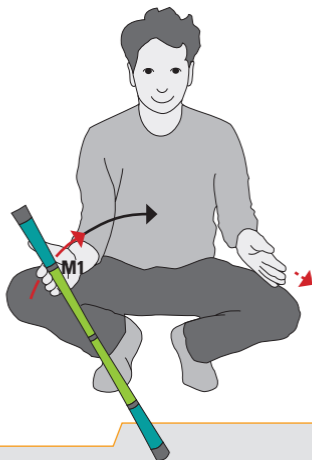
- mais ou menos a meio (**M1** e **M2**) entre o centro e as pontas (**E1** e **E2**) e
- numa margem de 1 a 2 cm junto ao ponto central (**Z1** e **Z2**).



Nos sticks, os pontos de contacto (**H1** e **H2**) situam-se 1 a 3 cm das pontas dos sticks.

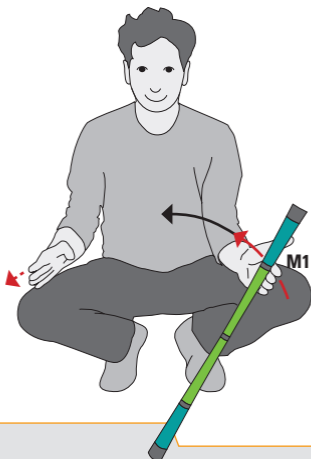
A técnica base consiste em lançar a ponta superior do devil stick de um lado para o outro aplicando os sticks no ponto de contacto **M1**.

## Passo 1 sem sticks



Põe-te de cócoras e coloca o devil stick em pé, apoiado no chão, à tua frente, ao centro do teu corpo. Põe os antebraços na horizontal, paralelos um ao outro e afastados mais ou menos à largura dos ombros. Encosta o ponto **M1** do devil stick à mão direita esticada. Lança a extremidade superior do devil stick para o lado esquerdo. Antes de o devil stick estar na horizontal, trava-o na parte de cima com a mão esquerda esticada em **M1**, movendo a mão ligeiramente para fora.

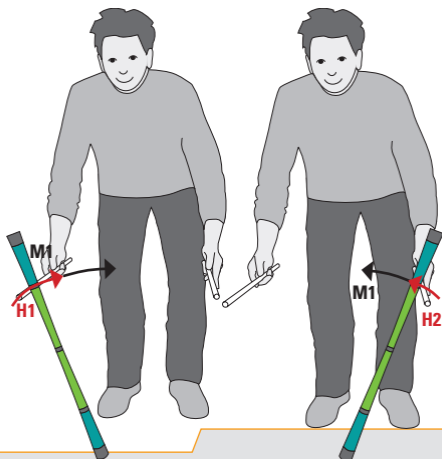
## Passo 1 sem sticks



### **Importante: Não agarrar no devil stick!**

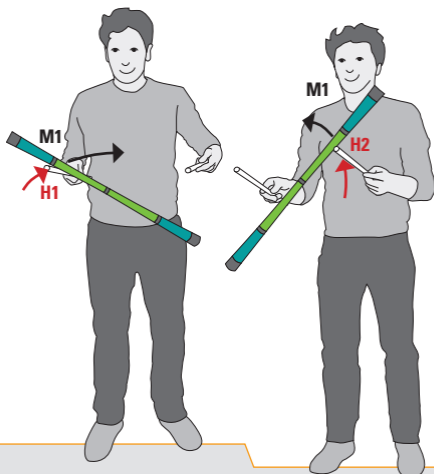
Lança então o devil stick com a mão esquerda para dentro, de volta para a mão direita. Aí trava-o com a mão direita esticada em **M1**. Continua então a repetir esse movimento. Pouco depois, levanta o devil stick do chão e fá-lo balançar entre as mãos para um lado e para o outro. Resulta? Então é altura de treinares o passo seguinte.

## Passo 2 com sticks



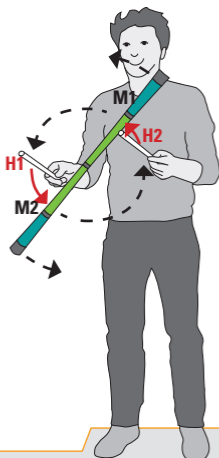
Agarra nos sticks de modo a estarem na horizontal e paralelos um ao outro. O ponto **M1** do devil stick está encostado a **H1**. Lança a extremidade superior do devil stick para o lado esquerdo. Trava-o aí como foi acima indicado, com o stick esquerdo em **M1**. Lança então o devil stick de volta para o lado direito. Trava-o aí com o stick direito. E lança-o de volta para o lado esquerdo. Quando o devil stick se levantar do chão, endireita a parte superior do corpo devagar, continuando a fazer o mesmo movimento.

## Passo 2 com sticks



Antes de o devil stick ficar no ar na horizontal é travado com o stick em **M1** e lançado de volta para o outro lado. Através desse movimento para um lado e para o outro, o devil stick parece pairar no ar entre os dois sticks como que por magia. **Importante:** Não se bate no devil stick, ele só é travado e depois lançado para o outro lado com um movimento para dentro e, simultaneamente, uma ligeira tração para cima com o stick.

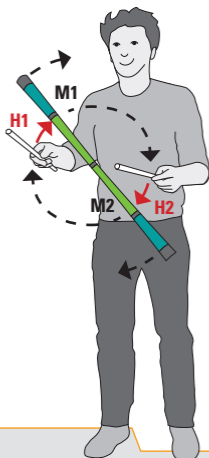
## Devil stick Pancada dupla



### Pancada dupla

Começa por treinar a pancada dupla no chão. Encosta o ponto **M1** do devil stick a **H1** e põe **H2** a tocar em **M2**. Lança o devil stick com **H1** em cima para a esquerda e, simultaneamente, com **H2** em baixo para a direita. Move então o **H2** esquerdo rapidamente para cima à altura de **M1** e o **H1** direito rapidamente para baixo à altura de **M2**. Quando os sticks no movimento oposto para cima e para baixo tocam simultaneamente nos pontos de contacto do devil stick, este é lançado para trás na outra direção.

## Devil stick Pancada dupla



Move agora o **H1** rapidamente para cima e o **H2** rapidamente para baixo, para fazer o devil stick voltar a virar-se na outra direção.

Tens o devil stick bem sob controlo? Então podes experimentar outros truques, como a meia volta ou volta completa do devil stick, a pancada dupla, a hélice com uma mão ou a serra circular. Na literatura da especialidade ou na Internet encontras as instruções correspondentes.

## Para terminar

Isto já foi um bom início, mas ainda não é tudo.

Pois uma coisa maravilhosa no malabarismo é oferecer inúmeras possibilidades e variações.

Tanto em tipo de artigos quer em número de objetos: 3, 4, 5, ...10 ...

Tudo é possível. Também no que diz respeito a esquemas, sequências de lançamento e movimentos: o que se pode fazer com a esquerda também se pode fazer com a direita. Aquilo que pode fazer à frente do corpo também é possível fazer atrás. Mãos, pés, pescoço, nariz, orelhas ou cabeça – todas as partes do corpo podem ser utilizadas.

Aprendendo a fazer malabarismo entras num cosmos fantástico, quase infinito, de criatividade de movimentos!

Como é natural, encontras sempre material adequado de excepcional qualidade no Henrys.

Artigos inovadores de materiais duradouros, de alta qualidade, livres de substâncias nocivas e recicláveis. E tudo made in Germany!

Equipamento de malabarismo Henrys – a primeira escolha de malabaristas profissionais e amadores que pretendem qualidade, durabilidade e assistência.





Folheto de instruções de 40 páginas para pratos, bolas, diabolo e devil stick com inúmeros truques e figuras em Português.

# HENRYS

[www.henrys-online.de](http://www.henrys-online.de)

**Henrys GmbH**  
 Produktion und Großhandel  
 In den Kuhwiesen 10  
 D-76149 Karlsruhe, Alemanha