

DIABOLOS

Numéro des exercices Jeux- Figures	DESCRIPTION DES MOUVEMENTS A EFFECTUER Conseils donnés par rapport à un droitier	CONTENUS D'ENSEIGNEMENT ou CONSEILS/CONSIGNES
1	En échauffement : plier les genoux et en même temps faire rouler le diabolo au sol droite-gauche	NB : Choix de la longueur de ficelle : sous épaule/ ou au niveau de la poitrine
2	3 mises en action (N1) 1/ Départ : diabolo à droite, le faire rouler de la droite vers la gauche et le lever devant soi 2/ Positionner les baguettes horizontalement, ficelles droites , se situer au-dessus de l'axe du diabolo 3/ Quand la baguette droite est directrice (droitier), je « tire » cette baguette vers le haut	NB : Si l'élève amène le diabolo à gauche, suivre le diabolo pour placer son corps derrière l'axe * Baguettes serrées NB : Choisir une main directrice ; l'autre compense, subit
3	Donner de la vitesse (N2) Contrôler l'inclinaison du diabolo Ex : L'Enseignant tient la baguette gauche de l'élève pour que ce dernier sente le mouvement de la baguette droite directrice	* Main droite donne de l'élan au-dessus du diabolo et non pas vers soi (diabolo fonctionne comme une poulie) * Pour contrôler l'inclinaison du diabolo, la main qui commande s'avance du côté où le diabolo se SOULEVE
4	Lancer- Rattraper (N3) Ex : A l'arrêt, plier les genoux, écarter les bras, monter le diabolo	* Pour libérer le diabolo, écarter la ficelle , lever vers le haut le diabolo (garder l'intention de l'envoyer au-dessus) * Pour la réception, la ficelle et le diabolo doivent être au-dessus des yeux * La visée avec la baguette droite donne un repère seulement Aller CUEILLIR le diabolo, ne pas l'attendre ; dès la réception, on descend les bras aussitôt
5	Se déplacer avec le diabolo pour comprendre son fonctionnement (contrôle de l'inclinaison du côté où ça se soulève)	Circuit, avancer, reculer, de profil, se balader...
6	L'ascenseur Le diabolo monte le long de la ficelle	Avoir beaucoup d'élan faire faire un demi-tour à la ficelle autour de l'axe du diabolo et tirer légèrement de la main droite, vers le bas, pour tendre la ficelle et faire grimper le diabolo le long de la ficelle
7	Le SOLEIL Petit soleil (écarter les baguettes), faire tourner le diabolo dans un plan frontal Balancer le diabolo au loin par la droite et réaliser une grand cercle	1/ Donner un bon élan 2/ Les 2 baguettes dans la même main, le diabolo doit passer de l'autre côté (rond). De la droite, il remonte vers la gauche. 3/ Pour décroiser faire le chemin inverse
8	Enchaîner deux figures (N4) Faire le tour de son diabolo par la droite puis soleil	Garder la baguette perpendiculaire au diabolo, agir seulement du côté où ça se soulève.