



Mario Filzi

Jonglierpädagoge, Potentialorientiertes Coaching (ZIST), RMP-Master

A1

DIABOLO UND FLOWER STICK/DEVIL STICK

In diesem Arbeitskreis werden zwei Requisiten aus dem Bereich Jonglage und künstlerische Bewegungsformen vorgestellt, die gerade bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebt sind. Da beide Requisiten einen hohen Aufforderungscharakter besitzen und die allgemeine Koordination fördern, eignen sie sich gut für den Einsatz auch im schulischen Bereich.

Alle folgenden Übungen sind auch als Kurzvideos im Internet verfügbar: <http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/clipcoach-8>

DIABOLO

START-VARIANTEN

Easy Start

Zu Beginn legt man das Diabolo seitlich vor sich auf den Boden, der Stab in der dominanten Hand ist auf den Boden gerichtet. Dann rollt man das Diabolo bis zur Körpermitte und zieht den Stab hoch.

Das Diabolo rotiert. Nun wird das Diabolo mit dauernden Antriebsbewegungen der dominanten Hand in Rotation gehalten bzw. beschleunigt. Dabei wird die rotierende Spule etwa 15–20 cm nach oben bewegt.

Hochwurf-Start

Das Diabolo wird mit möglichst viel Rotation hochgeworfen.

Beim Abwurf liegt die Achse am Mittelfinger.

Einwurf-Start 1

Die Schnur wird nach außen geschwungen und wenn der frei schwingende Handstab nahe am Körper ist, wird das Diabolo mit Rotation in die Schnur geworfen. Der freie Stab schwingt einmal um das Diabolo und wird dann gefangen.

Einwurf-Start 2

Die Schnur wird nach außen geschwungen und wenn der frei schwingende Handstab nahe am Körper ist, wird das Diabolo mit Rotation in die Schnur geworfen. Der freie Stab schwingt einen Viertelkreis und wird sofort gefangen.

ANTREIBEN

Grundtechnik

Das Diabolo wird mit der dominanten Hand angetrieben. Die andere Hand zieht nur die Schnur zurück, wobei kaum Kontakt bzw. Reibung mit der Achse des Diabolos besteht. Zu Beginn legt man das Diabolo seitlich vor sich auf den Boden, der Stab in der dominanten Hand ist auf den Boden gerichtet. Dann rollt man das Diabolo bis zur Körpermitte und zieht den Stab hoch. Das Diabolo rotiert. Nun wird das Diabolo mit dauernden Antriebsbewegungen der dominanten Hand in Rotation gehalten bzw. beschleunigt. Mit jedem Ruck wird die rotierende Spule etwa 15–20 cm nach oben bewegt.

Das Anpeitschen

Sobald das Diabolo etwas in Rotation versetzt wurde, kann man mit dem antreibenden Stab eine horizontale Peitschbewegung über dem Diabolo ausführen. Dabei werden die Unterarme gekreuzt. Der zweite Antriebsimpuls ist beim Öffnen der Arme. Hierbei wird das Diabolo ebenfalls angetrieben. Der 1. Impuls kommt von der Schnur auf der Oberseite der Achse, der zweite von der Schnur auf der Unterseite der Achse. Hinweis: Die Stäbe werden vertikal gehalten, sie zeigen gegen den Boden. Die Überkreuzbewegung ist einmal vor und dann hinter dem Stab der nicht-dominanten Hand.

Umwickelte Achse

Sobald das Diabolo rotiert, kann man einmal die Diaboloachse gegen den Uhrzeiger umwickeln. Dadurch ist die Reibung viel größer und das Diabolo wird schneller angetrieben. Vor einem Trick muss die Achse wieder freigegeben werden. Hinweis: Die antreibende Hand soll etwas näher beim Körper sein. Ansonsten überkreuzt die Schnur an der Unterseite der Achse und das Diabolo „frisst“ die Schnur.

Umwickelte Achse – Profistyle

Man umwickelt das Diabolo und macht nahe dem Diabolo mit der antreibenden Hand eine vertikale Peitschbewegung. Dadurch wird das Diabolo sehr schnell angetrieben.

Hinweis: Kleine Bewegungen, antreibende Hand etwas näher beim Körper. Geduld.

KORREKTUREN

Das Kippen

Indem man mit dem der antreibenden Hand nach vor oder zurück geht, kann das Diabolo nach vorne oder nach hinten gekippt werden. So kann man die Diaboloachse immer in der gewünschten horizontalen Ebene halten. Hinweis: Je schneller das Diabolo rotiert, desto stabiler ist es.

Das Drehen

Man soll immer hinter der verlängerten Diaboloachse stehen. Dreht sich die Diaboloachse in einer horizontalen Ebene, so kann man eine Rückdrehung auslösen, indem man mit dem Ende des Handstabes (oder auch einem Finger) das Diabolo am Rand der äußeren oder inneren Schale berührt. Macht man das vorne, so dreht sich das Diabolo (bei Rechtshänder:innen) im Uhrzeigersinn (und umgekehrt). Hinweis: Um diese Methode anzuwenden, muss das Diabolo eine hohe Rotation haben.

ERSTE TRICKS

Der Hochwurf

Hinweis: Vor jedem Trick muss das Diabolo schnell rotieren und darf nicht gekippt sein.

Man spannt die Schnur gleichmäßig und wirft dadurch das Diabolo senkrecht in die Höhe.

Wenn das Diabolo in der Luft ist, hebt man die dominante Hand und zielt mit der Spitze des Handstabes auf die Achse.

Man fängt das Diabolo nahe der Stockspitze auf der gespannten Schnur.

Der Hochwurf mit Seilspringen

Nach dem Hochwurf wird ein- oder mehrfach über die Schnur gesprungen, dann das Diabolo aufgefangen.

Hochwurf-Passing

Man wirft das Diabolo zu einer anderen Person. Wenn man mit der gleichen Hand antreibt, steht man nebeneinander, wenn nicht, steht man einander gegenüber.

Wenn das mit einem Diabolo klappt, kann man gleichzeitig zwei werfen.

Die Sonne

Man schwingt das Diabolo in einer gedachten Vertikalebene in einem Kreisbogen mit dem Uhrzeigersinn. Die Hände bleiben dabei auf gleicher Höhe und in konstantem Abstand zueinander. Nach der Sonne ist die Schnur oberhalb des Diabolos verdreht. Die Sonne in die andere Richtung macht das Diabolo wie-

A1



der frei. Hinweis: Stockspitzen und Achse (Diaboloerschwerpunkt) sollten immer in derselben Wandebene sein.

Sonne mit Stabübergabe

Man macht den gleichen Bewegungsablauf wie bei der Sonne, aber gibt den rechten Handstab unter dem linken durch. Dabei öffnet man Daumen und Zeigefinger der rechten Hand. Diese werden über den linken Stab geführt und nehmen den rechten Stab danach wieder. So vermeidet man das Verdrillen der Schnur und das Diabolo bleibt frei. Hinweis: Die Stabübergabe wird am Beginn der Sonne durchgeführt.

Sonne mit Pirouette

Sonne mit Körperdrehung. Dadurch kommt es zu keinem Verdrillen der Schnur. Die Stäbe folgen dem Diabolo und bleiben immer parallel. Hinweis: Auf die Wandebene achten!

Sonne vorne und hinten

Man macht eine Sonne und zieht das Diabolo, wenn es den höchsten Punkt erreicht hat, in die hintere Wandebene. Das Diabolo schwingt hinter dem Rücken in einer Kreisbahn und wird am höchsten Punkt wieder nach vorne gebracht. Hinweis: Handstäbe bei der Sonne hinter dem Rücken nur mit Daumen und Zeigefinger halten. Um das Kippen des Diabolos zu vermeiden, kann man bei den Wechseln der Ebenen einen Schritt vor bzw. zurück machen.

Sonne zwischen den Armen

Die Sonne wird seitlich mit gestreckten Armen gespielt. Achtung auf das Gesicht! Keine zu lange Schnur!

Pirouette

Kleiner Hochwurf, Drehung um 360 Grad und das Diabolo wieder fangen. Hinweis: Der Trick schaut sehr gut aus, wenn das Diabolo sehr niedrig geworfen und die Drehung entsprechend schnell ausgeführt wird.

Schere

Der Hochwurf wird mit überkreuzten Armen gefangen. Aus dieser Position das Diabolo nochmals hochwerfen und die Arme wieder öffnen, um wie gewohnt zu fangen.

Schere mit Sonne

Nach dem verkehrten Fangen wird eine Sonne gemacht. Man endet wieder mit gekreuzten Armen und wirft dann das Diabolo hoch, um wie gewohnt zu fangen.

Express-Schere

Start mit dem antreibenden Stab nahe beim Diabolo. Ganz minimaler Hochwurf und sofort das Diabolo von oben nach außen einwickeln. Arme kreuzen und Diabolo hochwerfen, um die Schere aufzulösen.

Das Kreuz

Verkehrtes Fangen („Schere“) leitet den Trick ein. Der obere Handstock zieht die Schnur über den unteren. Die Schnur bildet ein Dreieck, durch das der Stab wieder durchgeführt wird. Dann werden die Stäbe in vertikale Position gebracht, das Diabolo hängt unten in der Schnur und kann nun nach oben befördert werden. Auflösen mit einem Hochwurf oder einfach die Stabspitzen nach unten zeigen lassen und so die Schnurverwicklung auflösen.

Trapez/Stop-over

Die Bewegung beginnt wie eine Sonne. Wenn man im Uhrzeigersinn schwingt, geht der linke Handstab nach vor, hält die Schnur fest und das Diabolo fällt in die Schnur zwischen den Handstäben. Der Trick funktioniert in beide Richtungen. Das Trapez kann auch zwei oder dreifach ausgeführt werden.

Um den Fuß

Leichtes Anschwingen von rechts wie bei der „Sonne“. Wenn das Diabolo vor der Körpermitte ist, mit dem rechten Fuß die Schnur rechts vom Diabolo festhalten und mit links einen kleinen Impuls geben. Das Diabolo wird dadurch über den Fuß wieder in Richtung des rechten Handstabs geworfen. Hinweis: Wenn man den Trick fortlaufend macht, muss die rechte Hand immer die Schnur zurückziehen, wenn das Diabolo gerade in der Luft ist.

Um das Bein

Der Start ist wie bei „Um den Fuß“, nur steigt man über die Schnur. Hinweis: Diesen Trick kann man gut mit „Um den Fuß“ abwechseln.

Um den Stab

Körperdrehung um 90 Grad. Die dominante Hand zieht die Schnur über die Schulter und hält den Stab horizontal. Die Spitze ist so weit nach innen gerichtet, dass die hintere Halbschale des Diabolos genug Raum bekommt. Mit dem Stab wird nun die Schnur nach unten weggedrückt und gleichzeitig mit der anderen Hand ein kleiner Impuls gegeben um das Diabolo um den Handstab zu werfen. Diese Bewegung kann fortlaufend ausgeführt werden.

Um die Schulter

Gleicher Beginn wie bei „Um den Stab“, aber die Stockspitze des dominanten Handstabes wird nun so gehalten, dass die Schnur einen geschlossenen Kreis bildet, in dem das Diabolo um die Schulter bewegt werden kann. Hinweis: Der Körper

unterstützt diesen Trick mit einer leichten Auf-und Abwärtsbewegung.

Hinter dem Rücken fangen

Nach dem Hochwurf geht man einen Schritt nach vor und lässt das Diabolo hinter dem Rücken in die Schnur fallen. Die Handstäbe werden nur mit Daumen und Zeigefinger gehalten, sodass sie locker mit dem Diabolo mitschwingen, wenn die Hände nach unten geführt werden. Rechtshänder:innen steigen mit dem linken Fuß über die Schnur, werfen über das rechte Bein und lösen so den Trick auf (Linkshänder:innen machen das, wie immer, umgekehrt).

Die kleine Kurbel – Vorübung

Das Diabolo liegt am Boden, die nicht-dominante Hand hält den Handstock vertikal und greift die Schnur. Der Stab wird in der Wandebene gekippt und horizontal gehalten. Die dominante Hand zieht die Schnur über den waagrechten Stab von vorne Richtung Körper und sticht dann durch das von Schnur und Stab gebildete Dreieck. Der Stab drückt nun die Schnur nach außen und macht kreisende Bewegungen um das Diabolo. Hinweis: Die nicht-dominante Hand muss mit der Bewegung mitgehen.

Die kleine Kurbel

Das Diabolo rotiert, die nicht-dominante Hand hält den Handstock vertikal und greift die Schnur. Der Stab wird in der Wandebene gekippt und horizontal gehalten. Die dominante Hand zieht die Schnur über den waagrechten Stab von vorne Richtung Körper und sticht dann durch das von Schnur und Stab gebildete Dreieck. Der Stab drückt nun die Schnur nach außen und macht kreisende Bewegungen um das Diabolo. Hinweis: Die nicht-dominante Hand muss mit der Bewegung mitgehen.

Die Peitsche – Vorübung

Man hält das Diabolo mit der nicht-dominanten Hand und sieht von der Seite auf die Achse. Beide Handstäbe werden von der dominanten Hand gehalten. Sie sind etwas gekreuzt, der Zeigefinger liegt zwischen den Stäben. Von oben kommend wird mit dem innen liegenden Stab auf die Achse gezielt und die Schnur um die Achse geschlungen.

Die Peitsche

Man wirft einen nicht allzu hohen Hochwurf und dreht sich um 90 Grad, sodass man das Diabolo von der Seite sieht. Nun wird das Diabolo während des Fallens „aufgepeitscht“.

Der Lift

Das Diabolo wird sehr schnell angetrieben. Man stellt sich seitlich zum Diabolo und umschlingt mit der dominanten Hand die vordere Halbschale des Diabolos. Nun spannt man die Schnur etwas, um die Reibung zu erhöhen. Mit Gefühl! Das Diabolo wandert nach oben. Mit dem anderen Handstab wickelt man das Diabolo wieder aus.

Der Zauberknoten – Vorübung

Um die Wicklung der Schnur zu lernen, ist die Hilfe einer zweiten Person sehr nützlich. Diese hält das Diabolo während der Übung. Zuerst stellt man sich seitlich zum Diabolo, Rechtshänder auf die rechte Seite, Linkshänder auf die linke. Die Stäbe werden horizontal gehalten, sodass die Spitzen nach innen schauen. Nun führt die dominante Hand die Schnur über den anderen Handstab um die Diaboloachse diagonal (vom Körper weg) nach oben von vorne kommend über den Handstab und noch einmal um die Diaboloachse bis zum umwickelten Handstab. Nun werden die Spitzen der Handstäbe gesenkt und die Verwicklung löst sich auf. Hinweis: So lange üben, bis die Wicklung sehr schnell klappt.

Der Zauberknoten

Das Diabolo muss schnell angetrieben werden. Zuerst wird die Position seitlich zum Diabolo eingenommen, dann rasch gewickelt. Vor dem Auflösen des Knotens kann man in die ursprüngliche Position zurückgehen. Hinweis: Wenn man beim Auflösen auch noch auf das Diabolo pustet, schaut es noch spektakulärer aus!

FLOWER STICK/DEVIL STICK

GRUNDTECHNIK

Tic-Toc mit den Händen

Man wirft und fängt den Stab, wobei der Kontaktpunkt in der Mitte der oberen Stabhälfte ist. Der Mittelpunkt des Stabes sollte während der Bewegung möglichst am selben Punkt bleiben. Hinweis: Beim Fangen und Werfen bleiben die Hände offen und die Bewegungen sind weich.

Tic-Toc am Boden

Die Handstäbe werden horizontal gehalten, der Zeigefinger liegt am Stab an. Der Devil Stick wird am Boden stehend mit den Handstäben hin- und hergeworfen, wobei er am Boden stehen bleibt. Als Kontaktpunkt wählt man ca. drei Viertel der Stablänge. Beim schnelleren Tic-Toc kann man den Kontakt zum Boden verlieren und versuchen, den Stab in der Luft zu halten. Hinweis: Nicht schlagen! Weiches Werfen und Fangen.

Tic-Toc im Stehen

Mit dem Daumen klemmt man den Stab in der dominanten Hand gegen den Handstab und wirft ihn aus dieser Position ab. Nun versucht man, in das Tic-Toc zu kommen und den Rhythmus aufrechtzuerhalten. Hinweis: Je mehr der Kontakt der Handstäbe am Devil Stick in Richtung Stabende geht, desto schneller wird der Rhythmus. Je mehr er in Richtung Stabmitte geht, desto langsamer.

A1



Doppelschlag am Boden

Der obere Stab wirft wie beim Tic-Toc, der untere stoppt die Bewegung ab. Der Kontakt des unteren Stabes ist etwas zeitversetzt.

Doppelschlag im Stehen

Start wie beim Tic-Toc, aber mit Doppelschlag. Hinweis: Die beiden Kontaktpunkte sollten gleich weit vom Mittelpunkt des Devil Sticks entfernt sein.

Werfen und Fangen 1

Der Devil Stick liegt horizontal auf den Handstäben. Er wird mit einer synchronen Bewegung beider Hände hochgeworfen und wieder gefangen.

Werfen und Fangen 2

Der Devil Stick liegt horizontal auf den Handstäben. Er wird nun so geworfen, dass er eine Drehung um 180 Grad macht. Hinweis: In beide Richtungen üben, auch mit ganzer Drehung.

Werfen und Fangen – Kombination

Der Stab wird horizontal hochgeworfen, die Handstäbe in vertikale Position gebracht und die Zeigefinger ausgestreckt. Der Stab wird nun außerhalb der Handstäbe auf dem Zeigefinger gefangen. Nun werden die Handstäbe mit dem Flower Stick nach vor und etwas nach oben geworfen und auf der anderen Seite wieder gefangen. Hinweis: Die Handstäbe machen da nur eine Vierteldrehung.

Werfen und Fangen mit Doppelschlag

Der Doppelschlag ist eine sichere Methode, den geworfenen Devil Stick wieder unter Kontrolle zu bringen. Der fallende Stab wird gleichzeitig mit beiden Stäben eingeklemmt und der Doppelschlag ausgeführt.

ERSTE TRICKS

Tic-Toc unter dem Bein

Aus dem Tic-Toc wird ein Handstab sofort nach dem Kontakt unter das angehobene Bein geführt und ein Kontakt in dieser Position gemacht. Auf beiden Seiten kontinuierlich machen und darauf achten, dass der Devil Stick ruhig und gleichmäßig in der Tic-Toc-Bewegung bleibt.

Tic-Toc hinter dem Rücken

Aus dem Tic-Toc wird ein Handstab sofort nach dem Kontakt hinter den Rücken geführt und ein Kontakt in dieser Position gemacht. Um dazu genügend Zeit und auch Raum zu haben, fängt der andere Handstab sehr weich und geht dabei etwas mehr nach außen.

Tic-Toc-Körper-Variationen

Abwechselnd wird Tic-Toc unter den Beinen und hinter dem Rücken gespielt.

Tic-Toc mit einer Hand

Start aus dem Tic-Toc. Die dominante Hand führt den Handstab sofort nach dem Kontakt nach unten und auf die andere Seite des Devil Sticks. Da erfolgt der Kontakt, den normalerweise die andere Hand vollführt. Die Bewegung ist sehr schnell, der Tic-Toc-Rhythmus sollte möglichst langsam sein.

Die halbe Drehung/Half Toss

Man wirft aus dem Tic-Toc etwas höher, lässt den Devil Stick eine halbe Drehung vollführen und fährt danach mit dem Tic-Toc fort.

Die halbe Drehung mit einer Hand

Man wirft aus dem Tic-Toc etwas höher, lässt den Devil Stick eine halbe Drehung vollführen und folgt dem oberen Ende des Devil Sticks mit dem Handstab nach, um auf der anderen Seite den nächsten Kontakt zu machen.

Die ganze Drehung/Full Toss

Man wirft aus dem Tic-Toc etwas höher, lässt den Devil Stick eine ganze Drehung vollführen und fährt danach mit dem Tic-Toc fort.

Drehung nach außen

Aus der Grundtechnik wird eine Berührung knapp unterhalb der Stabmitte gemacht, wobei der Devil Stick etwas nach oben angehoben wird. Derselbe Handstab macht auch den nächsten Kontakt in der normalen Position. Hinweis: Wenn man sich das Ziffernblatt einer Uhr vorstellt, so ist der Kontakt etwa von 6–9 Uhr, wenn man die Bewegung mit der rechten Hand macht.

Drehung nach innen

Aus der Grundtechnik wird eine Berührung knapp unterhalb der Stabmitte gemacht, wobei der Devil Stick etwas nach oben angehoben wird. Hier macht ein Handstab sofort nach dem Kontakt aus der Grundtechnik die Bewegung. Er folgt dem Devil

A1



Stick in seiner Bewegung und führt den Kontakt von 6–3 Uhr aus. Der andere Handstab führt zurück zur Grundtechnik.

TRICKS FÜR KÖNNER:INNEN

Der Propeller

Wiederholte Drehung nach innen oder außen. Dabei wird der Devil Stick immer einen Viertelkreis nach oben gedreht. Der Handstab hat sonst keinen Kontakt zum Stab. Hinweis: Propeller nach innen ist wesentlich schwieriger, aber die Übung lohnt sich.

Der wandernde Propeller

Man beginnt mit einer Drehung nach außen und einer Drehung nach innen. Das sind drei Kontakte mit ein und demselben Handstab. Der andere Handstab übernimmt und setzt die gleiche Bewegung fort. Somit hat jeder Handstab immer drei Kontakte. Hinweis: Das Umdrehen der Rotationsrichtung ist immer der stärkere Impuls. Das ist der Kontakt ganz außen.

Der Helikopter

Aus dem Tic-Toc wird mit einem Handstab zum Körper gezogen mit dem anderen wird der Devil Stick weggeschoben. Hinweis: Die Kontaktpunkte beim Helikopter sind etwas näher der Mitte.

Helikopter mit Abwurf

Aus dem Helikopter wirft die ziehende Hand den Stab etwas in die Höhe. Nach einer ganzen Umdrehung des Devil Sticks fängt die schiebende Hand und fährt in der Bewegung fort. Falls der Stab nicht leicht zu fangen ist, kann auch der Doppelschlag verwendet werden. Hinweis: Zuerst eine ganze Umdrehung üben, später mehrere.

Helikopter mit einer Hand (180 Grad)

Abwurf aus dem Helikopter. Nun wird nach jeder halben Umdrehung der Devil Stick mit einem Handstab mit einer kurzen Bewegung nach oben geworfen. Kontaktpunkt ist die Mitte des Stabes. Der Devil Stick sollte möglichst horizontal rotieren.