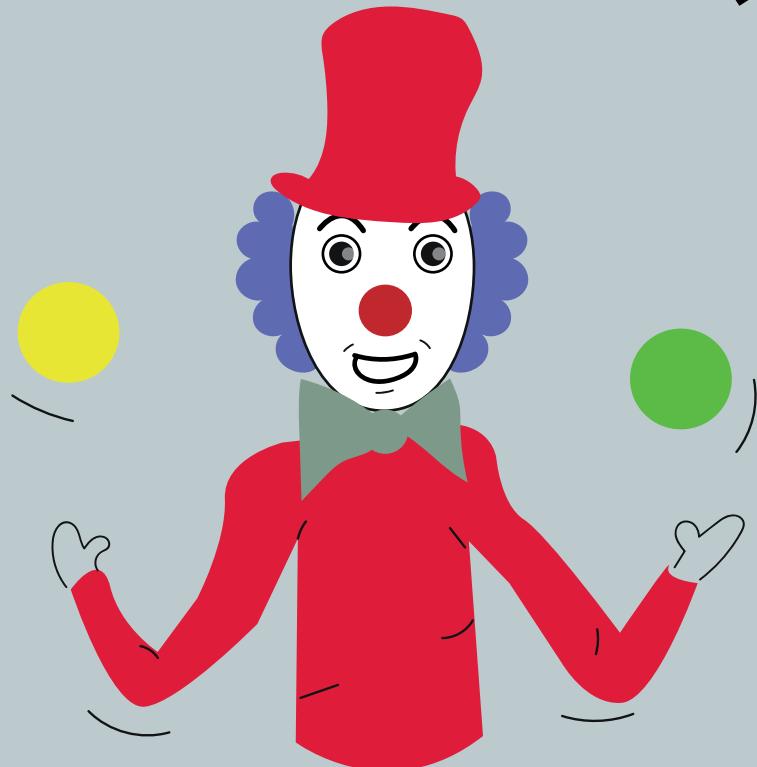


Manuel d'utilisation



jonglerie

Utilisation guide

Anleitung

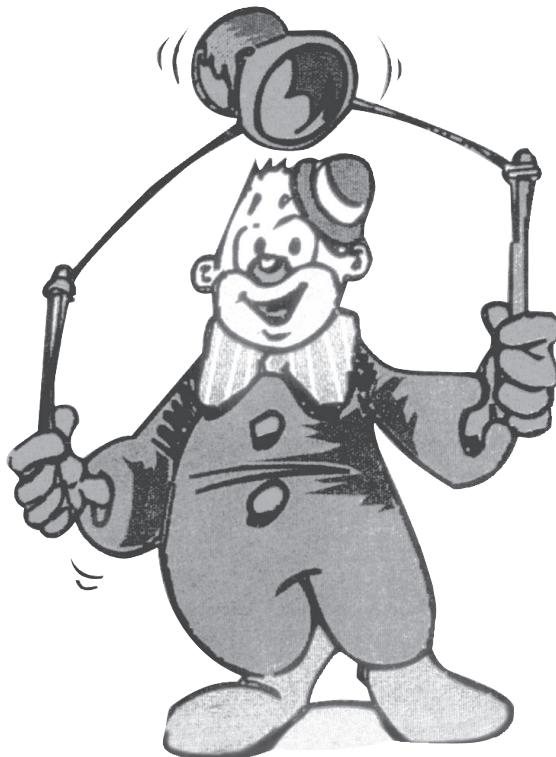
Manual de utilizacion

LE DIABOLO

THE JUNGGLING DIABOLO

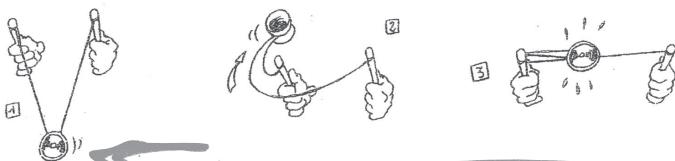
DAS DIABOLO

EL JUEGO DEL DIABOLO



LE LACHÉ DE BAGUETTE • LETTING ONE STICK GO

DIE STÄBE LOSLASSEN • SOLTANDO UN PALILLO



F Fais balancer assez fort le diabolo sur la droite. Il passe au-dessus de la baguette droite...

GB Make your Juggling Diabolo rotate strongly towards you right hand so that it eventually goes over it...

D Beweg das Diabolo stark genug auf der rechten Seite. Es wandert zum rechten Stab...

E Balancea tu "diabolo" muy rápidamente hacia la derecha, de tal manera que realice un giro completo con el eje en el palillo derecho...



F ...et retombe sur la ficelle tendue par la main gauche.

GB ...and falls back on it as you pull your left stick towards your left. You have described a loop which has been caught on the end of your right stick.

D ...und fällt auf die gespannte Schnur rüber zur linken Hand runtel.

E ... vuelve a coger l "diabolo", tensando la cuerda con el palillo izquierdo.

F Maintenant, lance la baguette gauche qui passe en-dessous de la baguette droite...

GB Now, let go of your left hand stick. It will be below your right hand, describe a circle over it...

D Jetzt wirf den linken Stab weg, der unter den rechten Stab kommt...

E Ahora, suelta el palillo izquierdo de tal manera que pase por debajo del derecho, describiendo un círculo...



F ...et rattrape la baguette gauche au vol pour revenir dans la position initiale.

GB ...then catch it with your left hand as it falls. You are now back where you started.

D ...und im Flug den linken Stab wieder trifft, damit es wieder in der Ausgangsstellung ist.

E ...finalmente, coge de nuevo el palillo izquierdo volviendo a la posición inicial.

DÉPART • HOW TO START
DER START • COMO INICIAR

F Si tu es gaucher, inverse les mots "gauche" et "droite" de toutes les informations du livret !

GB Careful, this booklet was written for a right handed person, if you are left handed whenever we say right hand, you put left hand and vice-versa!!

D Falls du linkshänder bist ; brauchst du nur die Worte "links" und "rechts" im ganzen Buch zu vertauschen!!!

E Debes tomar en cuenta, que estas instrucciones fueron escritas para una persona diestra. Si tú eres zurdo, cuando se mencione la mano derecha en las instrucciones, tú utiliza la izquierda a cambio.



F Soulève-le du sol, ramène-le devant toi et maintiens l'axe du diabolo devant toi.

GB Now, lift it front the floor keep it in front of you and maintain the axis of the Juggling Diabolo.

D Heb es hoch, bring es vor dich zurück und halte die Achse des Diabolos vor dir fest.

E Ahora, alza el diabolo del piso cuidando de mantenerlo en frente de tu y en medio de la cuerda.



F Pour démarrer, tu poses le diabolo devant toi, à cheval sur la ficelle. Fais-le rouler de droite à gauche une seule fois. Il commence ainsi à tourner.

GB To start, roll the Juggling Diabolo on the floor in front of you; across from the rope. Make it move on the rope by moving your arms up and down so that it starts to turn.

D Am Anfang leg das Diabolo vor dir querüber auf die Schnur. Lass es nur einmal von links nach rechts rollen. So fängt er an sich zu drehen.

E Para comenzar, haz girar el diabolo sobre el piso enfrente de ti y a lo largo de la cuerda, moviendo los brazos arriba y abajo hasta que el diabolo gire sobre su propio eje.



CA Y EST !!! TU ES PARTI... • THAT'S IT, NOW YOU HAVE STARTED...
JETZT GEHT ES LOS !!! ESOS ES !! • AHORA TU YA HAS COMENZADO !!

F La baguette droite monte, la main gauche descend légèrement pour absorber le mouvement de traction.

GB Raise your right band and, to absorb the rising movement, lower your left band at the same time.

D Hebe den rechten Stab und senke den linken leicht, damit eine Antriebsbewegung entsteht.

E Levanta tu mano derecha a la par que desciendes ligeramente tu mano izquierda, para absorber el movimiento de tracción.



F Baisse la main droite, lève légèrement la main gauche jusqu'à ce qu'elle se trouve un peu au-dessus de la main droite.

GB Now lower your right band and rise your left band so that it is just above your right band.

D Deine rechte Hand geht nach unten, deine linke Hand geht langsam nach oben, bis sie sich knapp über der rechten Hand wiederfindet.

E Ahora baja tu mano derecha y levanta tu mano izquierda, de tal manera que solo este un poco por encima de tu mano derecha.



F Monte à nouveau la main droite brusquement tandis que la gauche redescend rapidement et ainsi de suite.

GB Repeat these movements going faster and faster and so on and so forth.

D Die rechte Hand geht wieder schnell nach oben, während die linke Hand schnell nach unten geht und so weiter.

E Repite est movimiento cada vez más rápido y con mas fuerza.

LE NOEUD DECLIC/THE "DECLIC" KNOT DER KNOTENTRICK/EL NUDO "DECLIC"

F

L'intérêt du noeud que nous te proposons est que tu peux le défaire autant de fois que tu le désires sans aucune difficulté.

GB

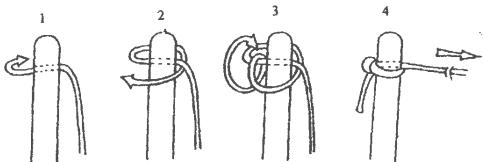
You don't have to use the knot we recommend, but its advantage is that you can do it and undo it as many times as you wish without any difficulty whatsoever.

D

Der Vorteil des Knotens, den wir dir vorschlagen, ist, dass du ihn ohne Probleme so oft wie du willst lösen kannst.

E

Tu no tienes necesariamente que usar el nudo que aquí recomendamos, pero este posee ventajas sobre otros nudos, pudiendo hacerlo y deshacerlo rodas las veces que deseas sin ninguna dificultad.



F

1.Passe la ficelle dans le trou de la baguette que tu mets face à toi. Le bout est du côté gauche.

2.Fais passer le bout derrière la baguette et sous la ficelle longue. Passe devant la baguette.

3.Forme une boucle avec la ficelle comme sur le dessin, pour faire passer le bout. Tu réaliseras ainsi ta 1ère boucle. Pour la seconde ; tu repasses le bout dans la même boucle.

4.Tire maintenant sur ta ficelle, du côté le plus long, jusqu'à ce que le noeud entre dans le trou de la baguette.

GB

1 Firstly, feed the rope through the hole or the stick you are holding in front of you. The end of the rope should be on your left.

2 Then, make a loop behind the stick and bring it in front of you passing it under the feeding end. Do not tighten it just yet.

3 Make a loop, as shown on the drawing, to feed the end between the stick and the first passing of the rope. That is your second loop then make a third loop feeding the end through the second one.

4 Now you can tighten the knot, by pulling on the long end of the rope until the knot gets jammed in the hole.

D

1 FSchlag die Schnur durch das Loch des Stabes, den du vor dir festhältst. Das Ende ist an der linken Seite.

2 Schlinge das kurze Ende nach hinten um den Stab und unter das lange Ende.

3 Mache eine Schlinge so wie auf der Zeichnung und schlage das kurze Ende dadurch. Mache noch eine zweite Schlinge.

4 Ziehe jetzt an dem langen Ende, bis der Knoten sich im Loch des Stabes befindet.

E

1 Primero, pasa la cuerda a través del agujero del palillo y dobla al extremo hacia la izquierda como lo muestra la figura 2.

2 Entonces, da la vuelta completa al extremo del palillo pasando por debajo de la cuerda, no lo aprietas.

3 Pasa la punta de la cuerda dentro del lazo creado con la primera vuelta y schlage das kurze Ende dadurch. Finalmente, haz otra pasé al interior del lazo.

4 Ahora, si puedes apretar el nudo Tirando de la cuerda por el otro extremo hasta ajustarlo al palillo.

F

Tiens-toi droit, les épaules sont relâchées, les avant-bras horizontaux dirigés vers l'avant. Tes baguettes forment le prolongement du corps.

GB

Your starting position is to stand straight, your shoulders relaxed, your fore-arms horizontal in front of you holding a stick in each hand. The sticks must be horizontal parallel to the floor.

D

Halt dich gerade, die Schultern sind locker, die Oberarme nach vorne gerichtet. Die Stäbe sind nun Teil deines Körpers.

E

Para iniciar debes pararte recto, relajar los hombros y colocar los antebrazos en forma perpendicular a tu cuerpo, sosteniendo un palillo en cada mano. Los palos deben estar paralelos al piso



F

Place une baguette au sol et tend fa verticalement. La seconde baguette doit arriver à la hauteur de ton épaule. Mais n'oublie pas qu'il vaut mieux toutefois une ficelle trop courte qu'une ficelle trop longue.

GB

This is done by putting a stick on the floor and holding the other one so that the rope is straight. The second stick should be at the same height as your shoulder ... However, don't forget that it is always better to have a rope too short than too long.

D

Die Schnur hat die richtige Länge, wenn sie im angespantzen Zustand vom Boden senkrecht nach oben bis an deine Schulter reicht. Eine zu kurze Schnur ist aber immer noch besser als eine zu lange.

E

Antes de comenzar debes verificar la longitud de la cuerda! Esto se hace colocando un palillo en el suelo y alzando la otra hasta que la cuerda quede estirada. El segundo palillo debe estar abajo a la altura de tus hombros. Sin embargo, siempre bay que tener en cuenta que es mejor tener una cuerda corta que una larga.



F

Pour bien tenir les baguettes, imagine-toi en train de pousser une brouette.

GB

The right way of holding the sticks is as if you were pushing a wheel-barrow.

D

Stell dir vor, einen Schubkarren zu schieben, um deine Stäbe richtig festzuhalten.

E

La forma correcta de sostener los palillos es como si tú sostuvieras una carretilla.



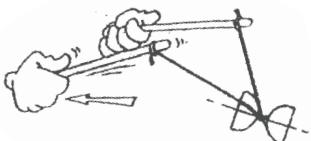
CORRECTIONS • HOW TO CORRECT THE POSITION OF YOUR JUGGLING DIABOLO KORREKTUREN • CORRIGIENDO LA POSICIÓN DEL DIABOLO

F Si le diabolo penche vers l'avant, tu dois tirer la baguette droite vers toi jusqu'à ce qu'il soit de, nouveau droit.

GB If you see your Juggling Diabolo, going forward pull your right stick towards you until it is straight again.

D Falls sich das Diabolo nach vorne neigt, musst du den rechten Stab m dir ziehen, bis es wieder richtig liegt.

E Si el "diabolo" tiene a ir hacia delante, muevahacia ti el palillo de la mano derecha, hasta corregir la posición.

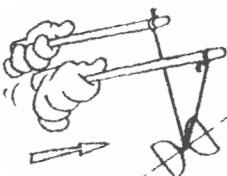


F Si le diabolo penche vers l'arrière, déplace la baguette droite horizontalement vers l'avant.

GB If it is going towards your body, then move your right stick horizontally forward.

D Falls sich das Diabolo nach hinten neigt, schiebe den rechten Stab horizontal nach vorne.

E Si en cambio el "diabolo" tiende a irse hacia ti, mueve hacia adelante y en forma horizontal el palillo derecho.



CORRECTIONS • HOW TO CORRECT THE POSITION OF YOUR JUGGLING DIABOLO KORREKTUREN • CORRIGIENDO LA POSICIÓN DEL DIABOLO

F Quand l'axe du diabolo s'éloigne de l'axe du milieu du corps, il est préférable, provisoirement, de déplacer son corps en tournant autour du diabolo pour se remettre face à lui, et non pas le contraire.

GB When your body is not perpendicular with the axis of your Juggling Diabolo, it is better at this stage to move your body not your Juggling Diabolo so that your body is once more perpendicular to that axis.

D Wenn sich die Achse des Diabolos von der Achse vom Mittelpunkt deines Körpers entfernt, ist es besser sich selbst um das Diabolo herumzubewegen, um es wieder gerade vor sich zu haben und nicht umgekehrt.

E Cuando tu cuerpo no se encuentre perpendicular con el eje del "diabolo", es preferible que muevas tu cuerpo hasta corregir esta situación y recuperar la posición inicial. Se desaconseja la acción contraria.



F Si le diabolo ne prend pas de vitesse, cela vient en général du fait que tu le freines à chaque mouvement de retour. Les mouvements de propulsion du diabolo doivent être asymétriques, tes deux mains ne doivent pas faire les mêmes mouvements en même temps. Quand l'une monte, l'autre descend.

GB If your Juggling Diabolo, does not increase in speed, this comes from the fact that you are breaking on the return movement. The movements yours hands are doing must compensate one another: i.e. when one hand goes up the other one must come down by the same proportion in reverse movements.

D Wenn das Diabolo nicht schneller läuft, bedeutet es wahrscheinlich, dass du es bei jeder Rückbewegung bremst! Die Antriebbewegungen des Diabolos müssen entgegengesetzt sein, deine zwei Hände müssen nicht gleichzeitig die gleichen Bewegungen machen. Wenn eine hochgeht, geht die andere runter.

E Si tu "diabolo" no gira mas rápidamente, es porque estas frenando el movimiento de retorno. Ten presente que los movimientos de las manos deben compensarse una al otro, de tal manera que cuando tu mano derecha vaya hacia arriba tu mano izquierda debe ir hacia abajo en la misma proporción y con movimientos ondulatorios.



ACCELERATION • GOING FASTER DIE BESCHLEUNIGUNG • ACERACIÓN



F Tu peux aussi exercer un mouvement vertical. Il faut balancer ton bras de droite à gauche. Ton bras amortit le mouvement. Ton diabolo passe sous les bras gauche et fait un mouvement de va et vient. Pour te sentir plus à l'aise, imagine-toi en train de donner des coups de fouets.

GB You can also accelerate by giving an horizontal direction to your Juggling Diabolo. All you need to do is swing your right arm from right to left. Your left arm slows the movements. Your Juggling Diabolo goes past your left arm (under it) and moves back and forth from your right to your left. To give you another idea of the movement, imagine yourself whipping.

D Du kannst auch eine vertikale Bewegung üben. Dein rechter Arm muss sich von rechts nach links vertikal hin und her bewegen. Dein linker Arm fordert die Bewegung ab. Dein Diabolo kommt unter deinem linken Arm durch und macht eine hin- und herbewegung. Noch besser: Stell dir vor, Peitschenhiebe zu geben!

E Además, tu puedes acelerar el "diabolo" con un movimiento horizontal, balanceando tu brazo de derecha a izquierda. Aquí la izquierda amortigua el movimiento. Despues, pasa tu "diabolo" hacia la izquierda en un movimiento "como el viento". Para darte una idea, es como si estuvieras dando "latigazos" de derecha a izquierda y viceversa.



F Le diabolo se stabilise grâce à la vitesse de rotation. Il te suffit de battre le mouvement que tu viens d'apprendre plus rapidement. Pour prendre de la vitesse, il te faut monter le bras droit plus lentement que tu le redescends. Avec plus d'aisance, ta main droite va plus haut et plus loin que ta gauche.

GB Your Juggling Diabolo stays on the rope thanks to its rotation speed. In order to gain speed, all you have to do is accelerate the movement you have just learned. In other words, raise your right arm slower than when you lower it. With your confidence, you will find that your right arm goes higher and further than your left hand.

D Das Diabolo stabilisiert sich mit der Umlaufgeschwindigkeit. Du brauchst nur die Bewegung, die du gerade gelernt hast, im Takt schneller zu schlagen. Um noch schneller zu werden, musst du den rechten Arm langsamer steigen als runtergehen lassen.

E El giro de tu "diabolo" se estabiliza gracias a la velocidad de rotación. Si tuquieres aumentar la velocidad, lo único que tienes que hacer es acelerar los movimientos que ya has aprendido. En otras palabras, levanta tu brazo derecho de forma más lenta que cuando lo bajas, de tal manera que cuando hayas adquirido confianza, tu brazo derecho se moverá más alto y más fuerte que tu izquierdo.

LANCER • THROWING YOUR JUGGLING DIABOLO DAS DIABOLOWERFEN • LANZANDO TU DIABOLO

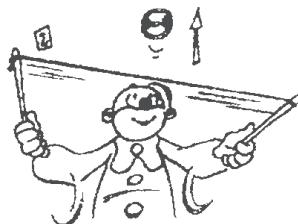


F Pour démarrer, fais tourner ton diabolo sur son axe, bien droit.

To start, resume the movement of rotation of the Juggling Diabolo on its axis in front of you.

D Um anzufangen, lass dein Diabolo, sich gerade um seine Achse drehen.

E Para comenzar, has girar el "diabolo" bien derecho y enfrente de ti.

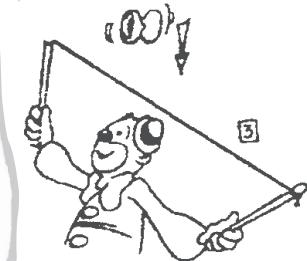


F Ecarte tes deux bras vers l'extérieur de façon simultanée et rapide.

Then move your arms outwards suddenly and together, pulling the rope above your head. Your Juggling Diabolo will take off, still rotating around its own axis.

D Breite deine Arme gleichzeitig und schnell am nach anBen.

E Entonces, mueve los dos brazos hacia el exterior de forma simultanea y rápida.



F Pour réceptionner ton diabolo, ton bras droit est tendu vers le ciel, la baguette bien droite. Pointe-la vers l'axe du diabolo descendant. Tends la ficelle vers ta baguette gauche. Quand le diabolo touche la ficelle, amortis avec ton bras droit pour éviter qu'il rebondisse.

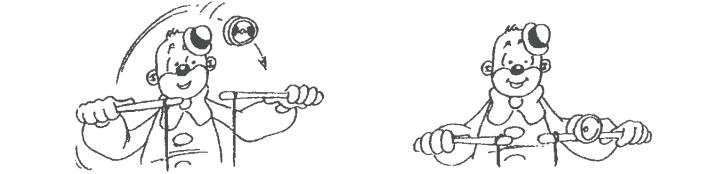
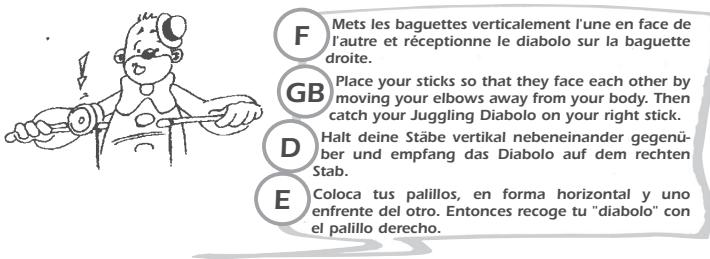
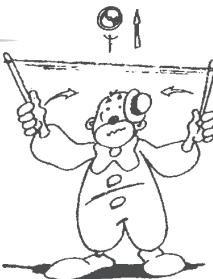
GB To receive your Juggling Diabolo, raise your right arm towards the sky, and turn it slightly so that it points towards the axis of the Juggling Diabolo as it starts to descend. When the Juggling Diabolo touches the rope, lower your right arm otherwise it will bounce back up again. Then carry on the normal movement.

D Um dein Diabolo aufzufangen, ist dein rechter Arm den Himmel gestreckt, der Stab gerade. Spann die Schnur mit dem linken Stab.

E Para recibir el "diabolo", levanta tu brazo derecho hacia el cielo con el palillo levantado, formando con la cuerda un eje descendente. Cuando el "diabolo" toque la cuerda, bajar el palillo derecho para amortiguar el rebote.

LE SAUT DE PUCE • THE FLEA JUMP DER SPRUNG DES FLOHS • EL SALTO DE LA PULGA

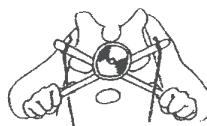
F Lance ton diabolo en l'air.
GB Throw your Juggling Diabolo high in the air.
D Wurf das Diabolo in die Luft.
E Lanza tu "diabolo" alto en el aire.



F Il faut que tu profites que ton diabolo tourne pour le faire passer sur ta baguette gauche.
GB As your Juggling Diabolo is still rotating throw it to your left stick.
D Nutze aus, dass sich dein Diabolo dreht, um es auf den linken Stab kommen zu lassen.
E Manteniendo el giro de tu "diabolo", láncalo hacia tu palillo izquierdo.

TÊTE DE MORT • THE SCULL DER TOTENKOPF • LA CALAVERA

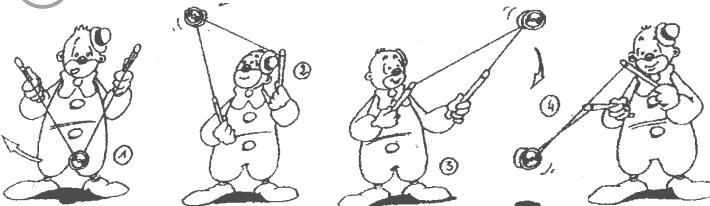
F Lance le diabolo en l'air.
GB Throw your Juggling Diabolo in the air.
D Wirf das Diabolo in die Luft.
E Lanza tu "diabolo" alto en el aire.



F Croise tes baguettes et réceptionne ton diabolo.
GB Now cross your sticks and receive it in the middle.
D Kreuz deine Stäbe und fang dein Diabolo auf !
E Ahora crusa tus palillos y recibe tu "diabolo" en el medio.

LE SOLEIL / ROUND AS THE SUN / DIE SONNE / EL SOL

F Fait prendre de la vitesse au diabolo.
GB Make your diabolo rotate fast.
D Lass das Diabolo schneller über deine Schnur laufen.
E Has girar muy rápidamente tu "diabolo".



F Balance le diabolo au loin d'abord par la droite et forme un grand cercle.
GB Then describe a complete circle from the right by swinging the rope, with the diabolo in the middle of it.
D Beweg das Diabolo weit von dir weg hin-und her, zuerst auf der rechten Seite, und dann form einen Kreis.
E Entonces describe un círculo completo por la derecha, balanceando la cuerda con el "diabolo" en el medio de esta.

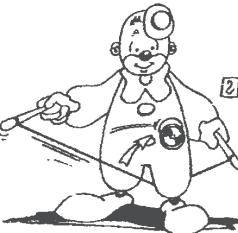
LE PASSAGE DE JAMBÉ • THE PASSING THROUGH THE LEGS DIE BEIN-PASSAGE • PASANDOSEL A ENTRE LAS PIERNAS

F Fais tourner le diabolo rapidement puis place une jambe par dessus la ficelle en laissant glisser le diabolo vers la baguette droite.

GB Make your diabolo rotate very rapidly. Then take one step forward with your left leg, passing it over the rope, while your Juggling Diabolo rolls towards your right stick.

D Lass das Diabolo schnell drehen, mach dann einen Schritt über die Schnur und stellt deinen Fuß auf den Boden. Lass gleichzeitig das Diabolo durch deine Beine zu dem rechten Stab gleiten.

E Has girar muy rápidamente tu "diabolo". Entonces pasa tu pierna izquierda sobre, la cuerda al momento que llevas el diabolo hacia el lado derecho de la cuerda.



F Laisse rouler le diabolo sous la jambe et recommence la même figure.

GB Lower your right arm as you raise your left one, the Juggling Diabolo rolls along the rope under your leg. The effect is amazing.

D Lass das Diabolo unter den Beinen rollen und mach die gleiche Figur noch einmal von vorn.

E Baja tu palillo derecho al mismo tiempo que alzas el izquierdo, moviendo el "diabolo" entre tus piernas, y retornando a la posición inicial.

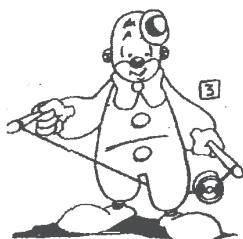


F D'un coup, soulève la baguette droite pour lancer au-dessus de la jambe. Il retombe ensuite sur la ficelle de l'autre côté

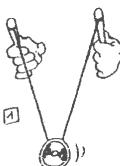
GB All of a sudden, raise your right stick so that your Juggling Diabolo takes off, passes over your left leg. Then receive it on the rope on the other side of your leg (towards your left stick)

D Heb den rechten Stab mit einem Ruck hoch, damit du das Diabolo über dein Bein werfen kannst. Es fällt auf der anderen Seite wieder auf die Schnur.

E De un golpe eleva tu palillo derecho para lanzar el "diabolo" sobre tu pierna izquierda. Recíbelo con el otro lado de la cuerda.



LE LACHÉ DE BAGUETTE • LETTING ONE STICK GO DIR STÄBE LOSLASSEN • SOLTANDO UN PALILLO

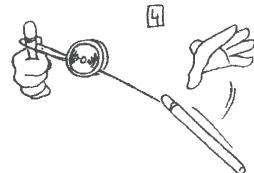


F Fait balancer assez fort le diabolo sur la droite. Il passe au-dessus de la baguette droite...

GB Make your Juggling Diabolo rotate strongly towards you right hand so that it eventually goes over it...

D Beweg das Diabolo stark genug auf der rechten Seite. Es wandert zum rechten Stab...

E Balancea tu "diabolo" muy rápidamente hacia la derecha, de tal manera que realiza un giro completo con el eje en el palillo derecho...



F ...et retombe sur la ficelle tendue par la main gauche.

GB ... and falls back on it as you pull your left stick towards your left. You have described a loop which has been caught on the end of your right stick.

D ...und fällt auf die gespannte Schnur rüber zur linken Hand runter.

E ...vuelbe a coger el "diabolo", tensando la cuerda con el palillo izquierdo



F Maintenant, lance la baguette gauche qui passe en-dessous de la baguette droite,

GB Now, let go of your left hand stick. It will be below your right hand, describe a circle over it...

D Jetzt wirf den linken Stab weg, der unter den rechten Stab kommt...

E Ahora, suelta el palillo izquierdo de tal manera que pase por debajo del derecho, describiendo un círculo...

YOUR RETAILER :



LE BÂTON DU DIABLE

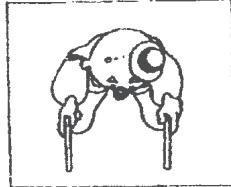
THE DEVIL'S STICK

DER TEUFELSTOCK

EL BASTON DEL DIABLO



AVANT DE DÉMARRER • FIRST
BEFORE DU ANFÄNGST • ANTES DE COMENZAR

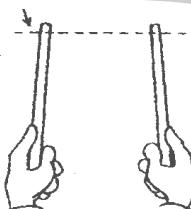


F Avant de démarrer, commence par bien te positionner. Tiens-toi debout, le corps relâché, les jambes souples. Prends les baguettes dans tes mains et maintiens-les toujours parallèles au sol et parallèles entre elles. Les baguettes doivent être tenues en bout pour améliorer la prise et réduire l'effort. Pour mieux contrôler les mouvements, tends ton index le long de la baguette. Le bâton devra évoluer dans un plan parallèle à toi.

GB First, you must stand correctly. Your body must be relaxed, the control sticks at the same time parallel to each other and parallel to the floor. To make it easier, your hands should be at the end of the control sticks, your index finger going along them. This reduces the efforts and helps control the stick. The evolution of the stick itself will be parallel to your body.

D Before du anfängst, musst du lernen, wie man sich richtig hilt. Halte dich gerade, der Körper bleibt locker, die Beine sind geschmeidig. Nimm die Stäbe, in deine Hände und halte die parallel nebeneinander zu dem Boden. Es ist einfacher die Spitze der Stäbe festzuhalten. Außerdem wirst du weniger müde. Um die Bewegungen besser kontrollieren zu können, müssen deine Zeigefinger entlang den Stäben bleiben. Der Stock soll sich immer parallel zu dir bewegen.

E Antes de iniciar, debes aprender a adoptar una buena posición, así que colócate derecho, relaja todo el cuerpo y separa las piernas. Ahora coge los palillos en forma simétrica uno del otro y a la misma altura del suelo. Para hacerlo más sencillo, tu deberás coger los palillos por un extremo, manteniendo tus dedos índice hacia un lado ; esto reduce el esfuerzo y te ayudara a controlarlos. De esta manera "el bastón del diablo" se moverá en forma paralela a tú cuerpo.



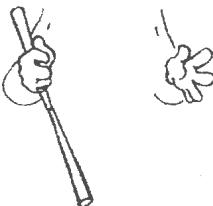
**POUR DÉBUTER • TO START
UM ANFANGEN W KÖNNEN • PARA EMPEZAR**

F Apprends tout d'abord à manier le bâton en utilisant simplement les mains, sans les baguettes.

GB You must learn first of all to handle the stick, using your hands, not die control sticks.

D Lerne zuerst, wie man nur mit den Händen und ohne die Stäbe, mit dem Stock umgehen kann.

E Primero, es importante que tu apprendras a jugar con el bastón utilizando tus manos, no los palillos.



F Saisis le bâton dans la main droite, au-dessus de son centre.

GB Grab the devil's stick, in your right hand just above its centre.

D Halte den Stock an einer Seite in der rechten Hand test.

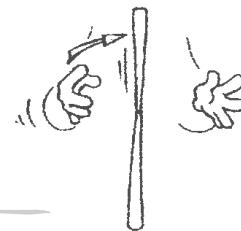
E Sujeta el bastón con tu mano derecha un poco mas arriba del centro.

F Lance le bâton vers la main gauche, tout en gardant les mains écartées.

GB Then throw it to your left hand, making sure you keep your hands apart.

D Mit offenen Händen wirfst du den Stock zu deiner linken Hand.

E Entonces, lanza el bastón a tu mano izquierda procurando de mantener tus manos separadas.

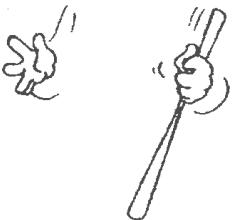


F Rattrape le bâton dans la main gauche. Amortis bien la réception en accompagnant le mouvement avec la main. Fléchis les genoux en même temps.

GB Catch the stick in your left hand, to help you as you receive the stick bend your knees a little.

D Fang den Stock in der linken Hand auf. Hilf dir mit der Hand, damit du ihn besser auffangen kannst. Beuge gleichzeitig die Knie.

E Coge el bastón con tu mano izquierda. Un poco antes de recibir el bastón en tu mano, procura doblar un poco tus rodillas para amortiguar los movimientos.



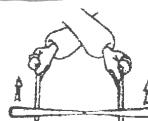
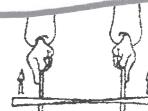
**EXERCICE DE CONTRÔLE • CONTROL
PRÜFUNG • EJERCICIOS DE CONTROL**

F Pose le bâton à plat sur les deux baguettes, parallèlement à toi.

GB Put the devil stick on both holding sticks, parallel in front of you.

D Leg den Stock parallel zu dir quer auf die zwei Stäbe.

E Pon el bastón en forma horizontal sobre los palillos y paralelo a ti.

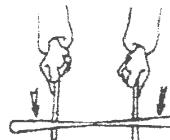


F Fait sautiller le bâton sur les baguettes en le soulevant de quelques centimètres.

GB Make the devil's stick move regularly up and down a few centimeters at a time, receiving it every time on your holding sticks.

D Heb den Stock auf paar Zentimeter hoch, damit er auf den Stäben hopst.

E Mueve el bastón de arriba hacia abajo, de tal manera que de "saltitos" en forma piratoria hacia ti.



F En donnant une impulsion d'un seul côté, fais faire un demi-tour en l'air au bâton.

GB Now that you are getting more in control, try this. By giving an impulse on one side only, throw your devil's stick up in the air, so that it makes half a circle in the air.

D Mit einem Stoß an einer einzigen Seite, lass den Stock eine halbe Umdrehung in der Luft machen.

E Cuando hayas adquirido más confianza, prueba golpear un extremo del bastón, impulsándolo para que describa una media vuelta en el aire.

F Reçois le bâton à plat sur les baguettes en l'amortissant pour mieux le contrôler.

GB Receive die devil's stick on your holding sticks, don't forget to cushion its reception.

D Fang den Stock horizontal auf, so dass er quer auf den Stäben liegt und gleichzeitig bremse hin ab, damit du ihn besser beherrschen kannst.

E Recibe el bastón con los palillos, no olvidando de amortiguar la caída con el movimiento de los brazos.

SOUS LA JAMBE • UNDER THE LEG UNTER DEM BEIN • BAJO LA PIerna

F Frapper sous la jambe en restant en équilibre

GB Balance the devil stick below your leg while you are keeping your balance

D Mit Hilfe no dem unter dem Bein hervorkommenden Stab, schlagen

E Golpear bajo la pierna manteniendo el equilibrio



Faire passer le bâton sous la jambe / Now it's the devil's stick which will travel under your leg

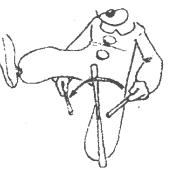
Den Stock unter dem Bein hervorkommen lassen / Pasando el bastón debajo de tu pierna

F Cet exercice demande beaucoup de souplesse et d'équilibre.

GB This exercise requires a lot of balance.

D Diese Übung verlangt viele Biegsamkeit und Gleichgewicht.

E Atención!! este ejercicio requiere mucho equilibrio.



F Frappe la bâton en levant la jambe et en glissant la baguette dessous.

GB Balance your devil's stick so that it touches the floor and rests on one of your holding sticks. Now, throw the stick towards your second holding stick but as you get ready to hit it, raise your leg so that you hit it under your leg.

D Heb den Bein, lass den Stab darunter hervorkommen und schlage den Stock.

E Mientras juegas con los palillos, atréve-te a golpear el bastón con la parte superior de tu pie como sa fuera un palillo. Prueba a intercambiar ambos pies !!!

F Au moment de frapper le bâton, lève la jambe très haut et fais le passer dessous. Repose la jambe rapidement juste après que le bâton soit passé de l'autre côté, et continue le mouvement normalement entre les deux baguettes.

GB Start as previously, but keep your legs at an angle, not parallel. This time, as you get ready to hit the stick, raise the leg in front of you and as soon as the stick has reached the other side of your leg, kneel on it (as you have done with the other leg). Then carry on juggling as learnt in page 1.

D Wenn du bereit bist, den Stock zu schlagen, heb den Bein sehr hoch und lass ihn darunter hervorkommen. Wenn der Stock an der anderen Seite ist, leg den Bein schnell wieder ab und mach die Übung normal zwischen den zwei Stäben.

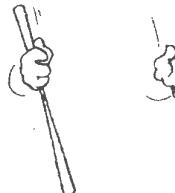
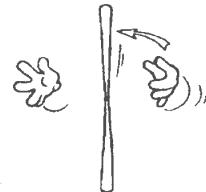
E Comienza con los palillos jugando como has aprendido. Cuando estés preparado, levanta tu pierna derecha formando un ángulo con tu cuerpo y pasa el bastón muy rápidamente debajo de ella ; luego continua jugando con los dos palillos normalmente.

F Renvoie le bâton vers la main droite.

GB Then throw the stick back to your right hand.

D Wirf den Stock zurück zu der rechten Hand.

E Ahora lanza de regreso el bastón a tu mano derecha.



F Réceptionne le bâton dans la main droite. Te voilà revenu dans la position de départ. Continue ainsi à faire passer le bâton d'une main à l'autre. Essaie de garder un rythme régulier. Continue ainsi en accélérant et en ouvrant les mains.

GB Receive the stick in your right hand. Your body must not move. You are now back to the starting position. Keep doing this exercise until you feel confident and going faster and faster, and opening your hands.

D Fang den Stock mit der rechten Hand auf. Jetzt bist du wieder am Anfang. Wirf den Stock weiter von einer Hand zu der anderen. Versuch mal einen regelmässigen Rhythmus zu behalten. Werde schneller und öffne dabei die Hände.

E Recibe finalmente el bastón con tu mano derecha, de tal manera que vuelves a la posición inicial y cierras un ciclo. Continúa haciendo lo mismo más rápidamente, adquiriendo confianza abriendo las palmas de las manos en vez de cogerlo.

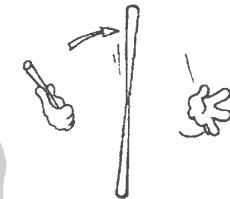
AVEC UNE BAGUETTE / JUGGLING WITH ONE STICK MIT EINEM STAB / JUGANDO CON UN PALILLO

F Prends maintenant une baguette dans une main et fais passer le bâton alternativement de ta main libre à la baguette.

GB Now, take one of the control sticks in your right hand (left hand, if you are left handed), and repeat the above exercise passing the devil's stick from the stick to your free hand and back.

D Nimm jetzt einen Stab in eine Hand und wirf den Stock abwechselnd von deiner freien Hand zu dem Stab.

E Ahora coge uno de los palillos con la mano derecha, (izquierda si eres zurdo) y repite el ejercicio anterior, pasando el bastón del palillo a tu mano libre.



DÉPART • START DER BEGINN • INICIO

F Tiens-toi accroupie, les baguettes parallèles, le bâton debout devant toi reposant sur la baguette droite. Envoie le bâton vers la baguette gauche en le frappant avec la baguette droite.

GB Instead of standing up, crouch down, your buttocks above your heels, the devil's stick leaning on your right holding stick and the floor. Now, with your right hand control stick, throw the devil's stick to your left control stick.

D Knie dich auf ein Knie, die Stäbe sind parallel, der Stock steht vor dir und stützt sich auf den rechten Stab. Der Stock trifft den rechten Stab und wandert zum linken Stab.

E Antes de jugar con el bastón del diablo de pie, es recomendable que adquieras confianza con ellos en posición de semi-círculos. Así, colócate con la rodilla derecha en el piso y la otra semilevantada; los palillos deben estar paralelos al piso y el bastón delante de ti en forma vertical. Ahora envía el bastón hacia el palillo derecho, golpeando con el palillo izquierdo.



F Continue maintenant le même mouvement, mais plus rapidement et en levant plus les baguettes au moment de la frappe, le bâton va alors s'élever du sol. Ne t'énerve pas, lève-toi et continue le même mouvement debout.

GB When you feel confident carry on, going faster and faster. Then raise slightly the impact point on the devil's stick. Don't get exited if it start rising, it is supposed to do just that! Get up yourself accompany the devil's stick in its rise, and then carry on the same movement standing up.

D Mach die gleiche Höhle weiter, aber schneller. Wenn du schlägst, heb die Stäbe höher, damit der Stock nach oben geht. Bleib ruhig, steh auf und mach weiter, während du stehst.

E Cuando adquieras confianza hazlo más rápidamente, alzando tu cuerpo a la par que despejas el bastón del suelo con el movimiento de los palillos.

Conseils importants : Ne pas taper le bâton, mais l'amortir et pousser. Le point de contact de la baguette sur le bâton doit se situer aux trois-quarts de ta hauteur. Garder les baguettes parallèles et horizontales. Ne pas rester statique, bouger en accompagnant le mouvement du bâton.

Important advice : The impact point on the devil's stick should be approximately 3/4 of its height do not hit the devil's stick but instead cushion its landing, and then as opposed to hitting it accompany it towards your other hand. Don't forget to keep your holding sticks horizontal to the floor and parallel to each other. Don't stay static, move with your devil's stick, if it rises then rise with it.

Wichtige Vorschläge : Nicht den Stock schlagen, sondern ihn abbremsen und hochdrücken. Der Treffpunkt zwischen dem Stab und dem Stock ist 3/4 der Höhe des Stockes. Die Stäbe parallel horizontal festhalten. Nicht unbewegt bleiben, sondern sich bewegen und die Bewegung des Stockes verfolgen.

Consejos Importantes : No dar golpes secos al bastón y siempre acompañarlo con movimientos elásticos del cuerpo. El punto de impacto del bastón con el palillo, está aproximadamente a tres cuartos de su altura. Mantener siempre los palillos paralelos y horizontales. No quedarse inmóvil y acompañar siempre los movimientos del bastón; si el bastón se levanta, levántate con él !!!

F 

DEMI-TOUR • HALF CIRCLE HALBE UMDREHUNG • VUELTA COMPLETA

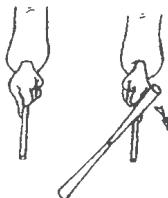
F Avec la baguette droite, frappe le bâton plus fort que pour le mouvement de base et fais faire à celui-ci un tour en l'air.

GB With your right hand holding stick, give the devil's stick an impulsion so that it makes half a circle in the air. We have already learnt how to receive it on both sticks, this time instead of receiving it, we will throw it right back describing another half circle in the air.



D Mit dem rechten Stab, schlag den Stock stärker als normalerweise und lass ihn eine halbe Umdrehung in die Luft machen.

E Con el palillo derecho, golpea con mas fuerza de lo normal el bastón, hacer una vuelta completa es muy similar, solo necesita dar un mayor impulso. Recuerda siempre doblar las rodillas al recibir el bastón.



F Réceptionne alors le bâton sur la baguette gauche et enchaîne le mouvement de base.

GB This is done by giving another impulsion with your left bond control stick. You can also carry on with the basic movement.

D Fange den Stock auf dem linken Stab auf und verbinde es mit der Grundübung.

E Recibe el bastón con el palillo izquierdo y continua jugando normalmente. Repite la misma acción con el palillo izquierdo.

TOUR COMPET / THE CIRCLE / TOTALE UMDREHUNG / VUELTA COMPLETA



F Essaie maintenant de faire décrire au bâton un tour complet en l'air en donnant une plus forte impulsion avec la baguette. Pense à bien amortir la réception.

GB Now that you have learnt the half circle, the circle is just the same, all you need is a stronger impulsion. Don't forget to bend your knees to help receiving it.

D Gib mit dem Stab einen stärkeren Stoß, damit der Stock eine totale Umdrehung in die Luft macht. Vergiss nicht abzubremsen, wenn du ihn auffängst.

E Ahora que has aprendido a ejecutar la media vuelta con el bastón, hacer una vuelta completa es muy similar, solo necesitas dar un mayor impulso. Recuerda siempre doblar las rodillas al recibir el bastón.

L'ÉPÉE • THE SWORD DAS SCHWERT • LA ESPADA

F

L'épée consiste à jongler avec une seule baguette.

GB

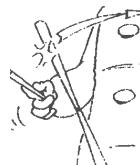
The sword consists in juggling with only one handling stick. Here is how.

D

Mit dem Schwert spielen" bedeutet, dass man nur mit einem Stab jongliert.

E

La espada consiste en jugar solo con un palillo.

**F**

Juste après avoir frappé le bâton, déplace très rapidement ta baguette de l'autre côté du bâton

GB

Hold your handling stick in your right hand. Just after you have bit the devil's stick move your hand on its other side.

D

Direkt nachdem du den Stock geschlagen hast, schieb deinen Stab sehr schnell auf die andere Seite des Stockes.

E

Después que has impulsado el bastón con el palillo derecho, desplaza rápidamente la mano hacia el otro lado y golpea el bastón en el extremo opuesto.

**F**

Réceptionnes-le alors en revers, comme pour les bras croisés, puis renvoie-le dans l'autre sens et repasse la baguette de l'autre côté du bâton. Enchaîne ainsi le mouvement avec la même baguette.

GB

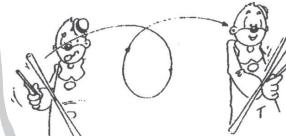
Send it back then with a back hand movement and move your hand quickly either side of the devil's stick.

D

Greif ihn von hinten an, wie es für die gekreuzten Arme nötig ist. Dann wirf ihn in die andere Richtung zurück und lass den Stab zu der anderen Seite des Stockes zurück. gehen. Mach die Übung mit dem gleichen Stab weiter.

E

Golpea el bastón con el dorso del palillo derecho y mueve rápidamente tu mano para recuperar la posición inicial.

**F**

Tu peux aussi tenter de faire faire au bâton un demi-tour en l'air ou même un tour complet.

GB

When you feel confident, you can also make the devil's stick do a half turn or a complete one still only using one handling stick.

D

Versuche, dass dein Stock eine halbe Umdrehung und eine ganze Drehung in die Luft macht.

E

Cuando adquieras mas confianza, intenta impulsar con mayor fuerza tu bastón, de tal manera que describa una media vuelta y vuelta completa utilizando solo un palillo.

L'HÉLICO • THE CHOPPER DER HUBSCHRAUBER • EL HELICOPTERO

F

Le principe de cette figure consiste à faire tourner le bâton dans un plan horizontal.

GB

The principle of this movement is to make the devil's stick revolve around its axis horizontally.

D

Hier sollst du den Stock sich horizontal drehen lassen

E

El principio de este movimiento consiste en hacer mover el bastón horizontalmente con respecto a su eje.

**F**

Incline tes deux baguettes vers l'intérieur, puis, lorsque le bâton vient toucher la baguette droite, applique une poussée à la fois vers le haut et vers l'avant. Le bâton s'incline alors en tournant vers l'avant et vers la baguette gauche. Lorsqu'il vient toucher la baguette gauche, frappe-le en ramenant la baguette vers toi. Le bâton continue à tourner vers toi et vers la baguette droite. Repousse à nouveau avec la baguette droite et enchaîne ainsi le mouvement de la même manière. Accélère et le bâton va se mettre complètement à l'horizontal.

GB

Your handling sticks should be turned slightly towards die inside. When the devil's stick comes into contact with your right hand stick, you should move it up and away front your body. The devil's stick should start to lean as it turns forward. When it comes into contact with your tell control stick, you should bit it while moving the stick towards you. The stick then keeps turning towards you and your right hand. Now repeat the movement faster and faster. As you accelerate, the devil's stick will lean more and more and you can even make it go completely horizontal.

D

Deine zwei Stäbe sollen sich nach innen neigen. Dann stoss gleichzeitig nach oben und vorne, wenn der Stock den rechten Stab trifft. Der Stock senkt sich und gleichzeitig dreht er sich nach vorne zu dem linken Stab hin. Wenn er den linken Stab trifft, schlag ihn mit dem Stab, der ihn wieder zu dir bringt. Der Stock dreht sich weiter zu dir und zu dem rechten Stab. Schieb ihn immer wieder mit dem rechten Stab zurück und mache die Übung genauso weiter. Werde schneller, damit der Stock sich völlig horizontal dreht.

E

Inclina los dos palillos hacia ti, comienza a jugar con el palillo derecho al bastón hacia arriba y lejos de tu cuerpo. Después golpéalo con tu palillo izquierdo, pero esta vez hacia arriba y hacia ti. Repite el movimiento más rápidamente, hasta que el bastón se incline y llegue hacia una posición horizontal.



- F** Mets le bâton debout, en équilibre sur une seule baguette.
- GB** With your left hand, place the devil's stick vertically balanced on the end of one of your control sticks. When it is balanced let go with your left hand.
- D** Balanciere den Stock gerade auf einem Stab aus.
- E** Sosteniendo un solo palillo, trata de mantener el bastón en equilibrio por uno de sus extremos. Ayúdate al principio con la otra mano!



- F** Lance le bâton en l'air en lui faisant faire un 1/2 tour vers l'extérieur. Pour cela, ramène la baguette vers toi au moment de la poussée.
- GB** Now throw the devil's stick in the air, so that it describes a half circle forward, by moving your hand towards your body
- D** Wirf den Stock in die Luft. Während du den Stab zu dir zurückziehst, stößt du leicht nach oben, damit der Stock eine halbe Umdrehung nach aussen macht.
- E** Lanza el bastón al aire, dejando que describa un medico círculo hacia ti.



- F** Reçois le bâton sur la baguette et reprends la position d'équilibre, le bâton revenant debout sur la baguette.
- GB** Now, try and catch the devil's stick on the end of your holding stick and resume your starting position.
- D** Fang den Stock auf dem Stab auf und balanciere ihn wieder, damit der Stock gerade auf dem Stab steht.
- E** Por último intenta coger el otro extremo con la punta del palillo, volviendo a la posición inicial.

Côte à côté avec chacun une seule baguette / side by side each with only one control stick
Nebeneinander und jeder hat einen einzigen Stab / Colocarse uno cerca del otro y cada uno sosteniendo un palillo.

F Les deux partenaires sont côte à côté, collés l'un à l'autre et chacun tient une baguette dans la main extérieure. Fais alors passer le bâton d'une baguette à l'autre. La différence avec le mouvement de base est que chacune des deux baguettes entre lesquelles on fait passer le bâton est tenue par une personne différente.

The two partners are standing side by side, holding each other by the shoulders very close and, in their other hand each holding one stick (one in its left hand, the other one in its right hand). Now start passing the devil's stick to each other as you would do if you were by yourself. The only difference is that there are two of you as opposed to me.

Die zwei Partner stehen eng nebeneinander und jeder hält einen stab in der äusseren Hand. Lass den Stock von einem Stab zu dem anderen gehen. Der Unterschied in der Grundbewegung ist, dass hier zwei Mitspieler die zwei stäbe festhalten.

La Pareja se coloca uno, al lado del otro, pesando el brazo por encima del hombro del compañero; cada uno debe sostener su propio palillo (uno con su mano izquierda y el otro con su mano derecha). Ahora los dos comienzan a pasarse el bastón reciprocamente. La única diferencia es que estáis jugando dos como si fuerais uno y en forma coordinada.



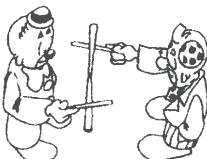
Face à face / Facing each other / Einander gegenüber / Cara a cara

F Mettez vous l'un devant l'autre et tenez chacun une baguette dans la main droite. Jonglez alors entre les deux baguettes. Là, encore, on peut réaliser toutes les figures déjà apprises.

Now still holding only one control stick, face each other. You will both need to hold your stick in either your right or left hand this time. Start juggling between the two of you, you can even do most of the moves we have learnt together. Be careful, your partner knows what you are doing or about to do though.

Ihr sollt einander gegenüber stehen und einen Stab in der rechten Hand festhalten. Dann jongliert ihr zwischen den zwei Stäben! Hier kann man die schon gelernten Übungen wiederholen.

Ahora la Pareja se coloca uno enfrente del otro y juegan cada uno con su palillo. Trata de practicar todos los trucos que has aprendido hasta ahora, pero asegúrate siempre que tu compañero sepa lo que quiere hacer!





F Pendant que tu jongles, une autre personne dite "le voleur", vient intercepter le bâton en glissant sa baguette rapidement devant toi. Le voleur continue alors à jongler avec ton bâton.

GB While you are happily juggling with the devil's stick, another juggler intervenes by placing his right hand across your left hand hitting the devil's stick instead of you. He then carries on juggling normally. Of course, you can become a thief yourself, and take your devil's stick back !

D Während du jonglierst, schiebt jemand anders genannt "der Dieb" schnell seinen Stab vor dich und fängt den Stock ab. Der Dieb jongliert mit deinem Stock weiter.

E Mientras estas jugando con el bastón del diablo, un otro malabarista interviene cruzando su palillo derecho sobre tu mano izquierda, golpeando el bastón en tu lugar. El entonces continua jugando normalmente.

CHINESE PLATES

LES ASSIETTES CHINOISES

DE CHINESISCHEN TELLER

LOS PLATOS



DÉPART • START BEGINN • PRINCIPIO

F Tiens la baguette bien droite en la tenant bien en bas, le bout pointu de la baguette doit être en haut. Pose l'assiette sur la baguette en la faisant tenir par le rebord du dessous et en la faisant pendre sur le côté de la baguette.

GB Keep the stick very straight by holding it at the very bottom, the point of the stick has to be at the top. Put the plate on the stick, hanging it on the lower rim and making it hang on the stick side.

D Halte den Stab gerade und unten fest, die Spitze bleibt oben. Stell den Teller mit Hilfe des unteren Randes auf den Stab. Lass ihn auf der Seite des Stabes hängen.

E Coge el palo bien recto, tomándolo desde abajo, la punta afilada del palo tiene que estar arriba. Coloca el plato encima del palo, haciéndola colgar en el lado del plato.



F Lentement, commence à faire tourner l'assiette avec la pointe de la baguette. Celle-ci doit rester en contact avec le rebord du dessous pendant le mouvement. C'est avec un mouvement souple du poignet uniquement que tu dois faire tourner l'assiette. Le bras doit rester immobile.

GB Slowly, begin to make the plate turn with the stick on the rim. This has to stay in contact with the lower edge during the movement. With a flexible wrist movement only, you must make the plate turn. The arm has to stay immobile.

D Dreh den Teller langsam mit der Spitze des Stabes. Während der Übung bleibt der Stab im Kontakt mit dem Teller, wobei das Handgelenk locker bleiben soll. Der Arm bleibt bewegungslos.

E Lentamente empieza a hacer girar el plato con la punta del palo. Ésta tiene que quedar en contacto con el reborde de abajo durante el movimiento. Sólo debes hacer girar el palo con un movimiento flexible de la muñeca. El brazo tiene que quedar inmóvil.

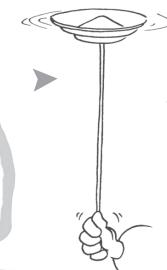


F Fais tourner l'assiette de plus en plus vite. Lorsque l'assiette arrive à avoir un mouvement régulier et stable, stoppe le mouvement de poignet et viens placer la baguette au centre de l'assiette. L'assiette va alors continuer à tourner librement toute seule.

GB Make the plate spin faster and faster. When the plate has a regular and stable motion, stop the wrist movement and put the point at the centre of the plate. The plate will then spin by itself freely.

D Lass den Teller sich immer schneller drehen. Wenn die Bewegungen des Tellers gleichbleibend und stabil sind, bring dein Handgelenk nicht mehr und stell den Stab in die Mitte des Tellers. Dann dreht sich der Teller weiterhin von alleine.

E Haz girar el palo cada vez más rápido. Cuando el plato consiga tener un movimiento regular y estable, para el movimiento de la muñeca y ven a colocar el palo en el centro del plato. Entonces el plato va seguir girando libremente.



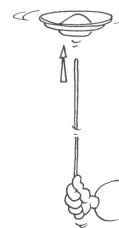
JETER EN L'AIR • TO TOSS IT UP IN THE AIR DAS IN DIE LUFT WERFEN • LANZAR AL AIRE

F Tu peux ensuite t'amuser à jeter l'assiette en l'air en donnant un coup de baguette vers le haut.

GB For fun, you can try to toss up the plate in the air by giving the stick a quick upwards motion.

D Danach stößt du mit dem Stab nach oben um den Teller in die Luft zu werfen.

E Luego puedes divertirte a lanzar el plato al aire dando un golpe de palo hacia arriba.

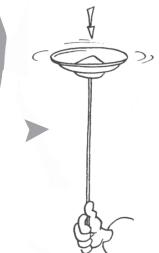


F Récupérez-la quand elle retombe en replaçant bien ta baguette juste au centre.

GB Catch it when it falls down, placing your stick again just at the centre.

D Um den Teller richtig aufzufangen, wenn er herunterkommt, stellst du den Stab gerade in die Mitte.

E Recupera el plato cuando vuelve a caer, situando en el mismo sitio el palo bien al centro.

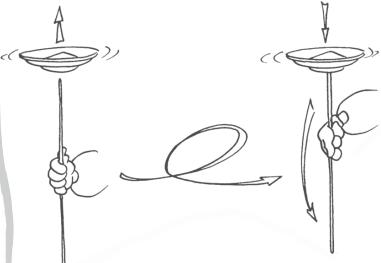


F Tu peux varier la figure en retournant la baguette à l'envers quand l'assiette est en l'air et en la récupérant ainsi sur l'autre bout de la baguette. Pour cette figure, il convient de tenir la baguette au milieu.

GB You can vary the figure by turning the stick upside down when the plate is in the air and catching it on the other end of the stick. For this figure, you should hold the stick in the middle.

D Als Abwechslung, kannst du den Stab umdrehen. Während der Teller in der Luft ist, fangst du ihn mit der anderen Spitze wieder auf. Für diese Übung musst du den Stab genau in der Mitte festhalten.

E Puedes variar la figura teniendo el palo al revés cuando el plato está en el aire y recuperándolo así en la otra punta del palo. Para esta figura, convendría coger el palo por la mitad.



SOUS LA JAMBE • UNDER THE LEG UNTER DEM BEIN • DEBAJO DE LA PIerna

F Pendant que l'assiette tourne sur la baguette, lève ta jambe et fais passer ton bras (celui qui tient la baguette) en dessous.



GB While the plate spins on the stick, lift your leg and put your arm (the one holding the stick) underneath it.

D Während der Teller sich auf dem Stab dreht, heb dein Bein und lass deinen Arm mit dem Stab darunter durchkommen.

E Mientras el plato está girando encima del palo, levanta la pierna y haz pasar tu brazo (el que tiene el palo) por debajo.



F Une fois l'assiette de l'autre côté de la jambe, récupère la baguette avec l'autre main.

GB Once the plate is under the other side of the leg, grab the stick with your other hand.

D Sobald der Teller auf der anderen Seite des Beines ist, fang den Stab mit der anderen Hand auf.

E Una vez el plato del otro lado de la pierna, recupera el plato con la otra mano.

F Tu peux ajouter un peu de piment à la figure en lançant l'assiette en l'air au moment où elle est passée de l'autre côté de ta jambe. Ramène alors la baguette de l'autre côté de ta jambe en la repassant par en dessous et récupère ainsi l'assiette sur la baguette.

GB You can make the exercise even more interesting by throwing the plate in the air just after it has passed underneath the other side of your leg. Then, quickly bring the stick back over your leg again and catch it on the end of the stick.

D Du kannst die Übung steigen, indem du den Teller hoch wirfst, nachdem du ihn auf die Spitze deines Stabes unter dem Bein durchgeführt hast. Führe den Stab schnell auf die andere Seite deines Beines zurück und fang den Teller dort mit der Spitze deines Stabes wieder auf.

E Puedes añadir pimienta para que sea más interesaute la figura, lauzando el plato al aire mieutras paso ella del otro lado de la pierna. Entonces vuelve a traer el palo del otro lado de la pierna repasándolo otra vez por debajo y recuperála así el plato sobre el palo.



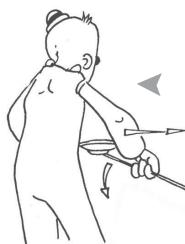
SOUS LE BRAS • UNDER THE ARM UNTER DEM ARM • POR DEBAJO DEL BRAZO

F L'assiette étant en train de tourner sur la baguette, écarte le bras de ton corps et amène l'assiette sous le bras, comme sur la figure ci-contre.

GB As the plate is turning on the stick, lift your arm away from your body and bring the plate under the arm, as shown opposite.

D Während der Teller auf dem Stab sich dreht, halte deinem Arm auf und bringe den Teller unter deinem Arm wie auf dem Bild gegenüber.

E Estando el plato girando encima del palo, aparta el brazo de tu cuerpo y trae el plato por debajo del brazo como en la figura de la izquierda.



F Continue en passant l'assiette derrière ton bras, puis en la ramenant vers l'extérieur. Pour garder la baguette le plus droit possible et ainsi éviter que l'assiette ne tombe, lève ton bras bien haut et tords-le le plus que tu peux vers l'avant.

GB Keep passing the plate behind your arm, then bringing it towards the outside. In order to keep the stick as straight as possible and to avoid the plate falling down, lift the arm high and twist it the most you can in front of you.

D Führe den Stab mit dem Teller an deinem Körper vorbei, unter deinem Arm und dann nach außen. Hebe deinen Arm sehr hoch und drehe ihn so weit wie möglich nach vorne, damit der Stab senkrecht bleibt und der Teller nicht runterfällt.

E Continúa pasando el plato detrás del brazo, luego hacia el exterior. Para guardar el palo lo más recto posible evitando así que vuelva a caer el plato: levanta tu brazo bien alto y tuércelo lo más posible hacia adelante.



F Tu dois te retrouver à la fin avec l'avant-bras en l'air comme sur la figure ci-contre.

GB Lastly, your forearm should be in the air as shown opposite.

D Am Ende sollst du mit dem Unterarm hoch stehen wie auf dem Bild gegenüber.

E Debes encontrarte finalmente con el antebrazo en el aire como en la figura de al lado.

F Entraîne-toi avec seulement la baguette si tu n'y arrives pas au début.

GB Practice just with the stick if you do not succeed in the beginning.

D Trainiere es nur mit einem Stab, falls du es nicht sofort schaffst.

E Si no lo consigues a la primera, entrénate sólo con el palo para empezar.

F Tu dois, pour cette figure, passer la baguette avec l'assiette d'une main à l'autre dans ton dos.

GB For this figure, you have to pass the stick with the plate from one hand to the other behind your back.

D Für diese Übung sollst du hinter deinem Rücken den Stab mit dem Teller von einer Hand zu der anderen gehen lassen.

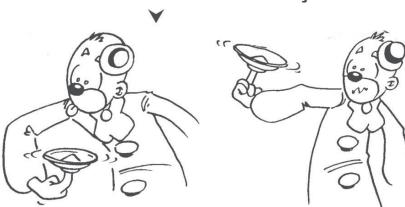
E Para esta figura, tienes que pasar el palo con el plato de una mano a la otra en la espalda.



SUR UN DOIGT / ON A FINGER / AUF EINEM FINGER / SOBRE UN DEDO

SOUS LE BRAS

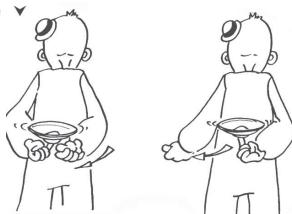
Under the arm - Unter der Arm - Por debajo del brazo



DANS LE DOS

Behind the back - Hinter dem Rücken -

En la espalda



SOUS LA JAMBÉ
Under the leg - Unter dem Bein - Debajo de la pierna



F Pendant que l'assiette est en train de tourner sur la baguette, place le bout inférieur de la baguette dans la paume de ta main, et tiens ainsi l'assiette en équilibre.

GB While the plate is spinning on the stick, place the lower end of the stick on the palm of your hand, and balance the plate like this.

D Während der Teller sich auf dem Stab dreht, nimm die untere Spitze des Stabes in die Handfläche, so bleibt der Teller im Gleichgewicht.

E Mientras el plato está girando encima del palo, coloca la punta inferior del palo en la palma de la mano y mantén así el plato en equilibrio.



F Tu peux aussi varier l'exercice en plaçant l'assiette sur le front, sur le nez, ou sur le menton. Tu as alors les mains libres pour soit prendre une deuxième assiette, soit essayer de jongler en même temps.

GB You can vary the exercise placing the plate on your forehead, your nose, or your chin. Your hands, then, are free so that you can either take a second plate or try to juggle at the same time.

D Du kannst auch abwechseln und zwar, stellst du den Stab mit dem Teller auf die Stirn, auf die Nase oder auf das Kinn. Dann hast du die Hände frei, um entweder einen zweiten Teller zu nehmen, oder um gleichzeitig Jonglieren zu können.

E También puedes variar el ejercicio colocando el plato en la frente, en la nariz o en la barbilla. Entonces tus manos se quedan libres, sea para coger un segundo plato, sea para tratar de hacer malabarismos al mismo tiempo.



LES ANNEAUX RINGS DIE RINGE LOS AROS



APPRENTISSAGE À UN ANNEAU • LEARNING TO JUGGLE WITH ONE RING
DAS LERNEN MIT EINEM RING • APRENDIZAJE CON UN ARO

F

Commence tout d'abord à t'entraîner à lancer un anneau en l'air avec une main et à le rattrapper dans cette même main. L'anneau doit être lancé le plus droit possible et bien haut. Accompagne l'anneau le plus haut possible avec ton bras.

GB

First of all get used to throwing one ring with one hand and catching it with that same hand. The ring should be thrown as high and straight as possible. Follow the motion with your arm as high as possible.

D

Zuerst versuche immer wieder einen Ring mit einer Hand in die Luft zu werfen und ihn in der gleichen Hand aufzufangen. Du sollst den Ring gerade und sehr hoch werfen. Begleite den Ring sehr weit mit deinem Arm.

E

Empieza primero a entrenaerte a lanzar un aro en el aire con una mano y a recuperarlo en esta misma mano. El aro debe estar lanzado lo más recto posible y bien alto. Acompaña el aro lo más alto posible con tu brazo.



F

Pour éviter que l'anneau ne vrille lorsqu'il est en l'air, donne un petit coup de poignet vers l'arrière au moment de le lâcher. Après un peu d'entraînement tu dois pouvoir arriver à maîtriser le lancer sans trop de problème.

GB

To avoid the ring spinning too much in the air, jerk your wrist backwards when letting go. After a few tries you should succeed in controlling the throw without too many problems.

D

Damit der Ring nicht schief hoch geht, wirf ihn und gleichzeitig soll dein Handgelenk leicht nach hinten gehen. Diesen Wurf sollst du mit einem minimum Übung ohne Probleme schaffen!

E

Para evitar que el aro se enrosque cuando está en el aire, dale un pequeño giro con la muñeca hacia atrás en el momento de soltarlo. Despues de un poco de entrenamiento debes poder dominar el lanzamiento sin demasiados problemas.

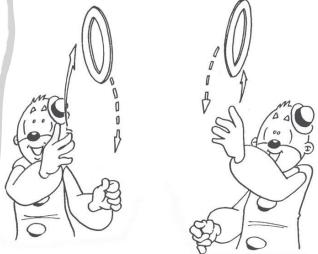


F Entraîne-toi maintenant à lancer l'anneau de la même manière mais d'une main à l'autre. Pense à lancer l'anneau bien en hauteur.

GB Practice now throwing one ring the same way but from one hand to the other. Think to throw it high enough.

D Jetzt versuche immer wieder den Ring genauso und auch von einer Hand zu der anderen zu werfen. Vergiss nicht, ihn hoch zu werfen.

E Entráname ahora a lanzar el aro de la misma manera pero de una mano a la otra. Piensa a lanzar el aro bien alto.



JONGLER À DEUX ANNEAUX / JUGGLING WITH TWO RINGS / DAS JONGLIEREN MIT ZWEI RINGEN / MALABARISMO CON DOS AROS

F Prends un deuxième anneau dans l'autre main. Lance le premier anneau que tu as dans ta main droite en l'air et en direction de ton côté gauche, comme tu as fait en t'entraînant à un anneau.

GB Take a second ring in the other hand. Throw the one you are holding in your right hand slightly towards your left side as you did when you were training with one ring only.

D Nimm einen zweiten Ring in die andere Hand. Wirf den Ring in deiner rechten Hand in die Luft, zu deiner linken Seite, wie du das schon mit einem Ring gemacht hast.

E Coge un segundo aro en la otra mano. Lanza el primer aro que tengas en tu mano derecha en el aire y en dirección de tu lado izquierdo, como lo has hecho entrenándote con un aro.

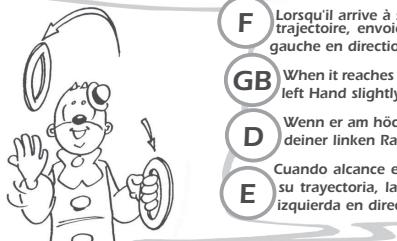


F Lorsqu'il arrive à son apogée, c'est-à-dire au sommet de sa trajectoire, envoie le deuxième anneau tenu par ta main gauche en direction de ton côté droit.

GB When it reaches its peak, throw the second ring from your left Hand slightly towards your right side.

D Wenn er am höchsten Punkt ist, wirf den zweiten Ring in deiner linken Hand zu deiner rechten Seite.

E Cuando alcance el punto más alto, es decir en la cima de su trayectoria, lanza el segundo aro tenido por tu mano izquierda en dirección de tu lado derecho.



F Retrouve alors le premier anneau dans la main gauche, puis ensuite le deuxième anneau dans la main droite. Tu pourras aussi t'entraîner en commençant d'abord à lancer l'anneau qui se trouve dans ta main gauche. Attends de bien maîtriser le mouvement à deux anneaux avant d'essayer de passer à trois. C'est l'étape la plus importante.

GB Now, your left hand is free to receive your first ring and your right hand, to receive the second ring. You can practice the throws in starting with your left hand. Control this figure well with two rings before moving onto three rings as this is the most important step.

D Dann fang den ersten Ring in der linken Hand auf und den zweiten in der rechten Hand. Du kannst auch den in deiner linken Hand Ring werfen. Du sollst mit zwei Ringen total sicher sein, bevor du mit drei Ringen versucht. Das ist der wichtigste Schritt.

E También recupera el primer aro en la mano izquierda, luego el segundo en la mano derecha. Podrás entrenaerte empezando primero a lanzar el aro que está en tu mano izquierda. Espera hasta que sepas dominar el movimiento con dos aros antes de tratar de pasar a tres. Está la etapa más importante.



LA CASCADE / THE WATERFALL / DER WASSERFALL / LA CASCADA

F Prends maintenant deux anneaux dans ta main droite et un troisième dans ta main gauche. Sépare les deux anneaux tenus en main droite avec les doigts comme sur la figure ci-dessous. Tiens-les dans le pli intérieur de tes doigts.

GB Take two rings in your right hand and a third in your left hand. The rings in your right hand are separated by holding the first one between your thumb and your index and third finger, the second between the palm of your hand and your fourth and little fingers, as shown in the drawing below. Hold them loosely in your fingers.

D Jetzt nimm zwei Ringe in deine rechte Hand und einen dritten in deine linke Hand. Trenn die zwei Ringe in deiner rechten Hand mit den Fingern wie auf dem unteren Bild. Halt sie in deinen Fingern fest.

E Coge ahora dos aros en tu mano derecha y un tercero en tu mano izquierda. Separa los dos aros cogidos en la mano derecha con los dedos como en la figura de abajo. Cógelos en el pliegue interior de tus dedos.

Lance le premier anneau, celui qui est tenu par l'index de ta main droite. Envoie-le bien en l'air et en direction de ton côté gauche.

F **GB** Throw the first ring held between your thumb and index finger high and towards your left side.

D **GB** Wirf den von dem Zeigefinger deiner rechten Hand festgehaltenen ersten Ring. Wirf ihn sehr hoch und zu deiner linken Seite.

E **GB** Lanza el primer aro, el que está cogido por el índice de la mano derecha. Lánzalo bien al aire y en dirección de tu lado izquierdo.

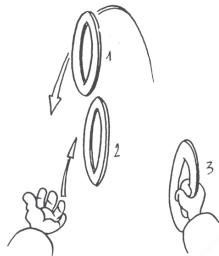


F Lorsqu'il arrive à son apogée, lance l'anneau qui est dans ta main gauche en direction de ton côté droit.

GB When it reaches its peak, throw the ring in your left hand towards your right side.

D Wenn er an seinem Höhepunkt ist, wirf den Ring in deiner linken Hand zu deiner rechten Seite.

E Cuando alcance el punto más alto, lanza el aro que está en la mano izquierda en dirección de tu lado derecho.



F Rattrappe alors le premier anneau dans ta main gauche, puis lance le troisième anneau se trouvant dans ta main droite vers ton côté gauche. Rattrappe maintenant le deuxième anneau dans ta main droite, puis relance le premier anneau se trouvant alors dans ta main gauche. Enchaîne ainsi le mouvement sans t'arrêter. Chaque fois qu'un anneau arrive à son apogée le suivant doit être lancé.

GB Catch the first ring in your left hand and throw the third ring in your right hand towards your left side. Now, catch the second ring from your right hand and rethrow the first ring from your left hand at the same time. Continue this sequence without stopping. Everytime a ring is at its peak in the air, the following must get thrown.

D Fang den ersten Ring in deiner linken Hand auf. Wirf dann den dritten Ring, der sich in deiner rechten Hand befindet, auf die linke Seite. Fang sofort den zweiten Ring in deiner rechten Hand auf. Wirf nun wieder den ersten Ring, der sich in deiner linken Hand befindet. Mach ohne Pause die gleiche Übung weiter.

E Recupera entonces el primer aro en la mano izquierda, luego lanza el tercer aro que está en la mano derecha hacia tu lado izquierdo. Recupera entonces el segundo aro en tu mano derecha, luego relanza el primer aro que está en la mano izquierda. Encadena así el mismo movimiento sin parar. Cada vez que un aro alcanza el punto más alto, el siguiente debe ser lanzado.



LA CASCADE RENVERSÉE / THE REVERSE WATERFALL / DER UNGEKÄHRTE WASSERFALL / LA CASCADA INVERTIDA

F Dans cette figure, tous les anneaux sont lancés par dessous comme tu le faisais pour la "cascade".

GB For this exercise, all the rings are thrown above instead of being thrown under as you were doing for the "waterfall".

D Hier sollst du die Ringe über den vorhergehenden Ring anstatt unter ihn wie bei dem normal Wasserfall werfen.

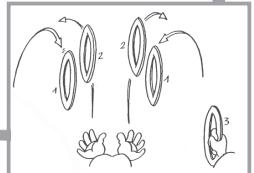
E En esta figura, todos los aros están lanzados por debajo como lo hacías para la "cascada".

F Au début, entraîne-toi à faire passer un anneau par dessus les autres une fois de temps en temps, par exemple une fois sur trois toujours par la droite, puis une fois sur trois toujours par la gauche. Ensuite essaie d'enchaîner en passant tous les anneaux par dessus. La trajectoire des anneaux doit normalement décrire le signe "infini". Les anneaux sont lancés et rattrappés au milieu par l'autre main.

GB In the beginning, train yourself to pass a ring above the other ones from time to time. For example one time out of three always to the right, then one out of three always to the left. Then, try to pass all the rings over. The trajectory of the rings should normally represent the "infinity" symbol. The rings are thrown and caught in the middle by the other hand.

D Am Anfang versueche es einen Ring ab und zu über die andere Ringe zu werfen, zum Beispiel einmal auf drei immer rechts und später einmal auf drei immer links. Nachher sollst du alle Ringe übereinander werfen, es sieht wie die umgekehrte Zahl 8 aus. Die Ringe sind nach außen geworfen und in der Mitte mit der anderen Hand aufgefangen.

E Al principio, enténtrate a hacer pasar un aro por encima de los otros de vez en cuando, por ejemplo una de cada tres siempre por la derecha, luego una de cada tres por la izquierda. Despúes trata de encadenar pasando todos los aros por encima. La trayectoria de los aros formará normalmente el signo de "infinito". Los aros están lanzados por el exterior y recuperados por la mitad con la otra mano.



LA FONTAINE / THE FOUNTAIN / DER BRUNNEN / LA FUENTE

F Dans cette figure, c'est la même main qui lance tous les anneaux, l'autre les rattrappe et les repasse dans la main qui lance. Pour être bien réussi, le mouvement doit être rapide et les anneaux doivent être lancés très haut. Prends deux anneaux dans ta main droite et un dans ta main gauche. Lance les deux anneaux qui sont dans ta main droite l'un après l'autre en l'air et vers ton côté gauche.

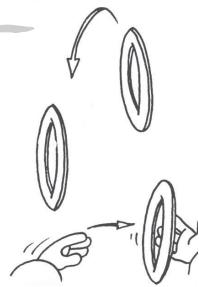
GB For this exercise, it is the same hand that throws the rings, the other one catches and passes to the hand which throws. To succeed, the movement has to be quick and the rings have to be thrown very high. Take two rings in your right hand and one in your left hand. Throw the two rings which are in your right hand one after the other up in the air and towards your left side.

D Hier sollst du alle Ringe mit der gleichen Hand werfen. Mit der anderen hand fangst du sie auf und gibst du sie zu der ersten Hand, die wirft. Für einen totalen Erfolg muss die Bewegung sehr schnell sein. Ausserdem sollen die Ringe sehr hoch geworfen werden. Nimme zwei Ringe in deiner rechten Hand und einen Ring in deiner linken Hand. Wirf die in deiner rechten Hand Ringe hintereinander Richtung links.

E En esta figura, es la misma mano la que lanza todos los aros, la otra los recupera y los vuelve a pasar en la mano que lanza. Para ser bien conseguido, el movimiento debe ser muy rápido y los aros deben estar lanzados muy alto. Coge dos aros en tu mano derecha y uno en tu mano izquierda. Lanza los dos aros que están en tu mano derecha uno tras otro por arriba y hacia tu lado izquierdo.



LES COLONNES • THE COLUMNS DIE SAULEN • LAS COLUMNAS



F Tout de suite après, fais passer l'anneau qui est dans ta main gauche à ta main droite et lance-le de la même façon que les deux autres anneaux.

GB Immediately after, pass the ring which is in your left hand to your right hand and throw it as done with the two other rings.

D Sofort danach wirf den Ring von deiner linken Hand zu deiner rechten Hand und wirf ihn genauso wie die 2 anderen.

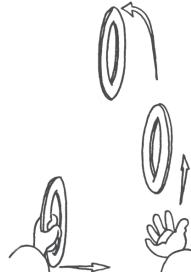
E Inmediatamente después, haz pasar el aro que está en tu mano izquierda a tu mano derecha y láncalo de la misma manera que los dos otros aros.

F Rattrappe ensuite le premier anneau dans ta main gauche et rapidement passe-le dans ta main droite pour le relancer aussitôt comme tout à l'heure. Ensuite chaque fois qu'un anneau arrive dans ta main gauche, repasse-le rapidement de ta main gauche à ta main droite et renvoie-le en l'air aussitôt. Les anneaux doivent ainsi tourner continuellement dans le même sens en se suivant.

GB Catch then the first ring in your left hand and quickly pass it to your right hand to throw it immediately as done before. Then, every time a ring drops in your left hand, pass it quickly from your left hand to your right and throw it up in the air immediately. The rings should turn continually in the same direction one following the other.

D Fang den ersten Ring in deiner linken Hand auf und wirf ihn schnell zu deiner rechten Hand, um ihn wieder wie vor ein paar Minuten zu werfen. Jedes mal, dass du einen Ring in deiner linken Hand auffangst, wirf ihn schnell zu deiner rechten Hand und sofort in die Luft. Die Ringe drehen sich hintereinander in die gleiche Richtung und ohne Pause.

E Luego recuperá el primer aro en tu mano izquierda y rápidamente pasalo en la mano derecha para volver a lanzarlo en seguida como lo has hecho hace poco. Despúes, cada vez que un aro llegue a la mano derecha, envíalo rápidamente de la mano izquierda a la mano derecha y vuélvelo a pasar por arriba en seguida. Los aros deben así girar sin parar en la misma dirección siguiéndose.



F Essaie ensuite de faire tourner les anneaux dans l'autre sens, c'est-à-dire en les lançant avec la main gauche et en les rattrapant avec la main droite.

GB Then make the rings turn in the opposite direction, throwing with the left hand and catching with the right.

D Später versuche es, die Ringe in die andere Richtung drehen zu lassen. Dafür muss du sie mit der linken Hand werfen und mit der rechten Hand auffangen.

E Trata después de hacer girar los aros en el otro sentido, es decir lanzándolos con la mano izquierda y recuperándolos con la mano derecha.

F Prends deux anneaux dans ta main droite, et un dans ta main gauche. Envoie verticalement et simultanément un anneau de chaque main.

GB Take two rings in your right hand, and one in your left hand. Throw vertically and at the same time, one ring from each hand.

D Nimm zwei Ringe in deine rechte Hand und einen in deine linke Hand. Wirf vertikal gleichzeitig einen Ring von jeder Hand hoch.

E Coge dos aros en la mano derecha, y uno en la mano izquierda. Envía verticalmente y de manera simultánea un aro en cada mano.

F Lorsque les deux anneaux arrivent à leur apogée, décale ta main droite entre les deux anneaux, et envoie le troisième verticalement au milieu des deux autres.

GB When the two rings reach their peak, direct your right hand between the two rings, and throw the third one vertically in the middle of the two others.

D Wenn die zwei Ringe an ihrem Höhepunkt sind, schieb deine rechte Hand nach innen und wirf den dritten vertikal zwischen den zwei anderen.

E Cuando los dos aros están en el punto más alto, desplaza la mano derecha entre los dos aros y envía el tercero verticalmente en el medio de los otros dos.

F Rattrappe en même temps les deux anneaux lancés en premier, puis relance-les aussitôt verticalement de chaque côté du troisième anneau. Reçois ensuite le troisième anneau dans ta main droite, revenu au centre, et relance-le comme tout à l'heure entre les deux autres. Enchaîne ainsi le même mouvement. Tu peux aussi rattrapper l'anneau du centre avec ta main gauche si tu te sens mieux. Tu le relances alors de la main gauche.

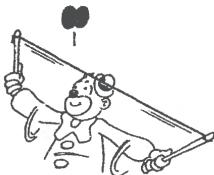
GB Catch at the same time the two rings thrown firstly, then throw them again immediately and vertically to each side of the third ring. Catch the third ring in your right hand which dropped back at the middle, and throw it again between the two other ones. As before, keep with this exercise. You can also catch the ring in the middle with your left hand if you feel more comfortable. You will then throw it with your left hand.

D Fang gleichzeitig die zuerst geworfenen zwei Ringe auf, dann wirf sie wieder sofort vertikal auf beiden Seiten des dritten Rings hoch. Danach fang diesen dritten Ring in der Mitte mit deiner rechten Hand auf und wirf ihn wieder zwischen den zwei anderen hoch wie vorher. Mach die gleiche Übung so weiter. Wenn es dir lieber ist, kannst du auch den mittleren Ring mit deiner linken Hand auffangen. In diesem Fall wirfst du ihn von der linken Hand aus.

E Recupera al mismo tiempo los dos aros lanzados al principio, después vuélvelos a lanzar en seguida verticalmente de cada lado del tercer aro. Recibe después el tercer aro en la mano derecha, vuelto al centro, y vuélvelo a lanzar como lo has hecho hace poco con los dos otros. Encadena así el mismo movimiento. Puedes también recuperar el aro del centro con la mano izquierda si prefieres. Lo volverás a lanzar luego con la mano izquierda.



**CA-Y-EST C'EST TERMINÉ ! • BRAVO POUR VOTRE PERSÉVÉRANCE !
WELL, IT'S FINISHED ! GOOD-GOING FOR YOUR EFFORTS !**



le diabolo
diabolo
diabolo



les balles à jongler
juggling balls
Die Bälle



le bâton du diable
devil stick
Des Satan Stub

Hey, ...if you want to try other activities, Declic Jonglerie can give you some new ideas !!

l'assiette chinoise
chinese plate
Die chinesischen Teller



les anneaux à jongler
juggling rings
Die Ringe



les massues
juggling clubs
Die Keule



...and many more...

These products as well as the utilisation guides,
are available with your usual retailer.
wir haben die Büchen für jedes Produkt

See you soon !!

LES BALLES JUNGGLING BALLS DIE BÄLLE LAS PELOTAS





F

Apprends à bien te positionner. Tes avant bras doivent être repliés, tes coudes le long du corps. Tu dois être debout, bien droit, les épaules relaxées. Attention, ne regarde jamais tes mains.

GB

Learn the right posture. Your forearms should be bent, your elbows alongside your body, the palm of your hands facing upwards to the ceiling. You must be standing with your body straight, your shoulders relaxed. Never ever, should you look at your hands.

D

Lerne, wie man sich richtig halten muss. Deine Oberarme sind gebogen, deine Ellbogen entlang deinem Körper. Du stehst, der Körper ist gerade, die Schultern sind locker. Vorsicht! Schau nie deine Hände an!

E

Aprende primera a adoptar la postura correcta. Tus antebrazos deben estar doblados y manteniendo tus codos al lado de tu cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba. Ponte de pie bien recto, manteniendo tus hombros relajados. Nunca debes de mirar tus manos y aguanta la pelota en tu mano derecha.

F

Lance la balle qui est dans ta main droite vers ta main gauche en la suivant du regard. La balle doit effectuer un arc de cercle.

GB

Throw the ball from your right hand to your left hand by moving your wrist only and following its direction, not letting it out of sight. It must make a semi-circle above your head.

D

Wirf den Ball von deiner rechten Hand zu deiner linken Hand und verfolg ihn gleichzeitig mit deinen Augen. Der Ball macht einen Kreisbogen.

E

Lanza la pelota de la mano derecha hacia la izquierda. Mueve solo tu muñeca siguiendo su dirección, la pelota debe dibujar un semicírculo sobre tu cabeza.



F

Réceptionne la balle dans ta main gauche en l'amortissant pour mieux la rattraper. Recommence le même exercice en débutant par ta main gauche.

GB

As you receive the ball in your left hand, raise and then lower your hand (from the wrist) for a soft landing. Start this exercise again from your left hand to your right one.

D

Fange den Ball mit deiner linken Hand und gleichzeitig schwach ibn ab, damit du ibn besser auffangen kannst. Fang die gleiche Übung wieder an, aber diesmal beginn mit der linken Hand.

E

Al recibir la pelota en la mano izquierda, sube y baja tu mano utilizando la muñeca para amortiguar la caída. Hazlo con cada mano.

F

Contrairement à ce que tout le monde pense, c'est cette étape qui est la plus difficile à assimiler.

GB

Contrarily to what one would think, this step is the most difficult one to understand and perform. It requires a complete synchronisation, equity of strength and control in both hands.

D

Im Gegensatz dazu, was alle denken, ist dieser Schritt am schwierigsten.

E

Contrariamente a lo que piensa todo el mundo, estos movimientos son los más difíciles de aprender. Se necesita una completa sincronización e igual fuerza y control con las dos manos.



F

Tout d'abord, lance la balle n°1 de ta main droite vers ta gauche sur le même principe qu'à une balle.

GB

Resume your starting position with one ball in each hand. Then throw the ball from your right hand to your left as learned with one ball.

D

Wirf zuerst den Ball Nr.1 von deiner rechten Hand zu deiner linken Hand genauso wie mit einem Ball.

E

Primero, lanza la pelota número 1 de la mano derecha hacia la izquierda, como lo has aprendido con una pelota.

F

Lorsque la balle n° 1 atteint le sommet de sa trajectoire, lance la balle n° 2 de la main gauche vers ta main droite.

GB

When ball 1 reaches its peak (above your head), throw ball 2 from your left hand to your right one again following the same principle as before.

D

Wenn die ball Nr. 1 an der Spitze ist, wirf den Ball Nr. 2 von deiner linken Hand zu deiner rechten Hand.

E

Cuando la pelota número 1, esta arriba de tu cabeza lanza la pelota número 2 de la mano izquierda hacia la derecha, como antes.



F

Tu reçois d'abord la balle n°1, puis la balle n°2. A la fin de cette étape, tu dois avoir la balle n°1 dans ta main gauche et la balle n°2 dans ta main droite.

GB

You now receive ball 1 in your left hand first followed by ball 2 in your right hand. At the end of this exercise both balls have changed hands.

D

Zuerst fängst du den Ball Nr. 1 auf, dann den Ball Nr. 2. Am Ende dieser Etappe hast du den Ball Nr. 1 in deiner linken Hand und den Ball Nr. 2 in deiner rechten Hand.

E

De esta manera, tu tendrás la pelota numero 1 en la mano izquierda y en seguida la pelota número 2 en la mano derecha. Repite este movimiento hasta que lo realices con soltura .

JONGLER À TROIS BALLES • JUGGLING WITH THREE BALLS DAS JONGLIEREN MIT DREI BÄLLEN • JUGANDO CON DOS PELOTAS



F Au départ, tu as deux balles dans ta main droite et une dans ta main gauche.
GB Start with two balls in your right hand and one in your left.

Am Anfang hast du zwei Bälle in deiner rechten und einen in deiner linken Hand.

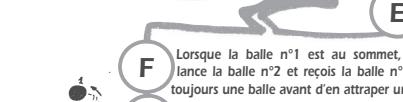
Se comienza con la pelota número 3 en la mano derecha y la pelota número 2 en la mano izquierda.



F Rattrape la balle n° 1 dans ta main gauche. Puis lance la balle n°3 pour libérer ta main droite et ainsi recevoir la balle n°2
GB Catch ball 1 in your left hand. Next, throw ball 3 to free your right hand so as to receive ball 2 in it.

Empfange den Ball Nr.1 in deiner linken Hand. Dann wirf den Ball Nr.3, damit du die rechte Hand frei hast und den Ball Nr.2 auffangen kannst.

Sujeta la pelota número 1 con la mano izquierda y cuando la pelota número 3 de la mano derecha hacia a la izquierda. Ahora tu mano derecha esta libre para recibir la pelota número 2.

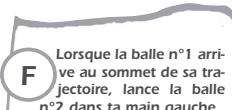


F Lorsque la balle n°1 est au sommet, lance la balle n°2 et reçois la balle n°3 dans ta main gauche. Essaie d'enchaîner en relançant toujours une balle avant d'en attraper une autre.

GB When ball 1 is at its peak, throw up ball 2 and receive ball 3 in your left hand. Continue this pattern in trying to always throw a ball before you catch another.

D Wenn der Ball Nr.1 an der Spitze ist, wirf den Ball Nr.2 und fang den Ball Nr.3 mit deiner linken Hand auf. Versuch mal weiter: du brauchst nur einen Ball immer wieder zu werfen, bevor du einen anderen auffängst.

E Cuando la pelota número 1 se encuentra en el aire, lanza la pelota número 2 y coge con la mano izquierda- ahora libre - la pelota número 3. Ahora intenta de jugar sin parar el movimiento, lanzando una pelota antes de coger otra.



F Lance la balle n°1 de ta main droite vers ta main gauche sur le même principe qu'à une balle.
GB Throw ball from your right hand to your left hand .

D Wenn der Ball Nr.1 oben ist, wirf den Ball Nr.2 von deiner linken Hand.

E Cuando la pelota número 1 alcanza la altura máxima, lanza la pelota número 2 con la mano izquierda.

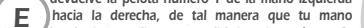


Quand la balle n°3 est au sommet, renvoie la balle n°1 qui se trouve dans ta main gauche et reçois la balle n°2 dans ta main droite.

When ball 3 reaches its peak, send ball 1 upwards which is in your left hand and ball 2 will be received in your right.

Wenn der Ball Nr.3 an der Spitze ist, wirf den Ball Nr.1 zurück, der in deiner linken Hand ist und Fang den Ball Nr.2 in deiner rechten Hand auf.

Cuando la pelota número 3 esté en el aire, devuelve la pelota número 1 de la mano izquierda hacia la derecha, de tal manera que tu mano izquierda sea libre para recibir la pelota número 3.



F Lance la balle n°1 avec une rotation de ta main droite vers l'intérieur.
GB Throw ball 1 with a rotational swing of your right hand , as shown.

D Wirf den Ball Nr. 1 mit einer Drehung deiner rechten Hand nach innen.

E La diferencia con el ejercicio anterior, estriba en que ahora se lanza la pelota 1 con un movimiento giratorio de la mano hacia el interior, de tal manera que la pelota describa una forma elíptica.

JONGLER À DEUX BALLES D'UNE MAIN • JUGGLING WITH TWO BALLS IN ONE HAND DAS JONGLIEREN MIT ZWEI BÄLLEN VON EINER HAND • JUGANDO CON DOS PELOTAS CON UNA MANO

F Apprendre à jongler d'une main avec deux balles est utile pour maîtriser des figures et surtout pour jongler à 4 balles. Deux mouvements sont à travailler.
GB Learning to juggle with 2 balls in one hand is useful especially as a practice for juggling with 4 balls. Two figures are to be studied.

D Das Jonglieren mit zwei Bällen von einer Hand zu Pernen ist nötig, um die Bewegungen zu beherrschen und besonders, wenn man mit vier Bällen jonglieren möchte.

E Resulta importante que tu aprendas a jugar con dos pelotas en una mano, ya que es la base para jugar con cuatro pelotas y para otros movimientos que veremos después. Existen dos formas de jugar.



F En parallèle /
Parallel / Paralelo /
paralelo

Rattrape la balle n° 1 et relâche-la quand la balle n°2 est au sommet de sa trajectoire.

Catch ball 1 and throw it again when ball 2 reaches its peak in height.

Fang den Ball Nr.1 auf und wirf ihn wieder, wenn der Ball Nr.2 oben ist.

Luego, cuando la pelota 2 es arriba, lanza de nuevo la pelota 1, y así sucesivamente. Repite el ejercicio hasta adquirir confianza!



F Lance la balle n° 1 verticalemente
GB Throw ball 1 up vertically.

D Wirf den Ball Nr.1 vertikal.

E Cómienza lanzando una pelota verticalmente utilizando solo tu mano derecha. Se recomienda colocar la mano izquierda detrás, de manera que no puedas utilizarla

F Décale aussitôt ta main sur le côté droit lance la balle n°2 parallèlement à la n°1 quand la balle n° 1 arrive au sommet de sa course.

G Hold out your right hand to the side. When ball 1 reaches its peak, throw ball 2 parallel to it.
D Verrückt sofort deine Hand auf der rechten Seite. Wirf den Ball Nr.2 parallel mit dem Ball Nr.1, wenn dieser Ball Nr.1 oben ist.

E Ahora, cuando la pelota número 1 de encuentre en el aire, lanza la pelota número 2 verticalmente y paralelamente a la pelota 1, que ya estará regrediendo a la mano en la posición inicial.

F Lance la balle n°2 sur le même principe que la balle n°1 (lorsque la balle n° 1 est au sommet)

GB When ball 1 it at its peak throw ball 2 just the same way .
D Wirf den Ball Nr.2 wie vorher mit dem Ball Nr.1 (nur wenn der Ball Nr. 1 oben ist).

E Luego lanza la pelota 2 de la misma forma, mientras la pelota 1 está en el aire.



L'ASCENSEUR • THE ELEVATOR DER AUFZUG • EL ASCENSOR

F Le point de départ est toujours le même : les balles n° 1 et n°2 dans ta main droite et la n°3 dans ta main gauche qu'il faut tenir entre le pouce et l'index pour être bien visible par le public. Avec ta main droite, jongle à 2 balles en colonne en parallèle. Ta main gauche reste immobile.

GB Balls 1 & 2 are in your right hand and ball 3 in your left hand that holds it between the thumb and forefinger so that people can see it. With your right hand, juggle with 2 balls straight up and parallel, leaving your left hand completely still.

D Der Ausgangspunkt ist immer der gleiche: Die Bälle Nr. 1 und 2 sind in deiner rechten Hand und der Ball Nr. 3 in deiner linken Hand zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger, damit das ganze Publikum ihn sieht.

E Colócate en la posición inicial, con dos pelotas en la mano derecha (las número 1 y 2) y una pelota a la mano izquierda (3) sostenida por el dedo pulgar e indice. Esta última pelota hay que procurar que en todo momento se encuentre visible al público. Con tu mano derecha juega con dos pelotas en paralelo, mientras la mano izquierda esta inmóvil.



F Place ta main gauche tenant la balle n°3 à hauteur de tes yeux. Cette balle ne sera jamais lancée.

GB Place your left hand that holds ball 3 to eye level. Keep it there without moving it.

D Halte deine linke Hand mit dem Ball Nr.3 vor deinen Augen. Dieser Ball wird nie geworfen.

E Eleva la mano izquierda con la pelota 3 hasta alcanzar la altura de tus ojos. Esta pelota nunca se lanza.



F Lorsque la balle n° 1 descend, abaisse ta main gauche à la même vitesse sans lâcher la balle n°3. La balle n°3 suit le mouvement de la balle N°2. Elles sont parfaitement synchronisées.

GB When ball 1 comes down, lower your left hand at the same speed without letting go of ball 3. Ball 3 follows the same up & down motion as ball 1. Synchronization !

D Wenn der Ball Nr.1 nach unten geht, geht auch so schnell deine linke Hand nach unten, ohne den Ball Nr.3 fallen zu lassen. Der Ball Nr. 3 verfolgt die Bewegung des Balles Nr.1 Sie sind genau synchron.

E Ahora, mientras la pelota 1 baja, desciende tu también la mano izquierda a la misma velocidad, como si la pelota 3 y 1 estuvieran unidas por un hilo invisible.

F Lorsque la balle n°2 redescend, lance la balle n° 1 et remonte ta main gauche tenant la balle n°3 à la même vitesse.

GB When ball 2 comes down, throw ball 1 up and raise your left hand that's holding ball 3, at the same speed.

D Wenn der Ball Nr.2 wieder nach unten geht, wirf den Ball Nr.1 und hebe genauso schnell deine linke Hand mit dem Ball Nr.3 nach oben.

E Para cerrar el ciclo, cuando la pelota 2 alcance la máxima altura, lanza la pelota 1; elevando de nuevo y simultáneamente la mano izquierda que sujetaba la pelota 3, hasta alcanzar la misma altura que ella. En definitiva, las dos pelotas deberán moverse en todo momento en forma sincronizada.

LES PATTES DE CHAT • THE CAT'S PAWS DIE KATZENPFOTCHEN • LAS PATAS DE GATO

F Cette figure consiste à jongler en rattrapant les balles par dessus.

GB For this exercise, instead of catching the balls in the middle of your palms, you now catch them with your hands facing down towards the floor.

D Für diese Figur muss man die Bälle von oben auffangen.

E Este movimiento consiste en coger las pelotas con el centro de tus palmas mirando al suelo, en forma de zarpoz.

F Tes mains doivent être ouvertes paumes vers l'extérieur, comme la patte de chat en position pour griffer.

GB Your hands should be palms open towards the exterior, like when a cat is going to claw or scratch something.

D Deine inneren Handflächen sind nach aussen offen, genauso wie eine Kalze, die bereit wäre, mit den Krallen zu packen.

E Tu manos deberan estar abiertas con las palmas hacia el interior a forma de garra de gato.



F Prends la balle n° 1 dans ta main droite. Lance-la en l'air par un mouvement du poignet vers le haut et l'arrière qui ouvrira ta paume de main.

GB With ball 1 in your right hand, throw it up with a flip of your wrist towards the back, which will open the palm of your hand.

D Nimm den Ball Nr.1 in deiner rechten Hand. Wirf ihn in die Luft mit einer Drehung deines Handgelenks nach oben und nach hinten, die deine Handfläche öffnen wird.

E Ahora, coge la pelota 1 con la mano derecha. Lánzala en el aire con un movimiento de la muñeca hacia arriba y hacia ti, con las palmas de las manos abiertas.



Puis monte ta main gauche à hauteur d'épaule pour récupérer la balle n°1. Attention, dans cette figure, tes épaules ne doivent pas trop travailler : ce sont tes avant-bras et tes poignets.

GB Now raise your left hand to catch the ball, your palm is towards the exterior. To catch the ball, you must make the same movement as a cat does when it wants to scratch. Do not move your shoulders too much, it's your forearms and your wrists that are the working parts!

D Hebe dann deine linke Hand bis zu deiner Schulter und fang den Ball Nr.1 auf. Pass auf, dass seine Schultern sich nicht zu viel für diese Figur bewegen: deine Oberarme und Handgelenke müssen besonders arbeiten.

E Levanta tu mano izquierda, a la altura de tu hombro para recibir la pelota 1. Recuerda que en este ejercicio los hombros no deben moverse demasiado, así que solo mueve tus manos y muñecas.

Tu as réussi à une balle ! Maintenant, essaie de reprendre le même principe avec 2 puis 3 balles.

GB Did you succeed with one ball ? Now try with 2, and after with 3.

D Du hast es mit einem Ball geschafft! Zuerst probiere mal diese gleiche Übung mit 2 Bällen (siehe "Das Jonglieren mit zwei Bällen Seite 3). Dann kannst du mit 3 Bällen üben.

E Si el ejercicio te sale bien con una pelota, inténtalo con dos y luego con tres. Buen trabajo !

LA CASCADE • THE WATERFALL DER WASSERFALL • LA CASCADA

F

Cette figure consiste à lancer toutes les balles à la suite des autres de ta main droite vers ta main gauche et les balles récupérées de ta main gauche passent dans ta main droite pour être immédiatement relancées.

GB

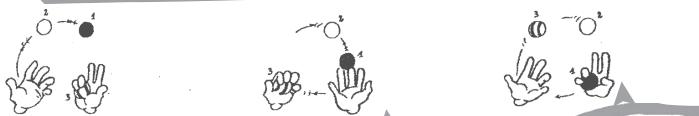
This movement consists of throwing all the balls one after the other, from your right hand to your left. Once passed again to your right hand, they are immediately thrown up following a semi-circular pattern.

D

Hier wirf alle Bälle hintereinander von deiner rechten Hand wandern und wirf die sofort wieder.

E

Este movimiento consiste en lanzar todas las pelotas una después de la otra, en forma consecutiva y pasándolas de la mano derecha hacia la mano izquierda; y una vez que las pelotas sean recogidas en la mano izquierda, pasárlas inmediatamente hacia la mano derecha, formando con todo un semicírculo.

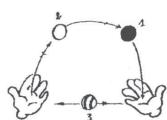


F Lance rapidement l'une après l'autre les deux balles de ta main droite, assez haut.

GB Throw quickly high up the two balls one after the other, from your right hand.

D Wurf schnell und ziemlich hoch die zwei Bälle hintereinander mit deiner rechten Hand.

E Colócate en la posición inicial, teniendo las pelotas 1 y 2 en la mano derecha y la pelota 3 en la izquierda. Ahora, lanza la pelota 1 arriba y hacia tu mano izquierda, y antes que esta se encuentre en el punto más alto, lanza la pelota 2 con la misma fuerza.



F Attention: Pour réussir cette figure, il faut lancer les balles très haut. Ce mouvement est simple mais demande de la rapidité et de la précision.

GB NB : In order to perform this movement, the balls need to be thrown quite high. The movement in itself is easy enough but requires quickness and accuracy.

D Vorsicht: Um diese Figur zu schaffen, wirf die Bälle sehr hoch. Diese Bewegung ist einfach aber verlangt Schnelligkeit und Präzision.

E Atención: Para conseguir este ejercicio tienes que lanzar tres pelotas muy altas. Este movimiento es sencillo pero necesita rapidez y mucha precisión.

JONGLER AVEC SON CORPS • JUGGLING WITH YOUR BODY DAS JONGLIEREN MIT DEM KÖRPER • JUGANDO CON TU CUERPO

Par dessus l'épaule / Over the shoulder / Über die Schulter / Sobre tu hombro



F Lance la balle n°1 de ta main droite de l'avant vers l'arrière.

GB Throw ball 1 from your right hand straight over your shoulder.

D Wurf den Ball Nr.1 von vorne nach hinten mit deiner rechten Hand.

E Lanza la pelota 1, que sostienes con la mano derecha, sobre tu hombro izquierdo.

F Puis lance la balle n°2 afin de libérer ta main gauche qui va recevoir la balle n°1 en positionnant ton bras à l'arrière.

GB Throw ball 2 so as to free your left hand which will receive ball 1, in putting your arm behind your back.

D Dann wirf den Ball Nr.2, um deine linke Hand frei zu haben. Halt deinen linken Arm nach hinten und fang mit deiner linken Hand den Ball Nr. 1 auf.

E Despues, rápidamente lanza la pelota 2 de tu mano izquierda hacia tu mano derecha. Acto seguido, coloca rápidamente tu mano izquierda detrás de tu espalda y preparala para recibir la pelota 1.

F Dès que la balle n°2 arrive au sommet de sa trajectoire, lance la balle n°3 et ramène ton bras vers l'avant. Poursuis ton jonglage.

GB As soon as ball 2 reaches its peak, throw ball 3. Bring your arm back to the front and carry on juggling as before.

D Wenn der Ball Nr.2 an der Spitze ist, wirf den Ball Nr.3 und bringe deinen Arm nach vorne zurück. Jonglier weiter.

E Finalmente, cuando la pelota 2 alcanza su máximo, lanza la pelota 3 al aire, y mueve tu brazo que esta detrás enfrente de ti. Ahora estas listo para continuar jugando con tres pelotas!



Sous la jambe / under your leg / unter dem Bein / Abajo de tus piernas

DERRIÈRE LE DOS • BEHIND YOUR BACK HINTER DEM RÜCKEN • DETRAS DE TU ESPALDA

F Lorsque la balle n°1 est dans ta main droite, positionne ton bras derrière ton dos et lance la balle n°1 par dessus ton épaule gauche.

GB Position your right arm with ball 1 in your hand behind your back, and throw the ball over your left shoulder.

D Wenn der Ball Nr.1 in deiner rechten Hand ist, halt den Arm hinter deinem Rücken und wirf den Ball Nr.1 über deine linke Schulter.

E Sujeta la pelota número 1 en tu mano derecha, coloca enfrente de ti. En cambio tu brazo derecho debe estar posicionado detrás de tu espalda. Lanza la pelota 1 desde atrás y sobre tu hombro izquierdo.



F La balle n°1 arrive au dessus de ton épaule gauche. Regarde à gauche. Avant que la balle n°1 arrive dans ta main gauche, lance la balle n°2 de ta main gauche pour libérer cette main et réceptionner la balle n°1. Ensuite, tu jongles normalement.

GB As it reaches your left shoulder, turn your head to look at it and throw ball 2 so as to free this hand and catch ball 1. Keep on juggling normally.

D Der Ball Nr.1 geht über deine linke Schulter. Schau nach links. Bevor der Ball Nr.1 in deiner linken Hand landet, wirf den Ball Nr.2 mit deiner linken Hand, um deine Hand frei zu haben. Fang den Ball Nr.1 auf. Dann kannst du ganz normal jonglieren.

E Cuando la pelota lanzada pade por encima de tu hombro, rápidamente gira la cabeza para observar su trayectoria, y antes que esta llegue hacia la mano izquierda, lanza la pelota 2 (que tienes en la izquierda) enfrente de ti. De esta manera, tendrás una mano libre para recibir la pelota 1.



F Entraîne-toi en lançant la balle de ta main gauche sur le même principe.

GB Also practice throwing the ball in your left hand, the same way.

D Versuch die gleiche Übung, aber du wirfst den Ball mit deiner linken Hand.

E Practica lanzando las pelotas sobre tu otro hombro!

JONGLER À 4 BALLES • JUGGLING WITH 4 BALLS DAS JONGLIEREN MIT 4 BÄLLEN • JUGANDO CON 4 PELOTAS

F Cela consiste tout simplement à jongler à deux balles dans chaque main.

GB This one is simply juggling with two balls at a time in each hand.

D Dafür brauchst du nur mit 2 Ballen in jeder Hand zu jonglieren.

E Este juego consiste sencillamente en jugar con dos pelotas en cada mano, de tal manera que son cuatro pelotas las que se encuentran en movimiento. Aquí existen dos maneras diferentes de ejecutarlo.

Simultané / Simultaneously / Parallel / Simultáneamente



F Entraîne-toi à jongler à deux balles dans ta main droite puis de ta gauche.

GB First, practice juggling with 2 balls in your right hand then again with your left.

D Versuch mit 2 Bällen in deiner rechten Hand zu jonglieren, dann in deiner linken Hand.

E Colócate en la posición inicial con dos pelotas en cada mano. La número 1 y la número 2 en tu mano derecha y la tres y la cuatro en tu mano izquierda. Lanza simultáneamente y con la misma fuerza la pelotas 1 y 3.

Alterné Alternatively Abwechselnd Alternada



F Compliquons en le faisant en même temps des deux mains. Commence par un mouvement symétrique de tes deux mains, dans un même plan.

GB Let's make it difficult by using two hands at the same time. Throw both up at the same height, speed and way.

D Es wird ein bißchen komplizierter, wenn Su es gleichzeitig mit beiden Händen macht. Fang mit der gleichen Bewegung von beiden Händen in gleicher Höhe an.

E Cuando las pelotas es tales en el aire, lanza simultáneamente y con la misma fuerza las pelotas número 2 y 4... Y a continuar jugando!

F Une fois l'exercice précédent réussi, tu décales tes mouvements mais tu ne commences pas à jongler en même temps de tes deux mains. Tu obtiens un effet spectaculaire; tu as l'impression que les balles se croisent.

GB Once the first exercise is mastered, you can now juggle the balls but in intervals for a spectacular effect of balls criss-crossing paths.

D Wenn du die vorherige Übung geschafft hast, verschiebe deine Bewegungen, d.h. daß du nicht anfängst, gleichzeitig mit beiden Händen zu jonglieren. Man bekommt ein hervorragendes Ergebnis ; Man denkt, daß alle Bälle einander begegnen.

E Colócate en la posición inicial, pero ahora lanza la pelota número 1 y antes que la pelota alcance su máxima altura lanza la pelota número 3.

F Aucune balle ne se croise. Chaque main travaille séparément avec leurs deux balles.

GB No ball actually crosses over. Each hand works separately with 2 balls, parallel to one another.

D Keine Bälle begegnen einander. Jede Hand arbeitet getrennt mit ihren Bällen.

E Cuando la pelota número 1 alcanza su máxima altura, lanza la pelota 2, y cuando la pelota 3 este en el aire, lanza la pelota 4.

**LE PASSING • PASSING THE BAIL
DAS PASSING • PASANDO LAS PELOTAS**



F Les deux partenaires sont face à face à 2 ou 3 mètres l'un de l'autre et tiennent chacun trois balles. Les lancers formeront une trajectoire en rectangle.

GB The partners are facing each other at 2 or 3 metres apart and hold 3 balls each. The throws will follow a rectangular pattern (seen from above).

D Die zwei Spieler stehen sich gegenüber mit 2 oder 3 Meter Abstand und jeder hält drei Bälle fest. Jedes Mal, wenn sie werfen, formen sie eine rechteckige Strecke.

E Los malabaristas se colocan uno enfrente del otro, a una distancia de 2 o 3 metros, y cada uno con tres pelotas. Los lanzamientos de estos, deberán dibujar una especie de rectángulo invisible en el aire, como lo señala la figura.

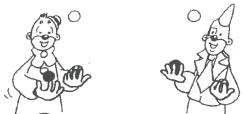


F Tu échanges tous les quatre temps simultanément une balle de manière synchronisée. Envoie ta balle de ta main droite au 4ème temps vers la main gauche de ton partenaire.

GB Throw on every fourth count, a ball to your partner, both of you at the same time.

D Bei jedem vierten Takt tauschst du gleichzeitig und synchron einen Ball. Beim vierten Takt wirfst du mit deiner rechten Hand den Ball zur linken Hand deines Partners.

E Intercambian las pelotas con tu compañero en forma sincronizada y a un tiempo acordado (normalmente la cuarta vez). De tal manera que envía cada vez una pelota de la mano derecha hacia la mano izquierda de tu compañero cuando se cumplan el tiempo acordado de jugar individualmente con las pelotas.



F Puis continue à jongler seul.

GB Then, continue juggling by yourself.

D Dann jongliere alleine weiter.

E Continúen jugando cada uno por separado!!
Buena suerte!!!

**LES MASSUES
JUGGLING CLUBS
DIE KEULE
LAS MAZAS**



APPRENTISSAGE À UNE MASSUE • HANDLING ONE CLUB DAS LERNEN MIT EINER KEULE • APRENDIZAJE CON UNA MAZA

F

Prends la massue dans ta main droite en la tenant horizontalement. La massue doit être prise en haut du manche comme décrit ci-dessous. Le pouce est posé le long de la massue. Le bras tenant la massue doit faire un angle d'environ 45° avec ton corps.

GB

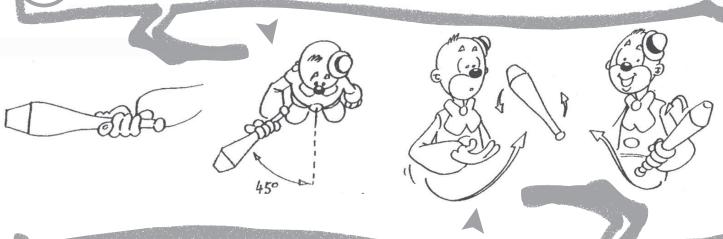
Take the club in your right hand and hold it horizontally. The club must be held towards the end of its handle (see fig. opposite). Your thumb is placed along its body. Your arm should be at an angle of approximately 45° with your body.

D

Nimm die Keule in deine rechte Hand und halt sie horizontal fest. Wie untenbeschrieben sollst du den oberen Teil des Griffes der Keule festhalten. Der Daumen bleibt entlang der Keule. Der Arm mit der Keule muss ungefähr eine Winkel von 45 Grad zu deinem Körper bilden.

E

Coge la maza en tu mano derecha teniéndola horizontalmente. La maza tiene que ser cogida por la parte alta del mango como en la figura que sigue. El pulgar se pone a lo largo de la maza. El brazo que tiene la maza debe hacer un ángulo de unos 45 grados respeto al cuerpo.



F

Lance la massue vers l'œil gauche en la faisant tourner d'un tour sur elle-même. Le bras qui lance doit descendre devant toi pour remonter vers ton épaule opposée, comme un mouvement de cuillère. Lâche la massue lorsque ta main arrive au milieu de ton corps, juste devant toi. Rattrape la massue dans la main gauche, puis relance-la vers l'œil droit en donnant le même mouvement de cuillère pour faire tourner la massue sur elle-même. Continue ainsi le même mouvement en lançant la massue d'une main à l'autre alternativement.

GB

Now throw the club towards your left eye making it revolve around its axis. Your arm should go down first towards your knee and then back up towards your left shoulder, like an underhand scoop. As your arm passes in front of the middle of your body, let go of the club. Catch it with your left hand as it comes down and throw it back towards your right eye as done previously with your right hand. Catch it with your right hand and then carry on the same movement, back and forth from one hand to the other.

D

Wirf die Keule zu deinem linken Auge hin lasse sie sich drehen. Der Arm, der wirft, soll vor dir aus nach unten gehen und zu deiner gegenüberliegenden Schulter wieder nach oben gehen. Deine Hand geht vor dir nach oben und lässt die Keule los. Fang die Keule mit der linken Hand auf. Wirf sie mit der gleichen Bewegung wieder zu dem rechten Auge. Wirf die Keulen so weiter, abwechselnd von einer zur anderen Hand.

E

Lanza la maza hacia el ojo izquierdo haciéndola girar sobre si misma. El brazo que lanza debe bajar delante de ti para subir de nuevo hacia el hombro opuesto tal como en un movimiento de cuchara. Suelta la maza cuando tu mano llega a la mitad de tu cuerpo justo delante de ti. Atrapa la maza con la mano izquierda y lázala de nuevo hacia el ojo derecho dando el mismo movimiento de cuchara para hacer girar la maza sobre si misma. Repita así el mismo movimiento lazan do alternativamente la maza de una mano a otra.

JONGLER À 2 MASSUES • JUGGLING WITH 2 CLUBS DAS JONGLIEREN MIT 2 KEULEN • MALABARISMO CON DOS MAZAS

F

Tiens une massue dans chaque main. Lance la massue qui est dans la main droite vers l'œil gauche en lui faisant faire un tour sur elle-même. Le bras droit doit toujours faire un mouvement de cuillère.

GB

Hold a club in each hand then throw the right hand club towards your left eye, making it revolve around its axis. The right arm should always make an underhand scoop motion.

D

Halte eine Keule in jeder Hand, Wirf die Keule in der rechten Hand zu dem linken Auge und gleichzeitig lass sie sich drehen.

E

Coge una maza en cada mano. Lanza la maza que está en la mano derecha hacia el ojo izquierdo haciéndola girar sobre si misma. El brazo derecho siempre debe hacer un movimiento de cuchara.

F

Lorsque la massue arrive à son apogée, c'est-à-dire au sommet de sa trajectoire, lance la massue qui est dans la main gauche vers l'œil droit, de la même façon que la première maza. N'oublie pas de bien faire le mouvement de cuillère.

GB

As it reaches its upward peak, throw the club which is in your left hand towards your right eye, as you have just done with the other one. Do not forget to make the underhand scoop motion.

D

Wenn die Keule an ihrem Höhepunkt ist, wirf die Keule in der linken Hand zu dem rechten Auge, genauso wie für die erste Keule.

E

Cuando la maza llega a su punto más alto, o sea en la cumbre de su trayectoria : lanza la maza que está en la mano izquierda hacia el ojo derecho, y eso de la misma manera que la primera maza. OJO ! No olvides de hacer correctamente el movimiento de cuchara.

F

Rattrape la première massue dans la main gauche, puis ensuite la deuxième dans la main droite. Recommence le mouvement en lançant d'abord la massue qui est dans la main gauche. Ce mouvement est très important. Maîtrise-le bien avant de passer à la suite. Tu peux t'entraîner, comme dans l'apprentissage à une maza, à lancer les mazas en double tour, voir en triple tour.

GB

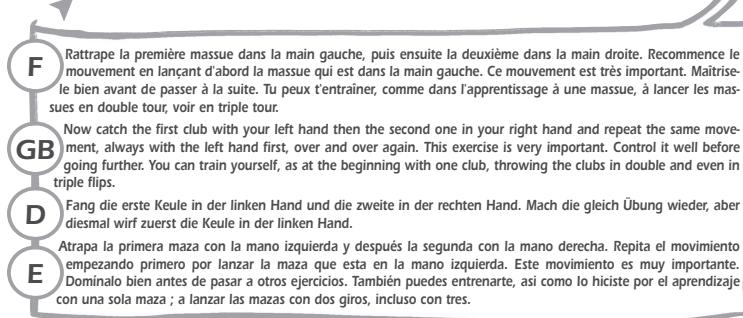
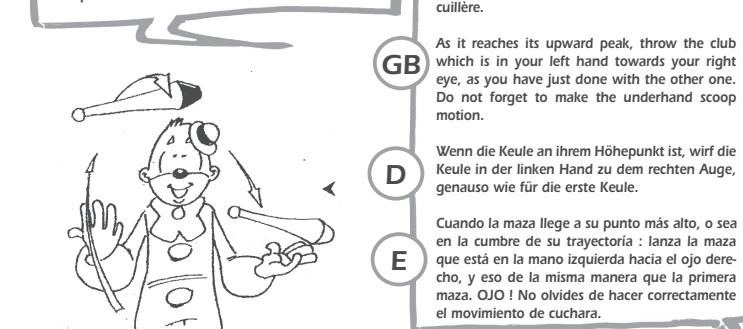
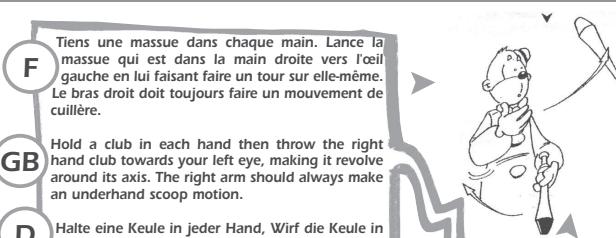
Now catch the first club with your left hand then the second one in your right hand and repeat the same movement, always with the left hand first, over and over again. This exercise is very important. Control it well before going further. You can train yourself, as at the beginning with one club, throwing the clubs in double and even in triple flips.

D

Fang die erste Keule in der linken Hand und die zweite in der rechten Hand. Mach die gleich Übung wieder, aber diesmal wirf zuerst die Keule in der linken Hand.

E

Atrapa la primera maza con la mano izquierda y después la segunda con la mano derecha. Repita el movimiento empezando primero por lanzar la maza que esta en la mano izquierda. Este movimiento es muy importante. Dominalo bien antes de pasar a otros ejercicios. También puedes entrenarte, así como lo hiciste por el aprendizaje con una sola maza ; a lanzar las mazas con dos giros, incluso con tres.



JONGLER À 3 MASSUES • JUGGLING WITH 3 CLUBS DAS JÖNGLIEREN MIT 3 KEULEN • MALABARISMO CON 3 MAZAS

F Tiens deux massues dans ta main droite, les deux posées l'une sur l'autre, légèrement décalées, comme décrit ci-dessous. Maintiens la massue du dessus entre le pouce et le majeur en tendant l'index dessous. La troisième massue est tenue dans ta main gauche.

GB Hold two clubs in your right hand as described below (fig. 1) one over the other, slightly crossed. Maintain the top one into position by holding it with your thumb and third finger, your index finger being placed under it. The third club is held in your left hand.

D Halt zwei Keulen in deiner rechten Hand fest. Sie stehen aufeinander leicht verschoben, wie es unten beschrieben ist. Halt die obere Keule zwischen dem Daumen und dem Mittelfinger und streck den Zeigefinger darunter aus. Deine linke Hand hält die dritte Keule fest.

E Coge dos mazas en tu mano derecha, ambas puestas la una sobre la otra, ligeramente cruzadas, como en la figura a continuación. Mantén la maza de encima entre el pulgar y el dedo corazón, manteniendo el índice por debajo. La tercera maza, la tienes en la mano izquierda.

F Lance la première massue qui est dans la main droite vers l'œil gauche en lui faisant faire un tour sur elle-même.

GB Throw the first club in your right hand towards your left eye making it turn, as we have seen earlier.

D Wurf die Keule in der rechten Hand zu deinem linken Auge und gleichzeitig lass sie sich drehen.

E Lanza la primera maza que está en la mano derecha hacia el ojo izquierdo, haciéndola girar sobre si misma.

F Quand elle arrive à son apogée, lance la deuxième qui est dans ta main gauche vers l'œil droit, toujours en la faisant tourner d'un tour en l'air.

GB When it reaches its peak, throw the second club from your left hand towards your right eye, so that it revolves around its axis too.

D Wenn sie an ihrem Höhepunkt ist, wirf die Keule in deiner linken Hand zu dem rechten Auge und gleichzeitig lass sie immer noch in der Luft sich drehen.

E Cuando alcanze su punto más alto, lanza la segunda que está en la mano izquierda hacia el ojo derecho, siempre dandole un giro en el aire.



F Rattrape alors la première massue dans ta main gauche puis lance la troisième massue de la main droite vers l'œil gauche.

GB Now, catch the first club in your left hand and immediately throw the third club from your right hand towards your left eye. Your hand is now free to catch your second club.

D Dann fang die erste Keule in deiner linken Hand auf und wirf die dritte Keule von deiner rechten Hand zu dem linken Auge.

E Recoge entonces la primera maza en tu mano izquierda, y lanza la tercera maza de la mano derecha hacia el ojo izquierdo.

F Rattrape maintenant la deuxième massue dans ta main gauche, puis relance la première massue. Enchaîne ainsi le mouvement de la même manière.

GB Catching the second club in your left hand, throw again the first club and continue this motion on and on.

D Jetzt fang die zweite Keule in deiner linken Hand auf und wirf wieder die erste Keule. Mach die Bewegung genauso weiter.

E Recoge ahora la segunda maza en tu mano izquierda, y lanza de nuevo la primera maza. Encadena así el movimiento de la misma manera.



CONSEILS:

- ✓ Lance les massues assez haut quand tu commences pour te donner plus de temps pour bien les rattrapper
 - ✓ Envoie les massues bien sur le côté en décrivant bien un mouvement de cuillère avec tes bras
 - ✓ Essaie de regarder le haut des trajectoires
 - ✓ Relache bien tes bras et tes épaules
 - ✓ Lorsque tes lancers se font plus précis et réguliers, baisse progressivement ton jonglage jusqu'à hauteur des yeux
- Tu peux ensuite essayer de lancer les massues en double tour, puis en triple tour.

SUGGESTIONS:

- ✓ Throw the clubs quite high in order to have enough time to catch them properly
 - ✓ Always throw them towards one side and in an underhand scoop motion
 - ✓ Keep your eyes on the peak of the trajectory
 - ✓ Relax your arms and shoulders
 - ✓ As you get more precise, you can lower your juggling to eye level.
- You can then try to throw the clubs in double and triple flips.

EIN PAAR RATSCLAGE :

- ✓ Wurf die Keule am Anfang ziemlich hoch, damit du mehr Zeit hast, sie richtig aufzufangen
- ✓ Wurf die Keule weit auf der Seite, als wenn deine Arme die Bewegung mit einem Löffel machen würden
- ✓ Sei konstant, wenn du die Keule wirfst
- ✓ Deine Schultern und deine Arme bleiben locker
- ✓ Wenn du genauer und gleichmässiger wirst, wirf die Keule langsam nur bis vor deine Augen. Später kannst du versuchen, die keulen doppelt und dreifach zu werfen.

CONSEJOS :

- ✓ Al empezar, lanza las mazas bastante alto para tener más tiempo al recogerlas
 - ✓ Tienes que enviar bien las mazas hacia los lados describiendo un movimiento de cuchara con tus brazos
 - ✓ Intenta mirar lo alto de las trayectorias
 - ✓ Relaja bien los brazos y los hombros
 - ✓ Cuando se hagan más precisos y regulares tus lanzamientos, baja progresivamente tu malabarismo hasta la altura de los ojos.
- Despues puedes intentar lanzar las mazas con dos o tres giros.

SOUS LA JAMBE • UNDER THE LEG UNTER DEM BEIN • POR DEBAJO DE LA PIerna

F Lève une jambe et lance une mazze en passant le bras par dessous. Pour que ce soit plus facile, lance la mazze qui précède celle que tu passes sous la jambe, plus haut que les autres, pour te laisser le temps de bien faire le geste. Exerce-toi aussi en passant sous l'autre jambe, puis en changeant de bras.

GB Lift one leg and throw the club by passing the arm underneath. In order to make it easier, throw the club which precedes the one you pass under the leg, higher than the other ones in order to have time to do the exercise correctly. Train yourself also by passing underneath the other leg, then changing arms also.

D Hebe ein Bein an und wirf die Keule unter diesem Bein durch von unten nach oben. Stecke dabei den Arm unter dem Bein durch. Leichter wird es, wenn Du die vorhergehende Keule höher als die anderen wirfst, damit Du genügend Zeit hast, die Übung auszuführen. Zum Training wirf die Keule mal unter dem einen, mal unter dem anderen Bein durch, mal mit der linken, mal mit der rechten Hand.

E Levanta una pierna y lanza una maza pasando el brazo por debajo. Para que sea más fácil, lanza la maza que precede la que pasas debajo de la pierna, más alto que las otras, eso para dejarle el tiempo necesario para un gesto correcto. También te tienes que ejercer pasando debajo de la otra pierna, y después del mismo modo cambiando de brazo.

DANS LE DOS / BEHIND THE BACK / HINTER DEM RUCKEN / EN LA ESPALDA



F Pour réaliser cette figure, passe le bras gauche dans le dos, et lance la mazze en la faisant passer par dessus ton épaule droite. Travaille d'abord le mouvement avec une seule mazze pour bien acquérir le geste.

GB Place your left arm behind your back and throw the club over your right shoulder to your right hand. Repeat this exercise several times with only one club until you can do this easily.

D Halte den linken Arm hinter dem Rücken und wirf die Keule über deine Schulter. Zuerst trainiere die Bewegung mit einer Keule.

E Para realizar esta figura, pon el brazo izquierdo en la espalda y lanza la maza haciéndola pasar por encima de tu hombro derecho. Trabaja primero el movimiento con una única maza para adquirir bien el movimiento.

F Ensuite, lorsque tu veux passer à la figure dans le jonglage à trois massues, exerce-toi d'abord en te tenant une fois de temps en temps. Entraîne-toi aussi avec l'autre main. Essaie de la passer de plus en plus souvent, voire de l'enchaîner deux fois de suite.

GB Once you are used to it, try doing the same while juggling with three clubs. At first, do it while counting one, two, three as you throw the clubs, then stop before you start again. Also, try doing it with either left or right arm passing behind your back. Try to go faster and longer without stopping.

D Nächster machst du die gleiche Übung mit drei Keulen. Versuch mal sie nur ab und zu festzuhalten und auch mit der anderen Hand. Mach die Übung mehrmals hintereinander weiter.

E Luego, cuando quieras hacer la figura en el malabarismo con tres mazas, tienes que ejercerte primero practicándolo de vez en cuando. Practicas también con la otra mano. Intenta pasártelo cada vez más a menudo incluso encadenarlas dos veces seguidas.

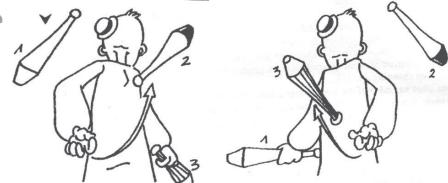


F Si tu sens bien le mouvement tu peux alors essayer de passer les massues dans le dos. Le mouvement est difficile à réaliser mais très spectaculaire !

GB When you feel really confident, try passing the clubs behind your back. This is very difficult but also very rewarding and impressive!

D Wenn du die Übung wirklich beherrschst, kannst du alle Keulen hinter dem Rücken gehen lassen. Die Übung ist sehr schwer aber auch total eindrucksvoll !

E Si sientes bien el movimiento, entonces puedes tratar de pasar las mazas en la espalda. El movimiento es difícil de realizar pero resulta muy espectacular!



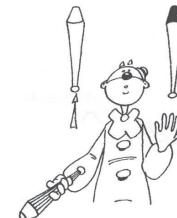
LES COLONNES / COLUMNS / DIE SAULEN / LAS COLUMNAS

F Prends deux massues dans ta main droite, et une dans ta main gauche. Lance simultanément une mazze de chaque main verticalement et en double tour.

GB Take two clubs in your right hand, and one in your left hand. Throw simultaneously both clubs vertically doing double flips.

D Nimm 2 keulen in deiner rechten hand und eine keule in deiner linken hand. Wirf gleichzeitig eine keule senkrecht und doppelt mit jeder hand.

E Toma dos mazas en tu mano derecha, y una en tu mano izquierda. Lanza simultáneamente una maza de cada mano verticalmente y con doble giro.



F Lorsque les deux massues arrivent à leur apogée, décale ta main droite entre les deux massues et lance la troisième verticalement en double tour, au milieu des deux autres.

GB When the two clubs reach their peak, shift your right hand between the two clubs and throw the third one vertically doing a double flip, in the middle of the two other ones.

D Wenn die 2 keulen sehr hoch sind schiebe deine rechte hand zwischen den 2 keulen und wirf die dritte keule senkrecht, doppelt und zwischen den 2 anderen.

E Cuando ambas mazas alcancen su punto más alto, desplaza tu mano derecha entre ambas mazas y lanza la tercera verticalmente en doble giro en mitad de las otras dos.



F Rattrape les deux premières massues en même temps, et lorsque la troisième est à son apogée, relance-les à nouveau en double tour verticalement. Rattrape ensuite la massue seule et continue ainsi le même mouvement. Tu peux aussi rattrapper la massue du centre avec ta main gauche. Tu la relances alors avec cette main.



GB Catch the first two clubs at the same time, and when the third one reaches its peak, throw them again in double flips vertically. Then catch the solo club and renew the same motions. You can also catch and throw the central club with your left hand.

D Fang die 2 ersten keulen gleichzeitig auf Wenn die dritte keule sehr hoch ist, wirf sie doppelt und senkrecht wieder. Fang die keule allein auf und mach weiter. Du kannst auch die mittlere keule mit deiner linken hand empfangen. Dann sollst du sie mit dieser hand wieder werfen.

E Recoge las dos primeras mazas al mismo tiempo, y cuando la tercera alcance el punto más alto lánzalas de nuevo verticalmente en doble giro. Recupera entonces la maza suelta y continua así el mismo movimiento. Del mismo modo puedes recuperar la maza del centro con tu mano izquierda. La volverás a lanzar entonces con esta misma mano.

F Tu peux varier ensuite la figure en lançant la troisième massue non pas au centre mais à droite ou à gauche des deux autres, toujours verticalement et en double tour. La main qui rattrape est alors décalée vers l'extérieur au lieu d'être décalé au centre.

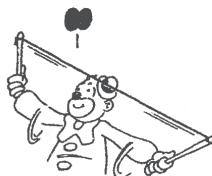
GB You can vary this exercise by throwing the third club not in the center but on the right or to the left of the two others, always vertically and in double flips. The hand which catches, shifts towards the outside instead of being in the middle.

D Für abwechslung kannst du die dritte keule nicht in die mitte sondern links oder rechts senkrecht und doppelt werfen. Die hand, die auffangt, geht nach außen und nicht nach innen.

E Luego, puedes cambiar de figura lanzando la tercera maza no en el centro, sino a la derecha o a la izquierda de las otras dos, siempre verticalmente y en doble giro. Entonces la mano que recupera se ve desplazada hacia el exterior en vez de ser desplazado en el centro.



CA-Y-EST C'EST TERMINÉ ! BRAVO POUR VOTRE PERSÉVÉRATION !
WELL, IT'S FINISHED ! GOOD-GOING FOR YOUR EFFORTS !



le diabolo
diabolo
diabolo



les balles à jongler
juggling balls
Die Bälle



le bâton du diable
devil stick
Des Satan Stub

Hey, ...if you want to try other activities, Declic Jonglerie can give you some new ideas !!

l'assiette chinoise
chinese plate
Die chinesischen Teller



les anneaux à jongler
juggling rings
Die Ringe



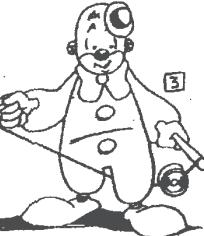
les massues
juggling clubs
Die Keule



...and many more...

These products as well as the utilisation guides,
are available with your usual retailer.
wir haben die Büchen für jedes Produkt

See you soon !!



- G** will be below your right hand, describe a circle over it...
- D** Jetzt wirf den linken Stab weg, der unter den rechten Stab kommt...
- E** Ahora, suelta el palillo izquierdo de tal manera que pase por debajo del derecho, describiendo un circulo...

YOUR RETAILER :



PLASTICO ROTOTECH

Zone Industrielle du Puits n°5

63700 YOUX - FRANCE

(TVA INTRA : FR 86 3928 865 29)

Tél. (33) 4 73 85 30 61

Fax. (33) 4 73 85 91 14

www.plastico-rototech.fr

Email : info@plastico-rototech.fr

