



DE 

EN 

FR 

IT 

ES 

NL 

## JONGLIERSPIEL DIABOLO, Ø 12 CM

JUGGLING GAME DIABOLO, Ø 12 CM

Art.-Nr.  02049 · Kategorie:  Jonglierartikel

## HERZLICH WILLKOMMEN BEI SPORT-TEC

Vielen Dank für Ihren Einkauf. Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Sport-Tec Produkt entschieden haben und wünschen Ihnen viel Freude damit. In dieser Anleitung finden Sie alle wichtigen Informationen zur Verwendung. Bei weiteren Fragen, sprechen Sie uns bitte an - wir helfen Ihnen gerne weiter.

Ihr Sport-Tec Team

---

## WELCOME TO SPORT-TEC

Thank you for your purchase. We are pleased that you have opted for a Sport-Tec product and hope that you really enjoy using it. In this manual, you will find all the important information for use. If you have any further questions, please contact us – we will be happy to help you.

Your Sport-Tec team

---

## BIENVENUE CHEZ SPORT-TEC

Nous vous remercions pour votre achat. Nous sommes ravis que vous ayez choisi pour un produit Sport-Tec et espérons que vous en profiterez bien. Ce manuel contient toutes les informations importantes pour utiliser le produit. Pour toute question, veuillez nous contacter ; nous serons ravis de vous aider.

L'équipe Sport-Tec

---

## TI DIAMO IL BENVENUTO IN SPORT-TEC

Grazie per l'acquisto. Siamo lieti che tu abbia scelto un prodotto Sport-Tec e ci auguriamo tu te lo goda appieno. In questo manuale troverai tutte le informazioni importanti sul suo utilizzo. Se hai ulteriori domande, non esitare a contattarci: saremo lieti di aiutarti.

Il tuo team Sport-Tec

---

## LE DAMOS LA BIENVENIDA A SPORT-TEC

Gracias por su compra. Nos complace que se haya decidido por un producto Sport-Tec y deseamos que lo disfrute. En estas instrucciones encontrará toda la información necesaria para su uso. En caso de tener alguna duda, póngase en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle.

Su equipo de Sport-Tec

---

## HARTELIJK WELKOM BIJ SPORT-TEC

Hartelijk dank voor uw aankoop. We zijn blij dat u voor een Sport-Tec-product heeft gekozen en wensen u daar veel plezier mee. In deze handleiding vindt u alle belangrijke informatie over het gebruik. Als u nog vragen heeft, neem dan contact met ons op. Wij helpen u graag verder.

Uw Sport-Tec-team

---



## **DE - ANLEITUNG**

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

**S. 4-5**

---



## **EN - MANUAL**

Read this manual carefully before use. Follow the instructions, and keep this user manual in a safe place.

**S. 6-7**

---



## **FR - INSTRUCTIONS**

Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser le produit. Suivez les instructions d'utilisation et conservez-le manuel d'utilisation soigneusement.

**S. 8-9**

---



## **IT - ISTRUZIONI PER L'USO**

Leggere attentamente il presente manuale prima dell'uso. Seguire le istruzioni e conservare con cura le istruzioni per l'uso.

**S. 10-11**

---



## **ES - INSTRUCCIONES**

Lea atentamente estas instrucciones antes de usar el producto por primera vez. Siga las instrucciones y guarde las instrucciones de uso cuidadosamente.

**S. 12-13**

---



## **NL - HANDLEIDING**

Lees deze handleiding voor gebruik aandachtig door. Volg de instructies op en bewaar de gebruiksaanwijzing zorgvuldig.

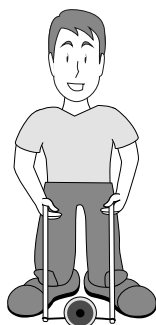
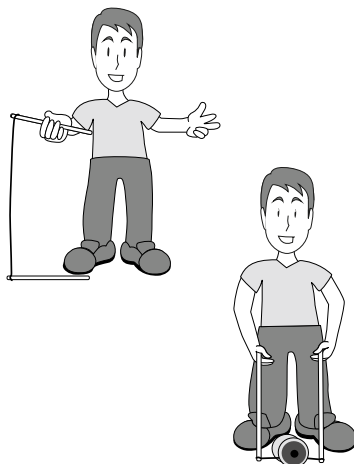
**S. 14-15**

---

## Erste Übungen mit unserem Diabolo

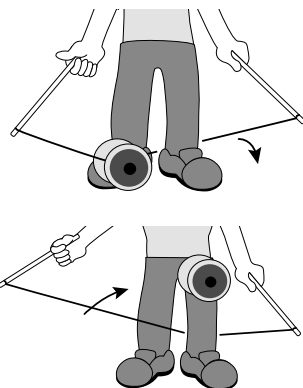
Bevor wir die Übungen starten, muss das Seil auf die richtige Länge eingestellt werden. Die Schnur hat die richtige Länge, wenn sie in gespanntem Zustand vom Boden bis zur Schulter reicht.

Die Stäbe halten wir fest in den Händen, die Ellenbogen sind angewinkelt. Wir legen das Diabolo auf die Schnur und lassen es hin- und herrollen, indem wir abwechselnd die linke und rechte Hand heben und senken. Je schneller wir diese Bewegungen machen, desto schneller läuft das Diabolo und desto stabiler liegt es auf der Schnur. Um eine höhere Geschwindigkeit zu erreichen, müssen wir die Armbewegungen anpassen. Fortgeschrittene können versuchen, den rechten Arm schneller zu senken als zu heben.



## Zurück in die richtige Position

Oftmals macht sich das Diabolo selbstständig, aber wir können vieles ausgleichen. Kippt das Diabolo nach vorn, ziehen wir den rechten Stab an uns heran, bis es sich wieder in der richtigen Position befindet. Kippt es nach hinten, bewegen wir den Stab von uns weg. Liegt das Diabolo schräg auf der Schnur, verändern wir den Standpunkt unseres Körpers, bis es wieder gerade vor uns liegt.



## Das Diabolo und ein Bein

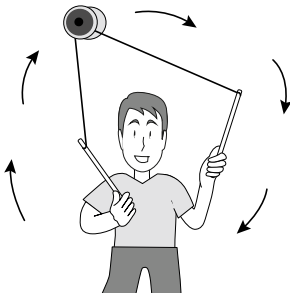
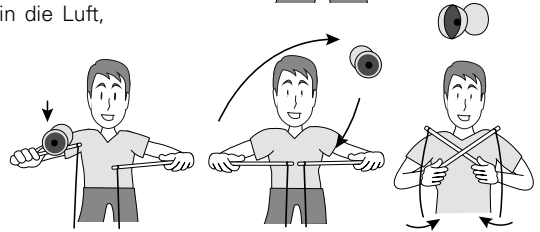
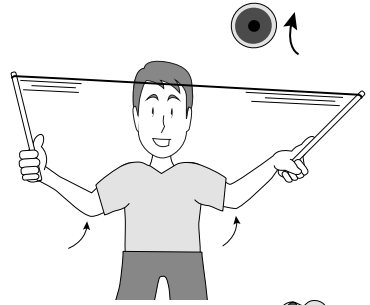
- 1) Wir steigen mit einem Bein über die Schnur und lassen das Diabolo zwischen den Beinen laufen.
- 2) Wir spannen die Schnur und versuchen, das Diabolo über ein Bein fliegen zu lassen. Auf der anderen Seite fangen wir es mit der Schnur wieder auf.

## Das Diabolo fliegt

Variante 1: Wir lassen das Diabolo auf der Schnur laufen und durch beidhändiges Anspannen der Schnur in die Luft fliegen. Beim Auffangen des Diabolos halten wir den rechten Stab oben, sodass die Schnur herunterhängt, und heben dann den linken Stab an.

Variante 2: Wir halten beim Auffangen des Diabolos die Stäbe horizontal, sodass sie mit den Köpfen zueinander zeigen, fangen das Diabolo mit dem rechten Stab und werfen es dann auf den linken Stab.

Variante 3: Wieder werfen wir das Diabolo in die Luft, kreuzen dann aber die Stäbe und fangen es an der Kreuzungsstelle auf.



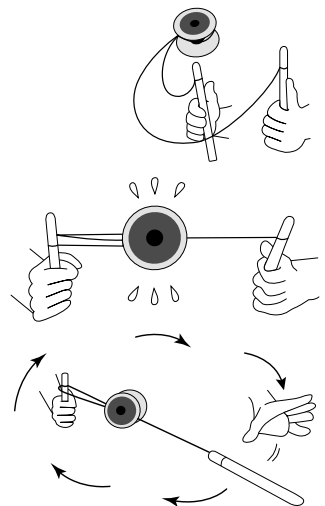
## Bewegung im Kreis

Wir lassen das Diabolo schnell über die Schnur laufen. Wir bewegen unsere Arme in großem Bogen vor unserem Körper, sodass das Diabolo einen großen Kreis beschreibt und lassen ihn dann weiter auf der Schnur laufen.

## Loslassen eines Stabes

Wenn sich das laufende Diabolo nahe am rechten Stab befindet, werfen wir es mit der Schnur schwungvoll von unten um den rechten Stab herum, sodass es in einer Schlaufe wiederum auf der Schnur liegt.

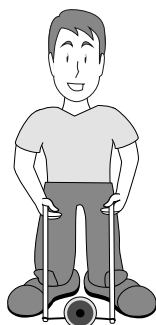
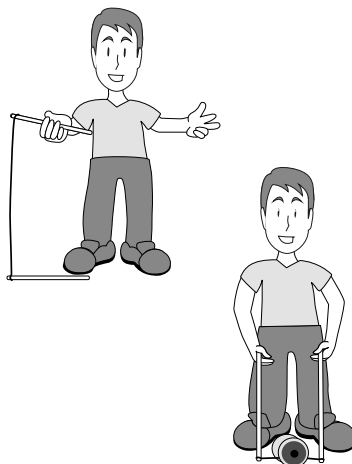
Nun werfen wir den linken Stab von unten einmal um den rechten Stab herum und fangen ihn auch mit links wieder auf, sodass sich die entstandene Schlaufe auflöst und das Diabolo wieder auf der einfachen Schnur liegt.



## Starting with the Juggling Diabolo

Before beginning the cord must be adjusted to the correct length. The cord has the correct length when it reaches from the ground to the shoulder when taut.

We hold one stick in each hand and bend our elbows. We place the Juggling Diabolo on the cord and roll it to and fro by alternately lifting and lowering our right and left hands. The faster we move, the faster the Juggling Diabolo will spin and the more stable it is on the cord. Increase the speed by raising your hands higher. Advanced jugglers should try to lower their right hand slower than they lift it.

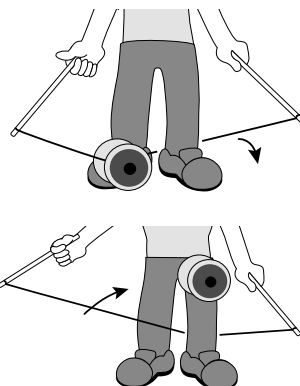


## Back to the original position

Although the Juggling Diabolo often seems to have a life of its own, there are a number of things we can do to control it. For example, if it tilts forward we pull the stick towards our body until it spins in the right position. If it tilts backwards, we move the stick away from our body. If it lies to one side of the cord, we move our body until it is directly in front of us again.

## The Juggling Diabolo and one leg

- 1) We put one leg over the cord and let the Juggling Diabolo spin on the cord between our legs.
- 2) We tighten the cord so that the Juggling Diabolo flies over our leg and catch it again on the other side.

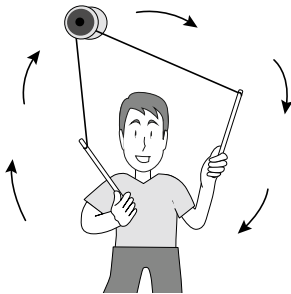
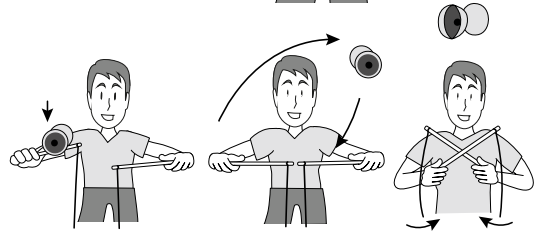
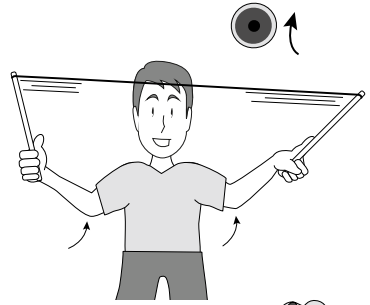


## The flying Juggling Diabolo

Version 1: We make the Diabolo spin on the cord and pull the cord straight using both sticks so that it flies up into the air. We hold up the right hand stick so that the cord hangs down and lift up the left hand stick to catch it.

Version 2: We hold both sticks horizontal, pointing at each other, and catch the Juggling Diabolo with the right hand stick and throw it over to the left hand stick.

Version 3: We throw the Juggling Diabolo up into the air but this time we cross the sticks and catch it on the crossed sticks.



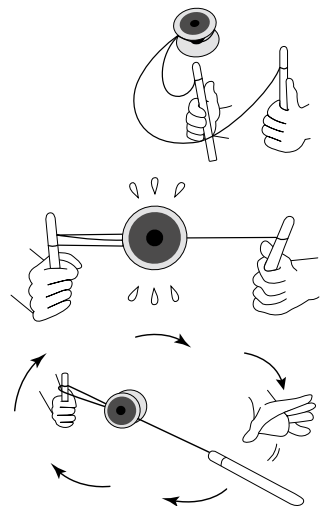
## Movement in a circle

We make the Juggling Diabolo spin quickly on the cord and move our arms in a large circle in front of our body so that it also moves in a circle. Then we let it spin normally on the cord again.

## Letting go of one stick

When the Juggling Diabolo is spinning near the right hand stick, we swing it up and over this stick so trapping it in a loop of the cord.

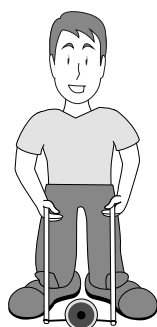
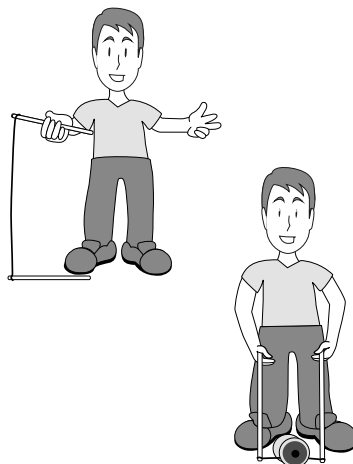
Next we toss up the left hand stick so that the stick and free cord swing round the right hand stick and catch it with our left hand making the loop come undone. The Juggling Diabolo once again spins on the untangled cord held by the two sticks.



## Premiers exercices avec notre diabolo

Avant de commencer les exercices, la corde doit être réglée à la bonne longueur. La corde est à la bonne longueur lorsqu'elle va du sol à l'épaule lorsqu'elle est tendue.

Nous tenons fermement les baguettes dans les mains, les coudes sont pliés. Nous posons le diabolo sur la ficelle et le faisons rouler d'avant en arrière en levant et en abaissant alternativement la main gauche et la main droite. Plus nous effectuons ces mouvements rapidement, plus le diabolo court vite et plus il est stable sur la ficelle. Pour atteindre une vitesse plus élevée, nous devons adapter les mouvements des bras. Les plus avancés peuvent essayer d'abaisser le bras droit plus rapidement que de le lever.



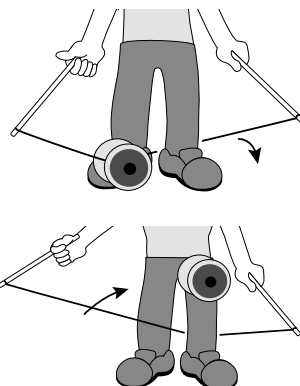
## Retour à la bonne position

Souvent, le diabolo se met à bouger tout seul, mais nous pouvons compenser beaucoup de choses. Si le diabolo bascule vers l'avant, nous tirons la baguette droite vers nous jusqu'à ce qu'il soit à nouveau dans la bonne position. S'il bascule vers l'arrière, nous éloignons la baguette de nous. Si le diabolo est de travers sur la ficelle, nous changeons la position de notre corps jusqu'à ce qu'il soit à nouveau droit devant nous.

## Le diabolo et une jambe

1) Nous passons une jambe par-dessus la ficelle et faisons courir le diabolo entre nos jambes.

2) Nous tendons la ficelle et essayons de faire passer le diabolo par-dessus une jambe. De l'autre côté, nous le rattrapons avec la ficelle.



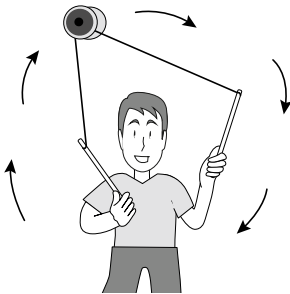
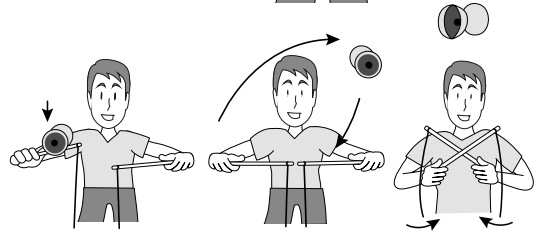
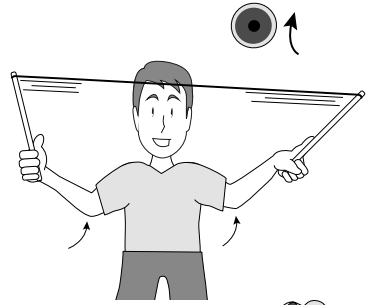


## Le diabolo s'envole

Variante 1 : Nous faisons courir le diabolo sur la ficelle et le faisons voler dans les airs en tendant la ficelle à deux mains. En rattrapant le diabolo, nous tenons la baguette droite en haut, de sorte que la ficelle pende, puis nous soulevons la baguette gauche.

Variante 2 : pour attraper le diabolo, nous tenons les baguettes à l'horizontale, de manière à ce qu'elles soient tournées l'une vers l'autre, nous attrapons le diabolo avec la baguette droite et le lançons ensuite sur la baguette gauche.

Variante 3 : nous lançons à nouveau le diabolo en l'air, mais nous croisons ensuite les baguettes et le rattrapons à l'endroit du croisement.



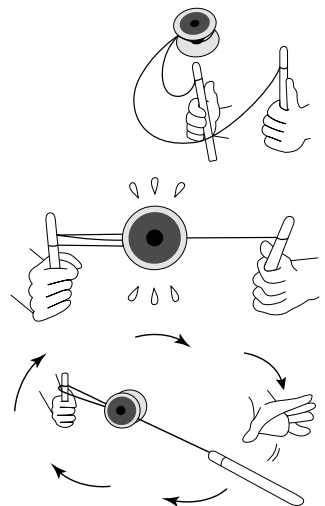
## Mouvement en cercle

Nous faisons courir le diabolo rapidement sur la ficelle. Nous bougeons nos bras en grand arc de cercle devant notre corps, de manière à ce que le diabolo décrive un grand cercle, puis nous continuons à le faire courir sur la ficelle.

## Lâcher une baguette

Lorsque le diabolo en marche se trouve à proximité de la baguette droite, nous le lançons avec la ficelle par le bas autour de la baguette droite, de sorte qu'il se retrouve à nouveau en boucle sur la ficelle.

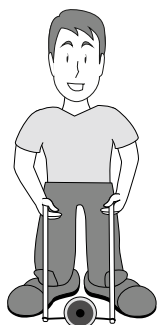
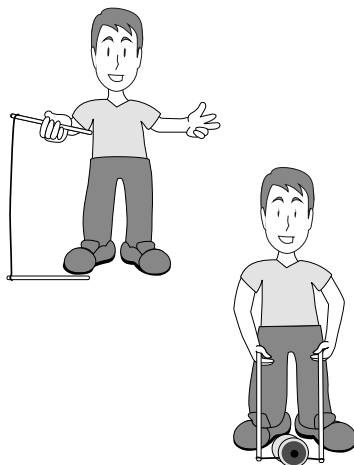
Nous lançons maintenant le bâton gauche par le bas autour du bâton droit et le rattrapons également par la gauche, de sorte que la boucle formée se défasse et que le diabolo repose à nouveau sur la ficelle simple.



## Primi esercizi con il nostro diabolo

Prima di iniziare gli esercizi, la corda deve essere regolata alla lunghezza giusta. La corda è della lunghezza giusta quando, una volta tesa, arriva dal pavimento alla spalla.

Teniamo le corde saldamente in mano con i gomiti piegati. Appoggiamo il diabolo sulla corda e facciamo rotolare avanti e indietro alzando e abbassando alternativamente la mano sinistra e quella destra. Più veloci sono questi movimenti, più il diabolo corre e più è stabile sulla corda. Per ottenere una velocità maggiore, dobbiamo regolare i movimenti del braccio. I giocatori più esperti possono provare ad abbassare il braccio destro più velocemente di quanto lo alzino.

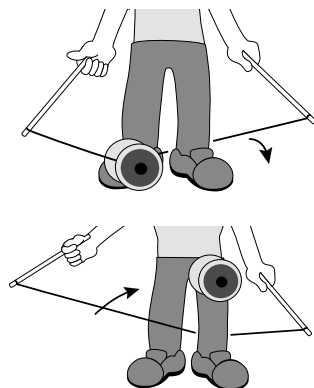


## Tornare nella giusta posizione

Il diabolo si muove spesso da solo, ma possiamo fare molto per compensarlo. Se il diabolo si inclina in avanti, tiriamo l'asta destra verso di noi finché non torna nella posizione corretta. Se si inclina all'indietro, allontaniamo l'asta da noi. Se il diabolo si trova in diagonale sulla corda, cambiamo la posizione del nostro corpo fino a riportarlo dritto davanti a noi.

## Il diabolo e una gamba

- 1) Superiamo la corda con una gamba e facciamo passare il diabolo tra le gambe.
- 2) Allunghiamo la corda e cerchiamo di far volare il diabolo sopra una gamba. Dall'altra parte, lo riprendiamo con la corda.

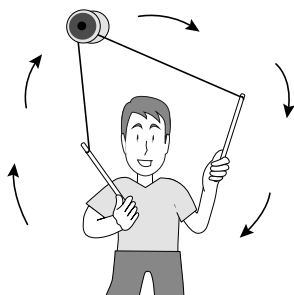
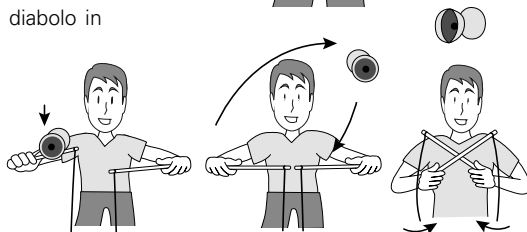
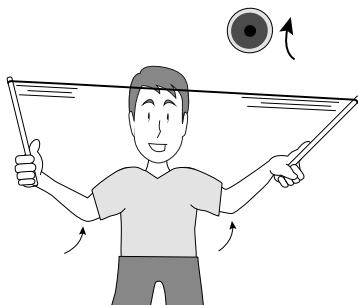


## Il diavolo vola

Variante 1: lasciamo che il diavolo corra sulla corda e voli in aria stringendo la corda con entrambe le mani. Quando prendiamo il diavolo, teniamo il bastone destro in alto in modo che la corda penda verso il basso e poi alziamo il bastone sinistro.

Variante 2: per prendere il diavolo, teniamo i bastoni in orizzontale in modo che siano rivolti l'uno verso l'altro, prendiamo il diavolo con il bastone destro e poi lo lanciamo sul bastone sinistro.

Variante 3: anche in questo caso lanciamo il diavolo in aria, ma poi incrociamo i bastoni e lo prendiamo nel punto di incrocio.



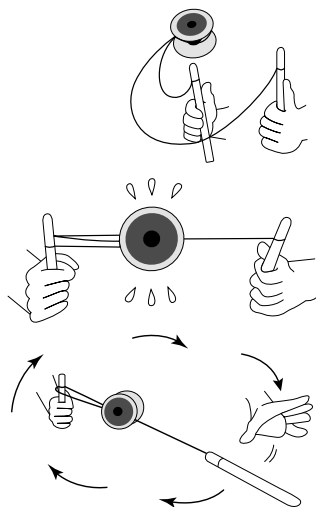
## Movimento in cerchio

Facciamo correre velocemente il diavolo lungo la corda. Muoviamo le braccia in un ampio arco davanti al corpo in modo che il diavolo descriva un grande cerchio e poi lasciamo che continui a correre lungo la corda.

## Rilasciare un bastone

Quando il diavolo in corsa è vicino al bastone destro, lo lanciamo con la corda intorno al bastone destro dal basso in modo che si trovi di nuovo in un'ansa sulla corda.

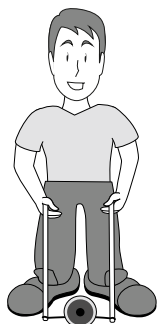
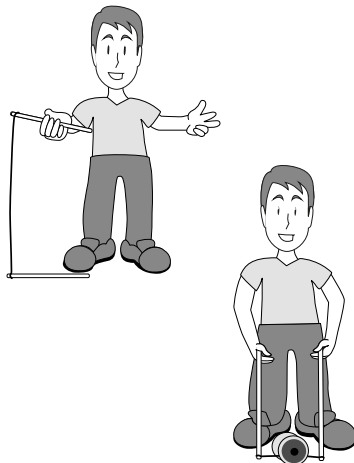
Ora lanciamo l'asta di sinistra dal basso una volta intorno all'asta di destra e la riprendiamo con l'asta di sinistra, in modo che il cappio risultante si dissolva e il diavolo torni sulla corda semplice.



## Primeros ejercicios con nuestro diábolo

Antes de empezar los ejercicios, hay que ajustar la cuerda a la longitud correcta. La cuerda tiene la longitud adecuada cuando llega desde el suelo hasta el hombro cuando está tensa.

Sujetamos firmemente las varillas con las manos y los codos doblados. Colocamos el diábolo en la cuerda y lo hacemos rodar hacia delante y hacia atrás subiendo y bajando alternativamente la mano izquierda y la derecha. Cuanto más rápido hagamos estos movimientos, más rápido correrá el diábolo y más estable se mantendrá sobre la cuerda. Para conseguir una mayor velocidad, tenemos que ajustar los movimientos del brazo. Los jugadores avanzados pueden intentar bajar el brazo derecho más rápido de lo que lo levantan.

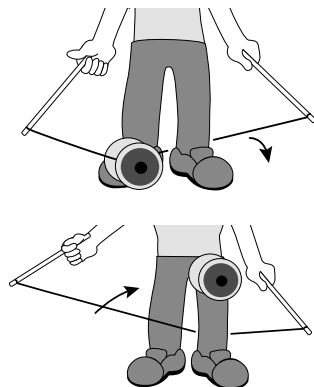


## Volver a la posición correcta

El diábolo suele moverse solo, pero podemos hacer mucho para compensarlo. Si el diábolo se inclina hacia delante, tiramos de la varilla derecha hacia nosotros hasta que vuelva a la posición correcta. Si se inclina hacia atrás, alejamos la varilla de nosotros. Si el diábolo está en diagonal sobre la cuerda, cambiamos la posición de nuestro cuerpo hasta que vuelva a estar recto frente a nosotros.

## El diábolo y una pierna

- 1) Pasamos por encima de la cuerda con una pierna y dejamos que el diábolo corra entre nuestras piernas.
- 2) Estiramos la cuerda e intentamos que el diábolo vuele por encima de una pierna. Al otro lado, volvemos a cogerlo con la cuerda.

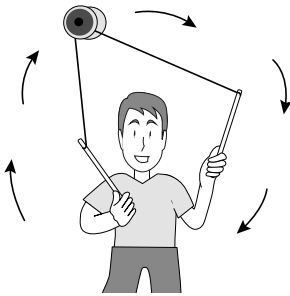
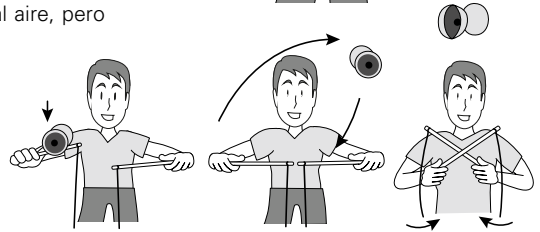
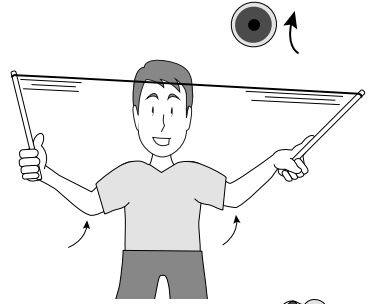


## El diábolo vuela

Variación 1: Dejamos que el diábolo corra por la cuerda y vuele en el aire tensando la cuerda con ambas manos. Al coger el diábolo, sujetamos el palo derecho hacia arriba para que la cuerda cuelgue y luego levantamos el palo izquierdo.

Variación 2: Al coger el diábolo, sujetamos los palos horizontalmente de modo que apunten el uno hacia el otro, cogemos el diábolo con el palo derecho y luego lo lanzamos al palo izquierdo.

Variación 3: De nuevo, lanzamos el diábolo al aire, pero luego cruzamos los palos y lo cogemos en el punto de cruce.



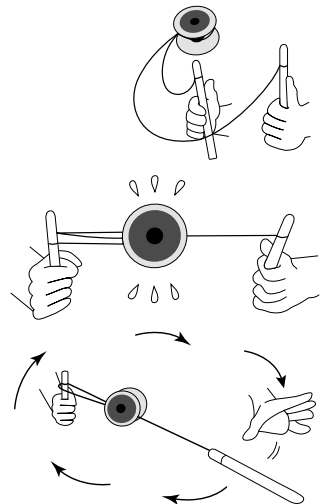
## Movimiento en círculo

Dejamos que el diábolo recorra rápidamente la cuerda. Movemos los brazos en un amplio arco delante del cuerpo para que el diábolo describa un gran círculo y luego dejamos que siga corriendo a lo largo de la cuerda.

## Soltar una varilla

Cuando el diábolo en marcha está cerca de la varilla derecha, lo lanzamos con la cuerda alrededor de la varilla derecha desde abajo para que vuelva a quedar en un bucle sobre la cuerda.

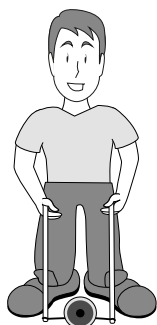
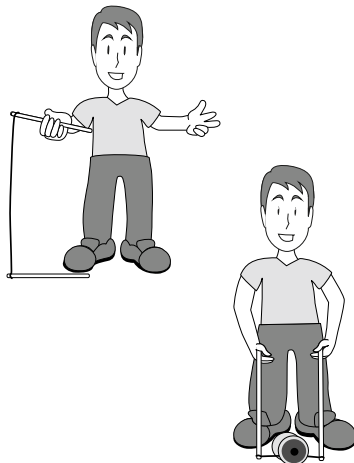
Ahora lanzamos la varilla izquierda desde abajo una vez alrededor de la varilla derecha y la volvemos a coger con la varilla izquierda para que el bucle resultante se disuelva y el diábolo vuelva a estar en la cuerda simple.



## Eerste oefeningen met onze diabolo

Voordat we met de oefeningen beginnen, moet het koord op de juiste lengte worden ingesteld. Het koord heeft de juiste lengte als het strak van de vloer tot aan de schouder reikt.

We houden de staven stevig in onze handen met gebogen ellebogen. We plaatsen de diabolo op het koord en laten het heen en weer rollen door afwisselend de linker- en rechterhand op en neer te bewegen. Hoe sneller we deze bewegingen maken, hoe sneller de diabolo loopt en hoe stabiel hij op de pees is. Om een hogere snelheid te bereiken, moeten we de armbewegingen aanpassen. Gevorderde spelers kunnen proberen hun rechterarm sneller te laten zakken dan omhoog te brengen.

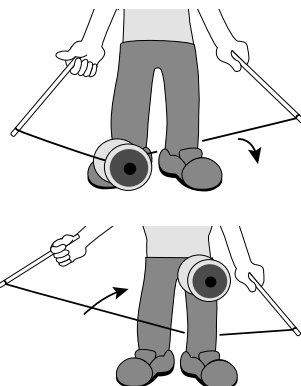


## Terug in de juiste positie

De diabolo beweegt vaak uit zichzelf, maar we kunnen veel doen om dit te compenseren. Als de diabolo naar voren kantelt, trekken we de rechterstang naar ons toe totdat hij weer in de juiste positie staat. Als de diabolo naar achteren kantelt, bewegen we de stang van ons af. Als de diabolo diagonaal op de pees ligt, veranderen we de positie van ons lichaam totdat de diabolo weer recht voor ons ligt.

## De diabolo en één been

- 1) We stappen met één been over het touwtje en laten de diabolo tussen onze benen door lopen.
- 2) We spannen het touwtje en proberen de diabolo over één been te laten vliegen. Aan de andere kant vangen we hem weer op met het touwtje.

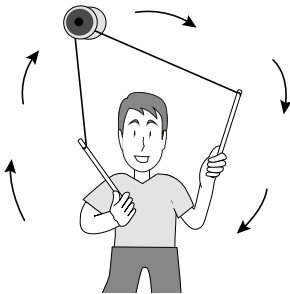
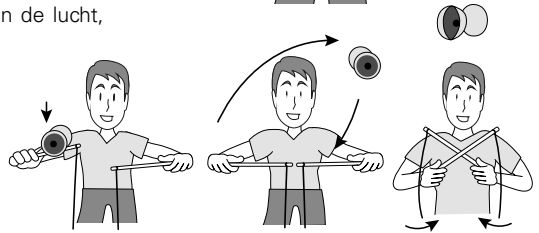
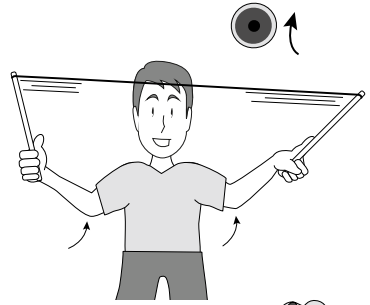


## De diabolo vliegt

Variatie 1: We laten de diabolo aan het touwtje lopen en vliegen de lucht in door het touwtje met beide handen aan te spannen. Bij het vangen van de diabolo houden we het rechter stokje omhoog zodat het touwtje naar beneden hangt en steken dan het linker stokje omhoog.

Variatie 2: Bij het vangen van de diabolo houden we de stokken horizontaal zodat ze naar elkaar toe wijzen, vangen we de diabolo met de rechterstok en gooien we hem vervolgens op de linkerstok.

Variatie 3: Wederom gooien we de diabolo in de lucht, maar dan kruisen we de stokken en vangen hem op het kruispunt.



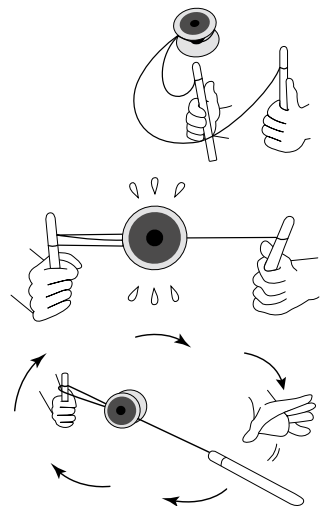
## Beweging in een cirkel

We laten de diabolo snel langs het koord lopen. We bewegen onze armen in een wijde boog voor ons lichaam zodat de diabolo een grote cirkel beschrijft en laten hem dan verder langs het touwtje lopen.

## Een stok loslaten

Als de lopende diabolo dicht bij het rechter stokje is, gooien we hem met het touwtje van onderaf om het rechter stokje heen zodat hij weer in een lus op het touwtje ligt.

Nu gooien we het linker stokje van onderaf één keer om het rechter stokje en vangen het weer op met het linker stokje zodat de ontstane lus oplost en de diabolo weer op het eenvoudige touwtje ligt.





#### DE - Sicherheitshinweise:

**ACHTUNG:** Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet.  
Benutzung unter unmittelbarer Aufsicht von Erwachsenen.  
Lange Schnur/lange Kette. Strangulierungsgefahr.



#### EN - Safety instructions:

**CAUTION:** Not suitable for children under 36 months.  
Use under the direct supervision of adults.  
Long cord/long chain. Risk of strangulation.



#### FR - Consignes de sécurité :

**ATTENTION :** Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois.  
Utilisation sous la surveillance directe d'un adulte.  
Longue corde/longue chaîne. Risque de strangulation.



#### IT - Istruzioni di sicurezza:

**ATTENZIONE:** Non adatto a bambini di età inferiore a 36 mesi.  
Utilizzare sotto la diretta supervisione di adulti.  
Cavo lungo/catena lunga. Rischio di strangolamento.



#### ES - Instrucciones de seguridad:

**PRECAUCIÓN:** No apto para niños menores de 36 meses.  
Utilizar bajo la supervisión directa de adultos.  
Cordón largo/cadena larga. Riesgo de estrangulamiento.



#### NL - Veiligheidsinstructies:

**LET OP:** Niet geschikt voor kinderen jonger dan 36 maanden.  
Gebruiken onder direct toezicht van volwassenen.  
Lang koord/lange ketting. Risico op wurging.

**SPORT-TEC**  
Physio & Fitness

==== [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de) ====

**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)