

Merkliste – MT09/2018: Zirkus -Jonglage – Diabolo

Zirkus in der Schule – Diabolo: Einstieg – Spielstart

Dieser Ablauf zeigt, wie das Diabolo auf die Schnur gerollt wird und welche Funktion die Treibhand einnimmt.

1. Die einfachste Antriebstechnik ist, das Diabolo in einer grossen Bewegung über den Boden zu rollen. Dabei mit dem Stab der Treibhand möglichst tief gehen.
2. Das Diabolo von einer Seite zur anderen mit dem Stab «mitziehen».
3. Am Ende der Rollbewegung den Stab mit der Treibhand ruckartig hochziehen und so Energie über die Schnur auf das Diabolo übertragen.
4. Mit der Treibhand tief gehen und sie ruckartig wieder hochziehen usw.

Bemerkung: Die Treibhand (dominante Hand) steuert die Bewegung und zieht aktiv hoch. Die Gegenhand bleibt möglichst ruhig und balanciert nur aus.

Wissenswert

- Ein Diabolo besteht aus zwei Halbschalen, die durch eine Achse verbunden sind. Diese Konstruktion wird mit einer Schnur und zwei Stäben angetrieben. Durch Reibung wird Energie auf das Diabolo übertragen und das Gerät so in Bewegung gesetzt.
- Je schneller ein Diabolo dreht, desto stabiler liegt es auf der Schnur. Grundsätzlich treibt die stärkere Hand (Treibhand) durch rhythmische und ruckartige Bewegungen das Diabolo an. Die schwächere Hand (Korrigierhand) stabilisiert und balanciert aus.
- Wichtig: immer hinter dem Diabolo stehen, die hintere Halbschale zeigt also immer zum Körper. Notfalls muss sich der Spieler mit dem Diabolo mitbewegen.
- Das Geheimnis des Korrigierens liegt in den Stabspitzen: In der Grundposition ist der Abstand der beiden Stabspitzen zum Körper des Spielers identisch. Kippt das Diabolo nach vorne oder nach hinten, muss die Position der beiden Stabspitzen zueinander verändert werden. Rechtshänder (rechte Treibhand) korrigieren dabei die Lage des Diabolos mit der rechten Hand.

Quelle: Claudia Aldini, Direktorin Circo Fortuna di Bioggio, Artistin und Clownin

Zirkus in der Schule – Diabolo: Einstieg – Luftibus

In dieser Übung wird das Hochwerfen und das Fangen des Diabolos auf der Schnur trainiert. Wichtig ist dabei das Abfedern beim Auffangen.

Grundposition (Spielstart). Beide Stäbe ruckartig auseinanderziehen, damit die Schnur gespannt und das Diabolo hochgeschleudert wird. Beim Auffangen dem Diabolo mit der Treibhand entgegengehen und es auf der gespannten Schnur fangen.

Bemerkung: Beim Auftreffen auf die Schnur die Bewegung nach unten begleiten und abfedern, damit das Diabolo nicht aus der Schnur springt.

Wissenswert

- Ein Diabolo besteht aus zwei Halbschalen, die durch eine Achse verbunden sind. Diese Konstruktion wird mit einer Schnur und zwei Stäben angetrieben. Durch Reibung wird Energie auf das Diabolo übertragen und das Gerät so in Bewegung gesetzt.
- Je schneller ein Diabolo dreht, desto stabiler liegt es auf der Schnur. Grundsätzlich treibt die stärkere Hand (Treibhand) durch rhythmische und ruckartige Bewegungen das Diabolo an. Die schwächere Hand (Korrigierhand) stabilisiert und balanciert aus.
- Wichtig: immer hinter dem Diabolo stehen, die hintere Halbschale zeigt also immer zum Körper. Notfalls muss sich der Spieler mit dem Diabolo mitbewegen.
- Das Geheimnis des Korrigierens liegt in den Stabspitzen: In der Grundposition ist der Abstand der beiden Stabspitzen zum Körper des Spielers identisch. Kippt das Diabolo nach vorne oder nach hinten, muss die Position der beiden Stabspitzen zueinander verändert werden. Rechtshänder (rechte Treibhand) korrigieren dabei die Lage des Diabolos mit der rechten Hand.

Quelle: Claudia Aldini, Direktorin Circo Fortuna di Bioggio, Artistin und Clownin

Zirkus in der Schule – Diabolo: Einstieg – Lift

Eine Schlaufe machen und das Diabolo der Schnur entlang nach oben klettern lassen: Diese Übung erfordert bereits einiges an Können.

Grundposition (Spielstart). Das Diabolo sehr schnell drehen lassen. Die Beschleunigung geschieht, indem mit der Treibhand eine Schlaufe um die Diabolo-Achse gemacht wird.

Wenn das Diabolo schnell dreht, die Korrigierhand in die Höhe strecken und mit der Treibhand die Schnur einmal zusätzlich um die Diabolo-Achse schlaufen. Dann die Treibhand nach unten halten und die Schnur stark anspannen, damit das Diabolo auf der Schnur nach oben klettert.

Zum Auflösen mit der oberen Hand die Zusatzschlaufe wieder lösen und weiterspielen.

Wissenswert

- Ein Diabolo besteht aus zwei Halbschalen, die durch eine Achse verbunden sind. Diese Konstruktion wird mit einer Schnur und zwei Stäben angetrieben. Durch Reibung wird Energie auf das Diabolo übertragen und das Gerät so in Bewegung gesetzt.
- Je schneller ein Diabolo dreht, desto stabiler liegt es auf der Schnur. Grundsätzlich treibt die stärkere Hand (Treibhand) durch rhythmische und ruckartige Bewegungen das Diabolo an. Die schwächere Hand (Korrigierhand) stabilisiert und balanciert aus.
- Wichtig: immer hinter dem Diabolo stehen, die hintere Halbschale zeigt also immer zum Körper. Notfalls muss sich der Spieler mit dem Diabolo mitbewegen.
- Das Geheimnis des Korrigierens liegt in den Stabspitzen: In der Grundposition ist der Abstand der beiden Stabspitzen zum Körper des Spielers identisch. Kippt das Diabolo nach vorne oder nach hinten, muss die Position der beiden Stabspitzen zueinander verändert werden. Rechtshänder (rechte Treibhand) korrigieren dabei die Lage des Diabolos mit der rechten Hand.

Quelle: Claudia Aldini, Direktorin Circo Fortuna di Bioggio, Artistin und Clownin

Zirkus in der Schule – Diabolo: Einstieg – Stabroller

Diese Übung vermittelt ein Gefühl für das Diabolo. Dabei wird es über die Schnur hin- und hergerollt.

Grundposition (Spielstart). Der Stab der Treibhand führt einen Kreis um das Diabolo herum. Den Stab in Längsrichtung in die Achse des Diabolos schieben. Zum Auflösen das Diabolo vom Stab zurück auf die gespannte Schnur rollen lassen.

Wissenswert

- Ein Diabolo besteht aus zwei Halbschalen, die durch eine Achse verbunden sind. Diese Konstruktion wird mit einer Schnur und zwei Stäben angetrieben. Durch Reibung wird Energie auf das Diabolo übertragen und das Gerät so in Bewegung gesetzt.
- Je schneller ein Diabolo dreht, desto stabiler liegt es auf der Schnur. Grundsätzlich treibt die stärkere Hand (Treibhand) durch rhythmische und ruckartige Bewegungen das Diabolo an. Die schwächere Hand (Korrigierhand) stabilisiert und balanciert aus.
- Wichtig: immer hinter dem Diabolo stehen, die hintere Halbschale zeigt also immer zum Körper. Notfalls muss sich der Spieler mit dem Diabolo mitbewegen.
- Das Geheimnis des Korrigierens liegt in den Stabspitzen: In der Grundposition ist der Abstand der beiden Stabspitzen zum Körper des Spielers identisch. Kippt das Diabolo nach vorne oder nach hinten, muss die Position der beiden Stabspitzen zueinander verändert werden. Rechtshänder (rechte Treibhand) korrigieren dabei die Lage des Diabolos mit der rechten Hand.

Quelle: Claudia Aldini, Direktorin Circo Fortuna di Bioggio, Artistin und Clownin

Zirkus in der Schule – Diabolo: Unter dem Bein durch

In dieser Nummer zeigen die Schülerinnen und Schüler ihre Fertigkeiten mit dem Diabolo: Sie führen das Diabolo unter dem Bein durch und lassen es über das Knie springen.

Grundposition (Spielstart). Linkes Bein heben und Diabolo unten durchführen. Das Diabolo nach links in die Nähe des Stabs rollen und mit dem linken Stab einen kurzen, trockenen Impuls geben, um das Diabolo über das Knie springen zu lassen.

Zuletzt werden die Stäbe wieder vor den Körper gebracht, die Schnur wird ruckartig gespannt. Das Diabolo springt hoch und wird mit der rechten Hand aufgefangen.

Wissenswert

- Ein Diabolo besteht aus zwei Halbschalen, die durch eine Achse verbunden sind. Diese Konstruktion wird mit einer Schnur und zwei Stäben angetrieben. Durch Reibung wird Energie auf das Diabolo übertragen und das Gerät so in Bewegung gesetzt.
- Je schneller ein Diabolo dreht, desto stabiler liegt es auf der Schnur. Grundsätzlich treibt die stärkere Hand (Treibhand) durch rhythmische und ruckartige Bewegungen das Diabolo an. Die schwächere Hand (Korrigierhand) stabilisiert und balanciert aus.
- Wichtig: immer hinter dem Diabolo stehen, die hintere Halbschale zeigt also immer zum Körper. Notfalls muss sich der Spieler mit dem Diabolo mitbewegen.
- Das Geheimnis des Korrigierens liegt in den Stabspitzen: In der Grundposition ist der Abstand der beiden Stabspitzen zum Körper des Spielers identisch. Kippt das Diabolo nach vorne oder nach hinten, muss die Position der beiden Stabspitzen zueinander verändert werden. Rechtshänder (rechte Treibhand) korrigieren dabei die Lage des Diabolos mit der rechten Hand.

Quelle: Claudia Aldini, fondatrice e direttrice del Circo Fortuna di Bioggio, artista, clown della Fondazione Theodora; Roberto Gerboles, attore, mimo, clown, autore, drammatrugo e regista

Zirkus in der Schule – Diabolo: Seilspringen

In dieser Nummer zeigen die Schülerinnen und Schüler ihr Können: Sie versuchen verschiedene Kunststücke mit dem Diabolo, bis hin zu einem Purzelbaum.

Was lässt sich alles machen, während das Diabolo in der Luft ist?

- Seilspringen (siehe Video)
- Sich um die eigene Achse drehen
- Einen Purzelbaum machen
- Der Fantasie freien Lauf lassen

Wissenswert

- Ein Diabolo besteht aus zwei Halbschalen, die durch eine Achse verbunden sind. Diese Konstruktion wird mit einer Schnur und zwei Stäben angetrieben. Durch Reibung wird Energie auf das Diabolo übertragen und das Gerät so in Bewegung gesetzt.
- Je schneller ein Diabolo dreht, desto stabiler liegt es auf der Schnur. Grundsätzlich treibt die stärkere Hand (Treibhand) durch rhythmische und ruckartige Bewegungen das Diabolo an. Die schwächere Hand (Korrigierhand) stabilisiert und balanciert aus.
- Wichtig: immer hinter dem Diabolo stehen, die hintere Halbschale zeigt also immer zum Körper. Notfalls muss sich der Spieler mit dem Diabolo mitbewegen.
- Das Geheimnis des Korrigierens liegt in den Stabspitzen: In der Grundposition ist der Abstand der beiden Stabspitzen zum Körper des Spielers identisch. Kippt das Diabolo nach vorne oder nach hinten, muss die Position der beiden Stabspitzen zueinander verändert werden. Rechtshänder (rechte Treibhand) korrigieren dabei die Lage des Diabolos mit der rechten Hand.

Quelle: Claudia Aldini, fondatrice e direttrice del Circo Fortuna di Bioggio, artista, clown della Fondazione Theodora; Roberto Gerboles, attore, mimo, clown, autore, drammatrugo e regista

Zirkus in der Schule – Diabolo: Zu zweit

Nummern zu zweit mit dem Diabolo wirken rasch spektakulär: Die Partnerinnen zeigen verschiedene Kunststücke. Applaus ist garantiert.

- Die Schülerinnen werfen sich das Diabolo mit der Schnur hin und her.
- A und B stehen nebeneinander. Nur A hat ein Diabolo. A wirft das Diabolo an B, die es mit ihrem Seil auffängt, es drehen lässt und wieder zurückwirft usw.
- A und B stehen nebeneinander, jeweils mit einem Diabolo. Eine wirft das Diabolo oben durch, die andere unten durch zur Partnerin. Beide müssen das zugeworfene Diabolo mit dem Seil fangen, weiterdrehen und es wieder zurückwerfen.
- A und B stehen hintereinander. A wirft das Diabolo nach hinten zu B, die es mit dem Seil auffängt; Rollen tauschen.

Wissenswert

- Ein Diabolo besteht aus zwei Halbschalen, die durch eine Achse verbunden sind. Diese Konstruktion wird mit einer Schnur und zwei Stäben angetrieben. Durch Reibung wird Energie auf das Diabolo übertragen und das Gerät so in Bewegung gesetzt.
- Je schneller ein Diabolo dreht, desto stabiler liegt es auf der Schnur. Grundsätzlich treibt die stärkere Hand (Treibhand) durch rhythmische und ruckartige Bewegungen das Diabolo an. Die schwächere Hand (Korrigierhand) stabilisiert und balanciert aus.
- Wichtig: immer hinter dem Diabolo stehen, die hintere Halbschale zeigt also immer zum Körper. Notfalls muss sich der Spieler mit dem Diabolo mitbewegen.
- Das Geheimnis des Korrigierens liegt in den Stabspitzen: In der Grundposition ist der Abstand der beiden Stabspitzen zum Körper des Spielers identisch. Kippt das Diabolo nach vorne oder nach hinten, muss die Position der beiden Stabspitzen zueinander verändert werden. Rechtshänder (rechte Treibhand) korrigieren dabei die Lage des Diabolos mit der rechten Hand.

Quelle: Claudia Aldini, fondatrice e direttrice del Circo Fortuna di Bioggio, artista, clown della Fondazione Theodora; Roberto Gerboles, attore, mimo, clown, autore, drammatrugo e regista