

Balles

Assiettes

Diabolo

Bâton du diable

Jongler

avec des balles, des assiettes, un diabolo et un bâton du diable



HENRYS

Sommaire

Balles

Assiettes

Diabolo

Bâton du diable

Introduction

Apprendre à jongler en suivant des étapes simples

Jongler fascine les êtres humains depuis la nuit des temps. Jouer avec la pesanteur suscite l'enthousiasme et éveille la curiosité, non seulement des spectateurs mais aussi des jongleurs. Une pratique incroyablement riche et variée où il y a sans cesse des nouveautés à découvrir et à tester.

Ce qu'il y a d'épatant, c'est que **tout le monde peut apprendre à jongler !**

Nous avons rassemblé dans ce fascicule quatre notices courtes de jonglage avec des balles, des assiettes, un diabololo et un bâton du diable. Elles te permettront de réussir tes premiers tours en un clin d'œil.

À chaque exercice, tu amélioreras ta coordination, ton endurance et ta capacité de concentration. Tes mouvements se feront plus souples, ta perception du temps et du rythme s'affinera et tu gagneras en fluidité et décontraction. Tu vas tellement t'amuser que tu ne voudras plus t'arrêter.

C'est parti. Amuse-toi bien et réussis une foule de tours !

Balles

Jongler avec des balles

Dans la figure de base du jonglage, la cascade, les balles suivent les contours d'un 8 couché. En haut de ce 8, les balles sont en l'air tandis que dans le bas, elles sont supportées par les mains droite et gauche.

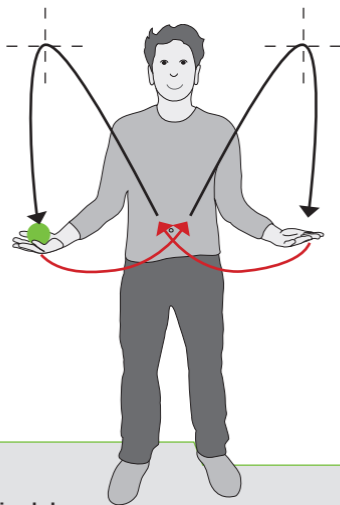
Lorsque tu jongles, concentre-toi sur le lancement correct et contrôlé des balles, non pas sur leur rattrapage. En effet, dans le jonglage, il est question de lâcher prise à tout point de vue. Les balles doivent être lancées en biais vers le haut depuis la paume de la main et ne doivent pas rouler sur le bout de tes doigts lorsque tu les jettes.

De plus, il est important de ne pas regarder la trajectoire des balles. Observe uniquement les points de la trajectoire en hauteur et essaie de regarder droit devant au travers de la figure. Pour rattraper les balles, mets tes mains à hauteur de hanches pour qu'elles soient automatiquement au bon endroit.

Droitier ou gaucher ?

Peu importe car, pour la figure de base, chaque main effectue les mêmes mouvements. Cette notice est ainsi valable tant pour les droitiers que les gauchers.

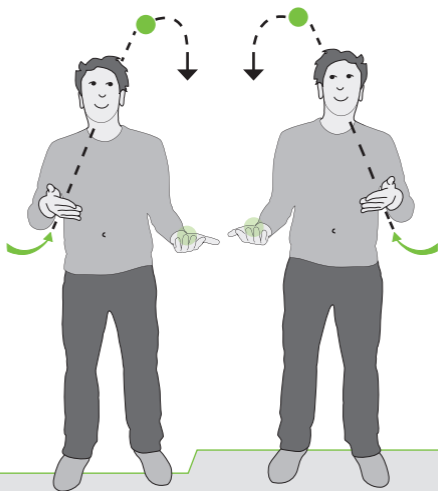
C'est parti ...



Position de base

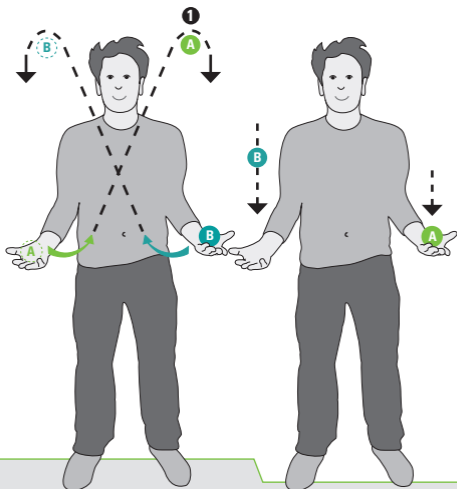
Les pieds doivent être écartés à largeur d'épaule. Les genoux sont souples. Les coudes sont près du corps. Les avant-bras sont pliés à l'horizontale et légèrement orientés vers l'extérieur. Les mains sont à peu près à hauteur de hanches, paumes vers le haut.

Étape 1 Exercice préliminaire 1 balle



Prends une balle dans la main droite et lance-la à hauteur de ton nombril, depuis la paume de la main, en haut vers la gauche. Attrape la balle à hauteur de hanche de la main gauche. Ensuite, lance la balle à hauteur de ton nombril depuis la paume de la main gauche, en haut vers la droite. Attrape la balle à hauteur de hanche de la main droite. Répète l'exercice jusqu'à ce que tes mouvements soient fluides.

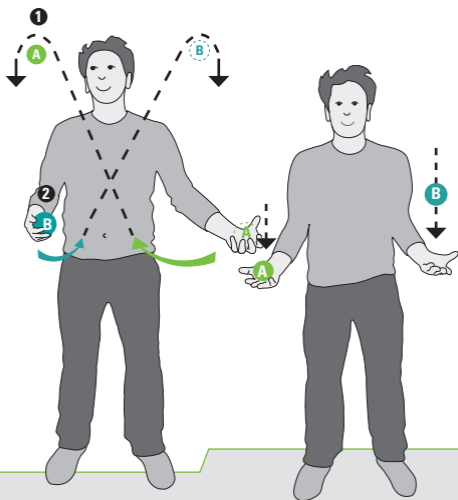
Étape 2 Exercice préliminaire 2 balles



Lance la balle **A** de la paume de la main droite à hauteur de ton nombril en haut, vers la gauche. Lorsque la balle **A** du côté gauche dépasse le point ① le plus élevé de sa trajectoire, lance la balle **B** de la main gauche en haut vers la droite.

Tu attrapes la balle **A** de la main gauche, approximativement à hauteur de hanche. Ensuite, rattrape la balle **B** de la main droite, approximativement à hauteur de hanche.

Étape 2 Exercice préliminaire 2 balles



Répète ces mouvements. Cependant, tu commences avec la main gauche et tu lances la balle **A** en haut vers la droite. Lorsque cette balle dépasse le point ① le plus élevé de sa trajectoire, lance la balle **B** ② de la main droite en haut vers la gauche.

Tu attrapes la balle **A** de la main droite, puis la balle **B** de la main gauche. Recommence ensuite avec la balle **A** de la main droite et ainsi de suite ...

Étape 3 Jongler avec 3 balles

Jongler avec 3 balles

Maintenant, nous voulons appliquer ce qui a été appris jusqu'ici à 3 balles pour former une cascade, la figure de base du jonglage.

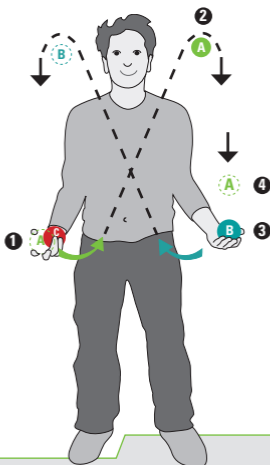
Tout d'abord, tu dois te représenter une nouvelle fois le déplacement des balles formant un 8 couché. Le mouvement des balles suit un cercle. Une balle est rattrapée d'un côté sur l'extérieur, dirigée au centre du corps puis lancée vers le haut au niveau du nombril, vers l'autre côté. Autrement dit, il y a toujours une seule balle en l'air. Le rythme de lancer est alternativement droite, gauche, droite, gauche... Et les balles suivent systématiquement le même ordre **A-B-C-A-B-C** ...

Conseil : Lorsque tu t'exerces, il est très utile de prononcer à haute voix le rythme du lancer.

Très important :

Pour jongler avec 3 balles, tu dois toujours commencer par la main tenant 2 balles. Tu dois t'entraîner à commencer par la droite comme par la gauche. Rappelle-toi que les balles sont lancées depuis la paume de la main et qu'elles ne doivent pas rouler sur le bout de tes doigts.

Étape 3 Jongler avec 3 balles

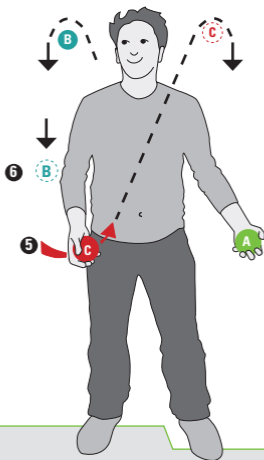


Prends 2 balles **A** et **C** dans la main droite. Prends la troisième balle **B** dans la main gauche.

Lance la balle **A** ① vers le haut de la main droite, à hauteur de ton nombril vers la gauche. La balle **C** reste dans ta main droite.

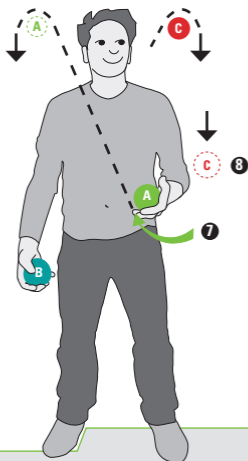
Lorsque la balle **A** dépasse à gauche le point le plus élevé ② de sa trajectoire, lance la balle **B** ③ vers le haut de ta main gauche vers la droite et rattrape la balle **A** ④ de ta main gauche.

Étape 3 Jongler avec 3 balles



Lorsque la balle **B** dépasse à droite le point le plus élevé de sa trajectoire, lance la balle **C** ⑤ vers le haut de la main droite, vers la gauche et rattrape la balle **B** ⑥ de ta main droite.

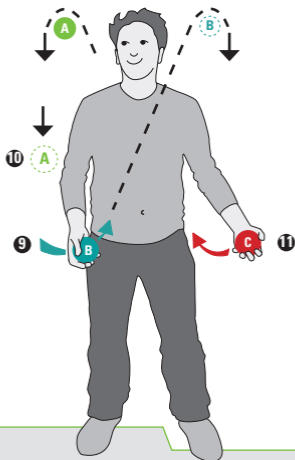
Étape 3 Jongler avec 3 balles



Lorsque la balle **C** dépasse à gauche le point le plus élevé de sa trajectoire, lance la balle **A** ⑦ vers le haut de la main gauche, vers la droite et rattrape la balle **C** ⑧ de ta main gauche.

Lorsque la balle **A** dépasse à droite le point le plus élevé de sa trajectoire, lance la balle **B** ⑨ au vers le haut de la main droite, vers la gauche, et attrape la balle **A** ⑩ de ta main droite.

Étape 3 Jongler avec 3 balles



Maintenant, relance la balle **C** ⑪ vers le haut, vers la droite et attrape la balle **B** de ta main gauche. A présent, chaque balle a réalisé une fois le 8 couché ; tu recommences du début de la main droite et avec la balle **A**. Ou alors, tu rattrapes dans ta main droite la balle **C** et tu fais une pause bien méritée, car tu as réussi :

tu sais jongler. Super !

Assiettes

Petite présentation de ton nouveau kit d'assiettes de jonglage

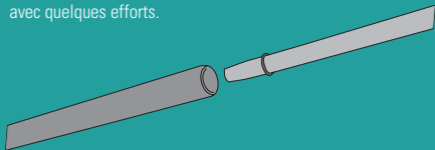
Le kit est composé d'une assiette de jonglage spéciale et d'un bâton démontable. Ainsi, le kit peut être transporté dans n'importe quel sac !

La particularité de ton assiette est qu'elle possède deux niveaux de difficulté. Du côté inférieur, elle comprend un anneau intérieur et un anneau extérieur (**voir illustration 1**).

S'il est plus facile de faire tourner l'assiette avec le bâton sur l'anneau intérieur, c'est plus compliqué sur l'anneau extérieur. Grâce à la figure géométrique, tu peux voir la vitesse de rotation de l'assiette.

Commence par enfoncer le bâton fin, avec le côté plat, dans le trou du bâton plus large. Le joint noir en caoutchouc disparaît dans la grande partie du trou, ce qui garantit une liaison solide.

Les deux parties du bâton peuvent être cependant redémontées avec quelques efforts.

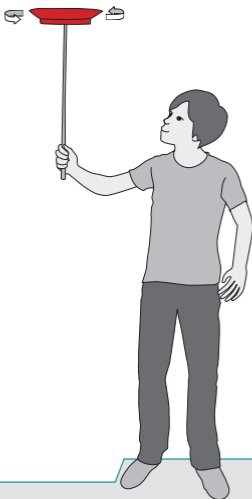


Faire tourner l'assiette



Prends dans ta main l'extrémité plus large du bâton. La pointe fine est orientée à la verticale vers le haut. De l'autre main, suspends l'assiette par l'anneau intérieur ou extérieur sur la pointe du bâton, selon le niveau de difficulté souhaité. A présent, fais bouger uniquement ton poignet en effectuant de petits mouvements circulaires. La pointe du bâton décrit ainsi un cercle et l'assiette se place lentement jusqu'à se trouver à l'horizontale.

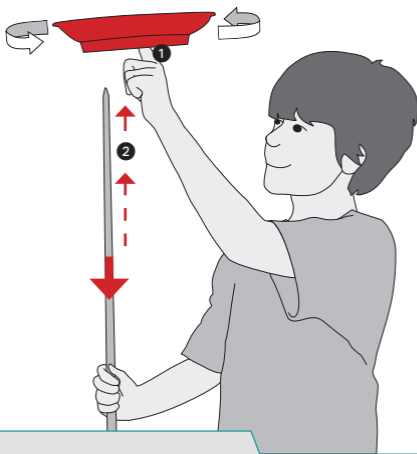
Faire pivoter l'assiette



Une fois que le bord de l'assiette se trouve à l'horizontale, cesse de faire bouger ton poignet de sorte que le bâton se trouve en position verticale. Sa pointe se place ainsi exactement au centre de l'assiette, et celle-ci continue de tourner toute seule. Ça fonctionne ? Excellent !

Lance l'assiette en l'air et rattrape-la sur la pointe du bâton. Sinon, fais passer l'assiette en rotation du bâton sur la pointe de ton index gauche.

Poser l'assiette



Pour cela, fais glisser ton index u le long du bâton v, jusqu'au centre de l'assiette. Dès que ton ongle touche le centre de l'assiette, tire le bâton vers le bas pour le retirer. Maintenant, l'assiette tourne sur ton doigt. Tu peux remettre l'assiette sur le bâton. Ou tu peux la lancer vers le haut et la rattraper sur le bâton.

Bien évidemment, tu peux également inventer tes propres figures.

Amuse-toi bien !

Diabolo

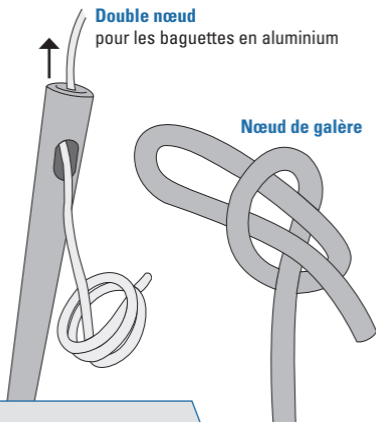
Petite présentation de ton nouvel accessoire

Ton kit diabolo est composé du diabolo et de deux baguettes reliées par un fil. Pour que le diabolo reste en équilibre sur le fil, et que tu puisses réaliser des figures, il doit toujours tourner rapidement. Plus il tourne vite, plus sa rotation est stable sur le fil et plus tu as le temps de faire des figures. S'il n'est pas en rotation, il perd l'équilibre et tombe du fil. Pour le faire tourner, tu dois toujours tirer rapidement la baguette, que tu tiens dans ta main droite, vers le haut. Grâce au frottement répété et unilatéral du fil sur l'axe, le diabolo tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Important ! Cette notice est destinée aux droitiers. Ce qui signifie que, pour l'accélération, c'est la main droite qui doit donner l'impulsion. Le diabolo tourne ensuite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Pour les gauchers, il suffit d'utiliser les côtés opposés.

Ajuster la longueur du fil

Dans la position de base, le diabolo doit être suspendu au fil à environ 20 à 30 cm du sol. Peut-être devras-tu ajuster la longueur du fil.



Pour calculer la longueur de fil te convenant le mieux, fais un nœud de galère aux extrémités du fil, au lieu d'un double nœud. Ce nœud te permet de modifier rapidement et facilement la longueur de fil à ton gré sans devoir raccourcir le fil en le coupant.

À noter : Le fil est une pièce d'usure. Il doit être changé lorsqu'il est abîmé, sale ou trop maniable.

Diabolo Baguettes

Baguettes en bois HENRYS :

Glisse un bout du fil dans le petit trou de la baguette et fais un double nœud de l'autre côté, là où le trou est le plus gros. Derrière le nœud, il faut laisser environ 1 cm de fil afin que tu puisses retirer le nœud du trou. Tire sur le fil pour faire disparaître le nœud dans le grand trou. Fais la même chose avec l'autre bout et l'autre baguette, et règle la longueur désirée.

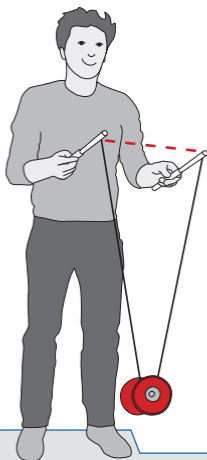
Baguettes en aluminium HENRYS

Fais glisser le fil vers l'avant, dans la pointe du bâton, et continue comme décrit ci-dessus.

Baguettes en carbone et en fibre de verre HENRYS :

Fais glisser le fil dans la pointe du bâton, du haut vers le bas, jusqu'à ce qu'il ressorte de la poignée. Fais un nœud de gâlerie. Ainsi, tu peux non seulement modifier la longueur du fil en un clin d'œil, mais réaliser aussi plus de figures.

Diabolo Position de base



Les pieds doivent être écartés à largeur d'épaule environ. Les épaules sont détendues, les bras le long du corps. Les avant-bras sont parallèles l'un par rapport à l'autre, et parallèles au sol, et ils forment un angle droit avec le haut des bras. Les baguettes sont également parallèles l'un par rapport à l'autre, et parallèles au sol, les pointes étant situées à la même hauteur. Le diabolo est suspendu au milieu du fil. L'axe du diabolo est orienté vers toi.

Diabolo Démarrer



Suspends le diabolo au fil et place-le à droite devant toi, sur le sol. Le fil passe sous l'axe du diabolo. Déplace les baguettes devant toi, de la droite vers la gauche, de sorte que le diabolo roule vers la gauche. Soulève le diabolo du sol, à peu près à hauteur du pied droit, et adopte la position de base. A présent, le diabolo tourne lentement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre devant le centre de ton corps, sur le fil. Pour qu'il continue de tourner et garde l'équilibre, tu dois exercer maintenant une bonne accélération.

Accélérer

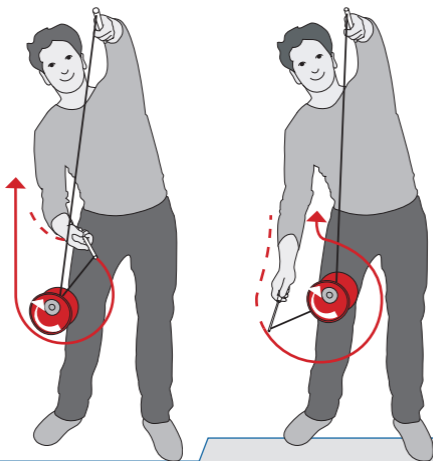
Il existe de nombreuses méthodes pour accélérer le diabolo, nous nous limiterons ici aux méthodes de base. Le mouvement des mains est asynchrone dans l'ensemble des méthodes. Il est essentiel que l'impulsion soit **donnée systématiquement et uniquement par la main droite**, la main gauche restant passive. Elle ne fait que subir le mouvement de la main droite et se remet en position de base.

A) Tremblements et traction calme

Les pointes du bâton sont à la même hauteur. La main gauche reste dans sa position de base. De la main droite, tu dois maintenant "trembloter" de sorte que la baguette droite se déplace rapidement de quelques centimètres seulement, de haut en bas.

Sinon, tu peux aussi exercer une traction calme sur la baguette, de la main droite, mais plus en hauteur. La main gauche suit le mouvement du fil vers le bas. Le fil glisse sur l'axe et le diabolo continue de tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Lorsqu'il a atteint quasiment la baguette gauche, déplace à nouveau la main droite vers le bas en un instant, pour reprendre la position de base. Étant donné que la main gauche ne fait rien et que la main droite se déplace rapidement vers le bas pour revenir à la position de base, le fil perd vite le contact avec l'axe, ce qui évite de freiner le diabolo. Répète ces mouvements. À chaque mouvement de la main droite vers l'avant, le diabolo reçoit une nouvelle impulsion de rotation et poursuit son accélération.

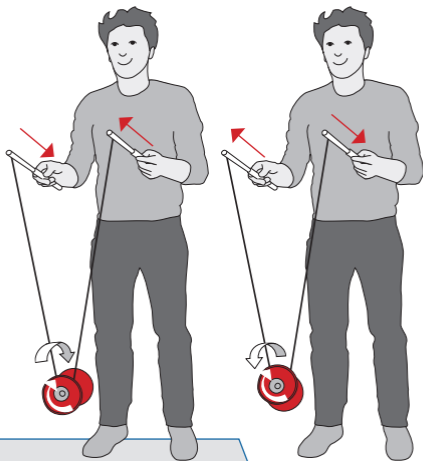
Diabolo Enrouler



B) Enrouler

Depuis la position de base, tu amènes la baguette droit derrière le diabolo, par un mouvement rapide dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Maintenant, tu te sers de ta main droite pour accélérer la vitesse du diabolo comme indiqué ci-dessus. Lorsque le diabolo tourne suffisamment vite, déplace la baguette droit vers l'arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, autour du diabolo. Cette méthode peut aussi être appliquée pour démarrer. Il te suffit de placer le fil autour de l'axe, et c'est parti !

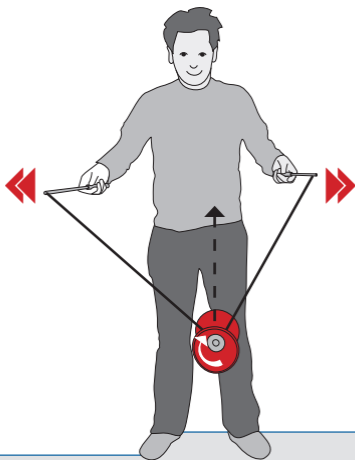
Diabolo Corriger



Si le diabolo bascule vers l'avant (**illustration de gauche**), tu peux le corriger en déplaçant la baguette droit vers l'arrière, et la baguette gauche vers l'avant.

Si le diabolo bascule vers l'arrière (**illustration de droite**), déplace la baguette droit vers l'avant et la baguette gauche vers l'arrière. Si le diabolo s'éloigne de toi latéralement, tourne-toi d'abord tout simplement dans le sens approprié. L'axe du diabolo doit toujours être orienté vers toi. Tu trouveras d'autres méthodes dans des ouvrages spécialisés ou sur Internet.

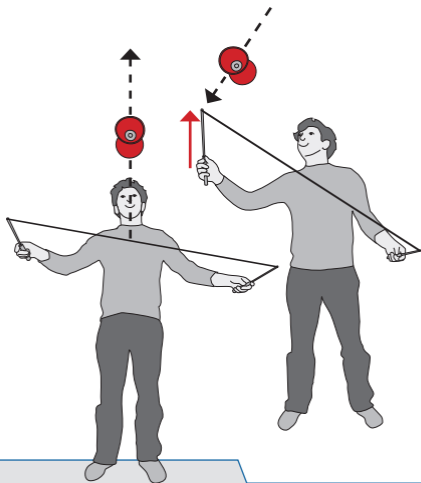
Diabolo Jeter en l'air et rattraper



Jeter en l'air et rattraper

Lorsque le diabolo est suspendu au fil et en rotation, éloigne les deux baguettes en tirant dessus d'un coup sec, afin de tendre le fil. Le diabolo s'envole droit dans l'air.

Diabolo Jeter en l'air et rattraper



Pour rattraper, tends le fil, vise le diabolo avec la baguette droit vers le haut et rattrape-le sur le fil tendu du côté de la baguette droit.

Le jeter en l'air et le rattraper constitue une astuce basique qu'il te faut maîtriser.

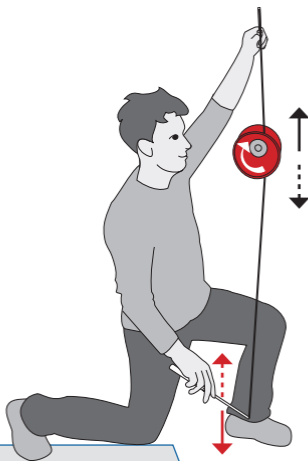
Diabolo Ascenseur



L'ascenseur est une figure impressionnante pour laquelle tu dois enrouler le fil autour de l'axe.

Exerce une forte accélération sur le diabolo. Tourne-toi d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre : tu vois l'axe du diabolo. Tends la baguette gauche vers le haut. Déplace la baguette droit autour de l'axe, vers l'avant bas, et tire la baguette avec précaution vers le bas.

Diabolo Ascenseur



Le diabolo "remonte" maintenant sur le fil ! Relâche un peu la tension, le diabolo s'arrête sur le fil ou glisse vers le bas. Si tu retends un peu le fil, le diabolo remonte. Lorsque le diabolo est presque arrivé en haut, au niveau de la baguette gauche, éloigne celui-ci de toi vers l'avant, pour revenir à la position de base. Après quoi le diabolo se retrouve libre. Tu trouveras plus de figures dans les ouvrages spécialisés ou sur Internet. Nous te souhaitons beaucoup de plaisir et de succès !

Bâton du diable

Petite présentation de ton nouvel accessoire

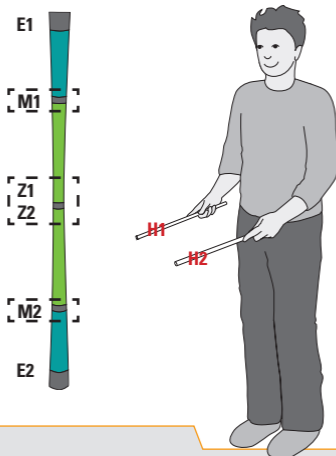
Ton kit de bâton du diable est composé d'un bâton du diable et de deux baguettes à revêtement silicone. Le centre du bâton du diable est plus fin que les extrémités. Celles-ci ont une masse plus importante, ce qui permet au bâton du diable de naviguer facilement entre les baguettes. Le revêtement en silicone lui confère une très bonne adhérence et permet un meilleur contrôle pendant le tour.

Points de contact

Deux points de contact se trouvent de chaque côté du bâton du diable. L'idéal est de toucher le bâton du diable (pour les figures de base) au niveau de ces points, avec les baguettes.

- approximativement au milieu (**M1** et **M2**) entre le centre et les extrémités (**E1** et **E2**) et
- dans la section de 1 à 2 cm près du centre (**Z1** et **Z2**).

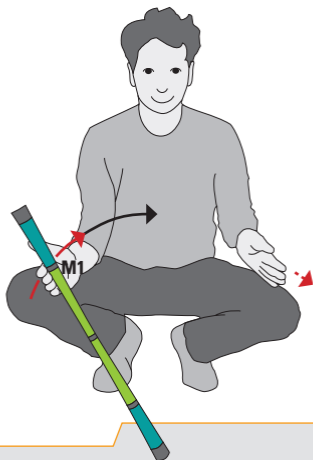
Bâton du diable



Les points de contact (**H1** et **H2**) des baguettes se trouvent distance de 1 à 3 cm des extrémités du bâton.

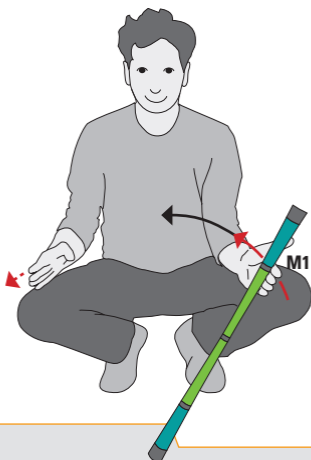
Dans la technique de base, l'extrémité supérieure du bâton du diable est lancée d'un côté sur l'autre, avec les baguettes sur le point de contact **M1**.

Étape 1 sans baguettes



Mets-toi en position accroupie et place le bâton du diable devant toi sur le sol, juste au milieu. Tes avant-bras sont à l'horizontale, parallèles l'un à l'autre, et écartés approximativement à largeur d'épaule. Tu places le **M1** du bâton du diable dans ta main droite ouverte. Lance l'extrémité supérieure du bâton vers le côté gauche. Avant que le bâton du diable arrive à l'horizontale, amortis-le sur la partie supérieure, avec la main gauche ouverte sur **M1**, en déplaçant légèrement la main vers l'extérieur.

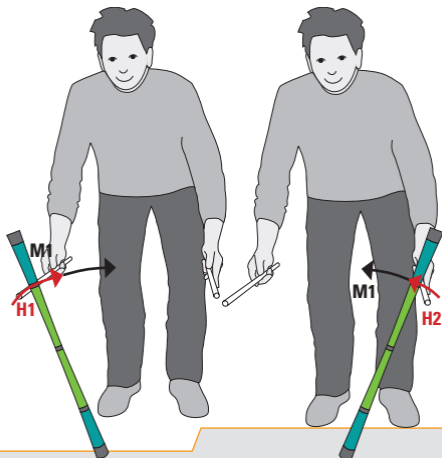
Étape 1 sans baguettes



Important : ne pas attraper le bâton du diable !

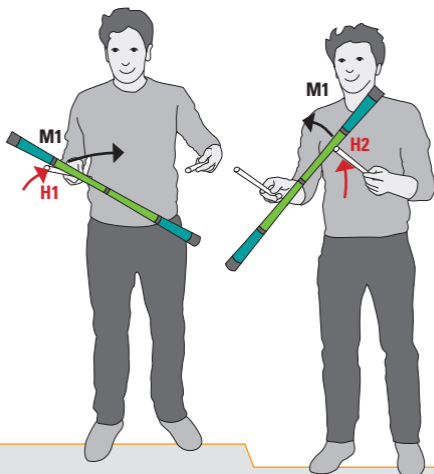
Tu relances le bâton du diable de la main gauche vers l'intérieur, pour qu'il revienne dans ta main droite. Après quoi tu l'amortis avec la main droite ouverte sur **M1**. Répète ensuite ces mouvements en continu. Après quelque temps, le bâton du diable se soulève du sol et navigue entre tes deux mains. Ça marche ? Passons maintenant à l'étape suivante.

Étape 2 avec baguettes



Tiens les baguettes à l'horizontale et parallèles l'un à l'autre. Le bâton du diable se trouve avec **M1** sur **H1**. Lance l'extrémité supérieure du bâton du diable vers la gauche. Amortis-le comme indiqué ci-dessus, avec la baguette gauche sur **M1**. Ramène ensuite le bâton du côté droit en le lançant. Amortis-le avec la baguette droit. Puis ramène-le du côté gauche. Lorsque le bâton du diable se soulève du sol, redresse lentement ton buste et poursuit les mouvements.

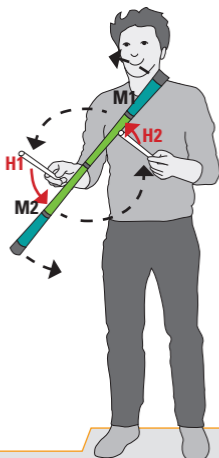
Étape 2 avec baguettes



Avant que le bâton du diable se trouve en l'air à l'horizontal, il est amorti avec la baguette sur **M1** puis relancé de l'autre côté. Par ces mouvements d'aller-retour, le bâton du diable "flotte" comme par magie d'une baguette à l'autre.

Important : Le bâton du diable n'est pas frappé, mais d'abord amorti puis, d'un mouvement vers l'intérieur et une légère traction simultanée, jeté dans l'air avec la baguette de l'autre côté.

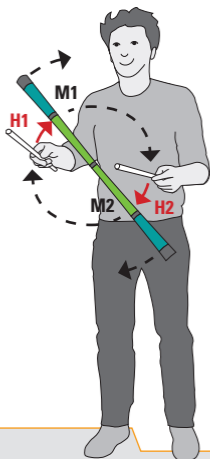
Bâton du diable Double coup



Double coup

Exerce-toi d'abord au double coup sur le sol. Mets le bâton du diable avec **M1** sur **H1**, **H2** touchant **M2**. Lance le bâton du diable avec **H1** en haut à gauche et, en même temps avec **H2** en bas à droite. Déplace rapidement **H2** à gauche vers le haut, à hauteur de **M1**, et **H1** à droite rapidement vers le bas à hauteur de **M2**. Lorsque les baguettes, dans le mouvement opposé d'avant en arrière, touchent en même temps les points de contact du bâton du diable, celui-ci est repoussé dans l'autre direction.

Bâton du diable Double coup



Déplace maintenant rapidement **H1** vers le haut et **H2** rapidement vers le bas pour ramener le bâton du diable dans l'autre direction.

Maîtrises-tu bien le bâton du diable ? Si oui, essaie d'autres figures, comme un demi-tour ou un tour complet du bâton du diable, le double coup, l'hélice d'une main ou la scie circulaire. Tu trouveras toutes les instructions nécessaires dans des ouvrages spécialisés ou sur Internet.

Pour finir

Si le début fut excellent, il reste encore bien des choses. Ce qui est formidable dans le jonglage, ce sont ses possibilités et variations infinies.

Qu'il s'agisse du type d'accessoire ou du nombre d'objets : 3, 4, 5, ... 10 ...

Tout est possible. Concernant aussi les motifs, les lancers et les mouvements : ce qui marche à gauche fonctionne aussi à droite. Ce qui est possible face au corps l'est également dans le dos. Mains, pieds, cou, nez, oreilles ou tête - on peut jongler avec toutes les parties du corps.

L'apprentissage du jonglage t'ouvre les portes d'un univers fantastique et quasi infini, riche d'une formidable créativité en matière de mouvements !

Tu retrouves bien sûr chez Henrys le matériel approprié et haut de gamme.

Des accessoires innovants dans des matériaux de qualité supérieure par ailleurs très résistants, exempts de substances nocives, et recyclables. Et cerise sur le gâteau : tout est made in Germany !

Matériel de jonglage Henrys : le premier choix à l'intention des jongleurs professionnels et amateurs appréciant la qualité, la grande longévité et le service.





Fascicule de 40 pages - pour jongler avec des assiettes, balles, diabolo et bâton du diable – contenant de nombreuses figures et illustrations en français.

HENRYS

www.henrys-online.de

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