



Quiero

ser

Malabarista

1. ¿QUÉ SON LOS MALABARES?

Los podemos definir como la acción de lanzar, recepcionar, golpear, tirar, pasar, botar y rodar objetos de forma controlada, sin perder dominio sobre ellos.

2. ¿QUÉ TRABAJAMOS CON LOS MALABARES?

- ✓ La agilidad, sobre todo en los movimientos que hacemos con las manos.
- ✓ También es necesario el ritmo. Todos los malabares necesitan ritmo.
- ✓ La coordinación general de todo el cuerpo, pero sobre todo la coordinación especial ojo - mano y el equilibrio.
- ✓ Hay que tener en cuenta también que es muy importante la concentración y la relajación.



3. NOCIONES BÁSICAS PARA LA REALIZACIÓN DE MALABARES.

Para hacer bien malabares necesitamos tener el cuerpo en equilibrio sobre los pies (que no pueden estar clavados al suelo), los hombros relajados, las muñecas flexibles y los brazos en ángulo recto con el cuerpo.



- ✓ En la figura de la izquierda, vemos la zona y la altura ideal del lanzamiento de las bolas (más o menos hasta los ojos).
- ✓ También vemos que las bolas se mueven en un plano frontal, paralelo al de nuestro cuerpo.

- ✓ Si nos fijamos en la figura de la derecha vemos claro un mal lanzamiento.
- ✓ Las manos están muy altas, la bola se ha lanzado también muy alta y además se ha movido por el plano sagital (con lo que las bolas se van hacia delante).



Los malabares que vamos a trabajar en esta Unidad Didáctica son los de bolas y en ellas es muy importante:

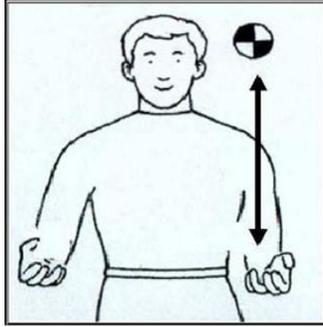
- El **PUNTO MÁGICO**: justo cuando la primera bola alcanza su punto más alto es cuando tengo que lanzar la siguiente, ni antes (cuando está subiendo) ni después (cuando está bajando) ni mucho menos cuando la primera bola está cerca ya de la mano que tiene la siguiente bola.

4. LOS PASOS QUE TIENES QUE APRENDER.

Los cuadros que ves a continuación son una progresión para aprender a hacer malabares con 3 bolas. Es imprescindible que sigas por orden estricto los pasos para aprender y, además es fundamental que entiendas que hasta que no domines un paso no puedes pasar al siguiente. Recomendación que te doy: No pases al siguiente paso hasta que no hayas hecho perfectamente el paso anterior al menos 6 o 7 veces seguidas. ¡ÁNIMO MALABARISTA !



1 Lanzo y cojo con la misma mano
(1 Bola)



Lanza la bola y trata de cogerla sin que caiga.
Cada lanzamiento debes de realizarlo aún más alto.



2 De mano a mano
(1 Bola)



Lanza la pelota desde tu mano derecha en dirección a tu ojo izquierdo y recógela con la mano izquierda.
Lanza la bola cada vez más alto.



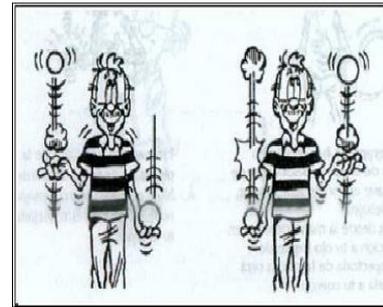
3 Girando... ¡Qué mareo!
(1 Bola)



Lanza la bola y tras dar un giro completo sobre ti mismo trata de cogerla sin que caiga.
Hacer el giro por los dos lados.



4 ¡¡ Pa'arriba y Pa'abajo !!
(2 Bolas)

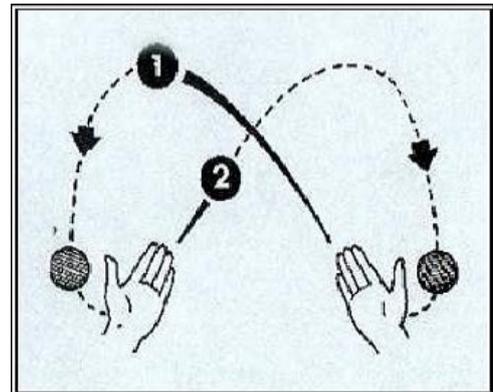


Una pelota en cada mano.
Lanza la primera a la altura de la cabeza y cuando comience a caer, lanza la otra, igualmente en columna.



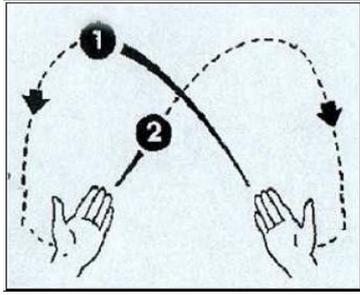
5 Casi... El cruce
(2 Bolas)

Una bola en cada mano.
Lanza primero la de la mano derecha hacia la izquierda y cuando la hayas cogido lanza la de la izquierda hacia la mano derecha.





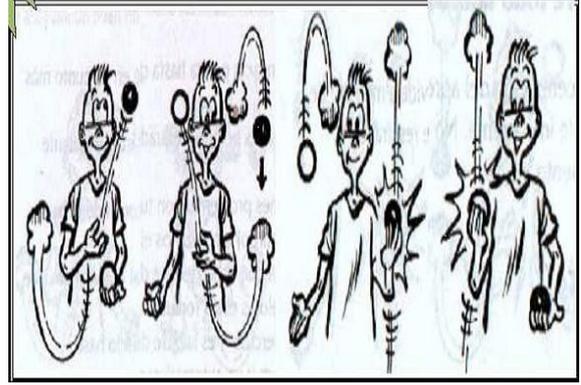
Bola al aire (2 Bolas)



Parecido al ejercicio anterior.
Una pelota en cada mano. Lanza primero la de la mano derecha hacia la izquierda y cuando esté cayendo lanza la izquierda hacia la derecha.
Hazlo de manera que las bolas rueden de mano a mano.



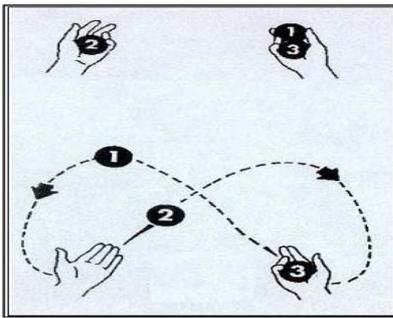
iii El cruce aún más difícil !!! (2 Bolas)



¿Eres capaz de realizar el cruce andando o girando sobre ti mismo?



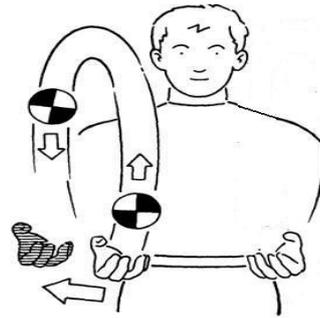
¿ Molesto... ? (3 Bolas)



Hacemos el cruce con una tercera bola en la mano que primero lanza. Esta tercera bola no se lanza.



La fuente sencilla (2 Bolas)

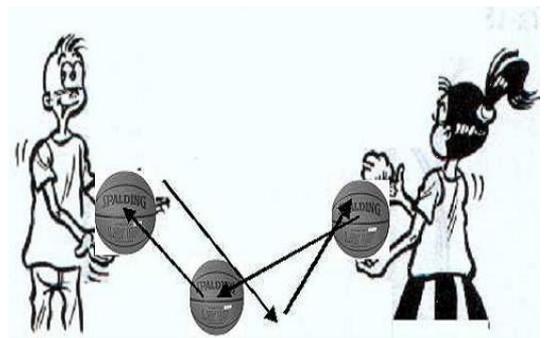


Una pelota en cada mano. Lanza la primera a la altura de la cabeza y cuando comience a caer, lanza la otra, igualmente en columna.



Por pareja el 8 contra el suelo (3 Bolas)

Por pareja, uno enfrente del otro y una separación de 4 metros. Realizar el ocho con pases picados utilizando balones de baloncesto.





11 Contra la pared
(3 Bolas)

Realizar el ocho haciendo rebotar las bolas contra una pared lisa.

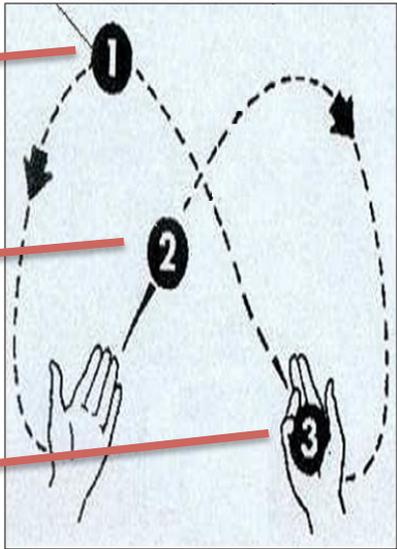


12 El ocho
(3 Bolas)

1 Lanza "1" de la mano derecha a la izquierda.

2 Cuando "1" esté cayendo, lanza "2" a la mano contraria. Después coges "1".

3 Cuando "2" comience a caer, lanza "3" hacia la mano contraria. Después recoge "2".



13 El ocho gigante (Por encima de la cabeza)
(3 Bolas)

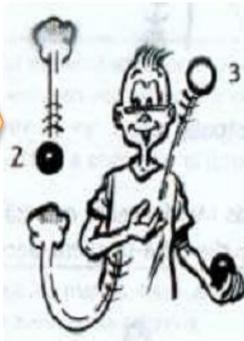
1 Lanza una bola de la mano que tiene dos hacia la otra mano.



2 Cuando la bola comience a caer lanza la bola 2 a la mano contraria.



3 Atrapa la primera bola lanzada y lanza la tercera.



4 Lanza la pelota 3 y después atrapa la bola 2



!!! FELICIDADES...
YA ERES UN
MALABARISTA !!!

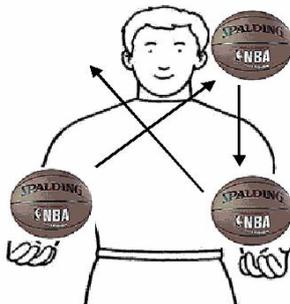


PERO... ¡¡ AÚN PUEDES PLANTEARTE NUEVOS RETOS !!

SI QUIERES SACAR MÁS NOTA,
PRUEBA LO MÁS DIFÍCIL
SIGUIENDO ESTA FLECHA



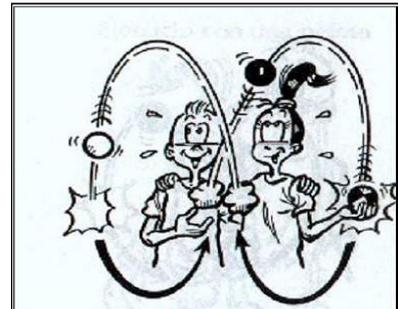
¿Y con pelotas más grandes...?
(3 Bolas)



Hacemos el ocho con balones de baloncesto.



Hombro con hombro
(3 Bolas)



Por parejas pegados uno a otro, hombro con hombro. Realizar el ocho utilizando cada uno solo la mano exterior.

Variante: Si os sale, intentadlo con balones de baloncesto.



Hay que actuar con rodilla...
(3 Bolas)

Lanza una bola más alta. Cuando caiga la golpeas con una de las rodillas y sigues haciendo el ocho sin que caigan las bolas al suelo.





Hay que actuar con cabeza...
(3 Bolas)

Lanza una bola más alta. Cuando caiga la golpeas con la cabeza y sigues haciendo el ocho sin que caiga ninguna bola al suelo.

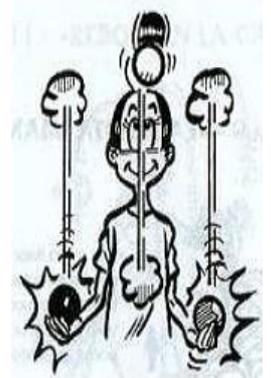


Columnas
(3 Bolas)

Lanza 2 bolas a la vez en vertical (una de cada mano). Asegúrate que han sido lanzadas a la misma altura.

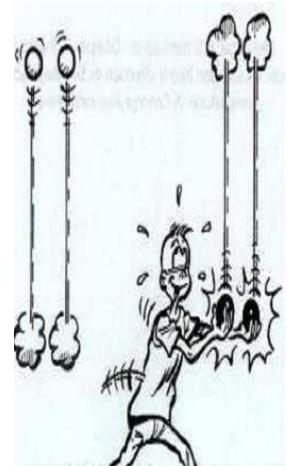


Cuando comiencen a descender, lanza la tercera bola y atrapa las otras 2.



Dobles columnas
(4 Bolas)

2 bolas en cada mano. Lanzar hacia arriba 1 bola de cada mano por un lado. Cuando estén cayendo, lanzar las otras 2 por el otro lado y volver a coger las 2 que se lanzaron antes para volver a comenzar el ciclo.



¡¡¡Enhorabuena por llegar hasta aquí!!!
Además de la gran nota que has conseguido, te has convertido en un MALABARISTA PROFESIONAL



Ésta es vuestra hoja de examen de malabares. Deberéis ir paso a paso y cada vez que hagais bien uno de ellos, el profesor o un compañero de clase te firmará para que puedas pasar al siguiente paso e ir consiguiendo más nota. Para que el profesor o un compañero te firme un ejercicio, debes de hacerlo 6 ó 7 veces de forma seguida. El compañero de clase que te firme debe poner su nombre al lado de la firma y en el caso de que sea el profesor no hará falta que ponga el nombre.

El día de la entrega de la hoja de examen, se te pedirá que realices algunos ejercicios de los que tienes firmados para comprobar que los sabes hacer. En el caso de no realizar el ejercicio se te penalizará a ti y al compañero que te haya firmado con 1 punto.

 PASOS PROGRESIVOS DE MALABARES	NOTA	NOMBRE COMPAÑERO O PROFESOR	FIRMA
1. LANZO Y COJO CON LA MISMA MANO	0,5		
2. DE MANO A MANO	1		
3. GIRANDO... ¡¡ QUÉ MAREO !!	1,5		
4. PA'RRIBA Y PA'BAJO	2		
5. CASI... EL CRUCE	2,5		
6. BOLA AL AIRE	3		
7. EL CRUCE AÚN MÁS DIFÍCIL	3,5		
8. ¿ MOLESTO... ?	4		
9. LA FUENTE SENCILLA	4,5		
10. POR PAREJA EL 8 CONTRA EL SUELO	5		
11. CONTRA LA PARED	5,5		
12. EL OCHO	6		
13. EL OCHO GIGANTE (POR ENCIMA DE LA CABEZA)	6,5		
14. ¿ Y CON PELOTITAS MÁS GRANDES ?	7		
15. HOMBRO CON HOMBRO	7,5		
16. HAY QUE ACTUAR CON RODILLA	8		
17. HAY QUE ACTUAR CON CABEZA	8,5		
18. COLUMNAS	9		
19. DOBLES COLUMNAS	9,5		
20. ME LO INVENTOOOOOOO !!!!	10		