



MALABARES

3º ESO

1. Orixe e historia dos malabares

O rexistro de malabaristas máis antigo da historia da humanidade, data do ano 2040 a.c. e atopouse na tumba do líder exipcio Ben Hassani. Na pintura aparecen mulleres facendo malabares, o que para algúns historiadores era un ritual relixioso.



Moi antigo tamén, é a orixe do Diábolo, o cal provén de China, precisamente da dinastía Chang (ou Ying) (1766 – 111 a.c.)

Ao redor do ano 100 d.c. Roman Tagatus “Pilicrepus”, foi o primeiro malabarista que usaba bólas de cristal e era coñecido como o Rey da pelota.

Do ano 200 d.c. data a ancestral estatua “terra-cota” de Tebe, que representa un artista comprometido cun acto de malabarismo e equilibrio.

A primeira referencia dunha muller malabarista sobresaliente, data dun documento do ano 422 d.c. escrito polo filósofo Grego, Zeno de Elea, quen menciona a aparición dunha muller Siciliana que asombrou aos nobres participantes dun banquete facendo malabares con 12 argollas.

Máis adiante, durante a **Idade Media** (entre os séculos V e XV), en Europa os malabaristas, xunto con músicos, comediantes, ilusionistas e acróbatas, crean grupos de saltimbancos e realizan presentacións en eventos e feiras libres.

Na Era Moderna, a principio do século XVII os malabaristas en Europa eran vistos con receo, debido a que realizaban presentacións a cambio de comida e



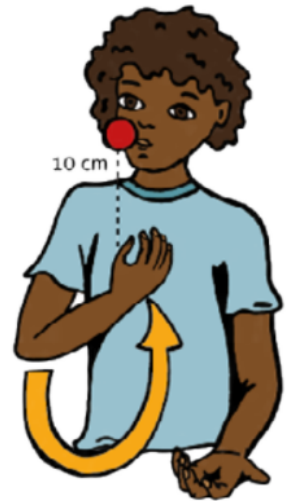
2. Definición, habilidades requeridas e Tipos de malabares

Accións que realiza o malabar

Ao definir malabarismo, podemos asociar variadas accións motrices, propias da manipulación, que desenvolve o malabarista entre as cales destacan:

1. Lanzar e recibir

Técnica que consiste en manipular, en contacto permanente ou non, obxectos de diferentes formas, tamaños, pesos e cantidades. Caracterizado como unha acción básica e intuitiva se falamos de malabarismo, coa cal podemos realizar lanzamentos a diferentes alturas, velocidades e tempos (sincrónicos e asincrónicos) entre un e máis obxectos, como tamén realizar lanzamentos cruzados dunha man á outra, ou lanzamentos paralelos lanzados e recibidos pola mesma man. Podemos mencionar ademais, que é relevante a posición efectiva das mans ao momento de lanzar e recibir, xa sexa comunmente coas palmas cara arriba, como tamén coas palmas cara abaixo (Garra) ou aplicando a torsión do brazo (Pingüín).



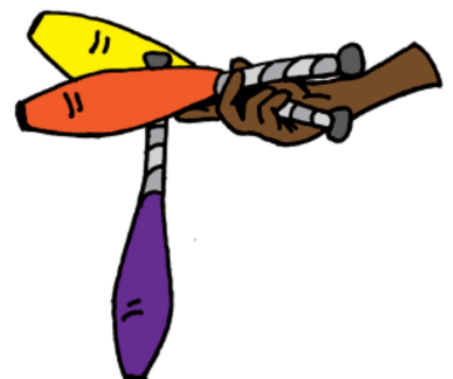
2. Equilibrar

Acción cuxo obxectivo é evitar que os obxectos caian a pesar da mínima base de sustentación, en que o obxecto pode ser equilibrado sobre algunha parte do corpo, exemplo: queixo, fronte, antebrazos, pé etc.; como tamén pode ser equilibrado sobre outro obxecto, exemplo: un equilibrio de cravas tope con tope ou un equilibrio de tres balóns uno sobre o outro.



3. Enganchar

Definida dentro do malabarismo, como aquela acción en que o obxecto é tomado baixo presión polos obxectos ou partes do corpo. Dentro de dita acción atopamos tres variantes: Enganche Obxecto-Obxecto, ou máis coñecido como a técnica de "Pinzas", en que o obxecto é tomado por dous ou máis obxectos sen ser tocado directamente polas mans. Enganche Corpo-Obxecto, en que o obxecto é tomado baixo a presión de unha parte do corpo e outro obxecto de malabarismo. Enganche Corpo-Corpo, en que a tomada do obxecto realízase



xeralmente cos grandes grupos articulares do noso corpo, por exemplo: unha crava co bordo externo do pé e o bordo interno da perna, ou unha pelota tomada pola flexión do brazo e antebrazo.

4. Desprazamento do obxecto en contacto co corpo

Dita acción, máis coñecida como malabarismo de contacto, ten como principal característica desprazar ou conducir os obxectos sempre en contacto con calquera parte do corpo, desenvolvendo un equilibrio dinámico do obxecto cando este non é tomado polas mans ou enganchado segundo a acción descrita no punto tres.



5. Toque ou golpeo

Acción considerada dentro do malabarismo como o instante en que o obxecto é proxectado ou empuxado mediante un toque ou un golpe, continuando a secuencia do malabarismo executado. Dita acción pode ser realizada propiamente tal con outro obxecto ou cunha parte do corpo (dominadas, tacos, golpes de #ante brazo etc.)/ etc.).

6. Abalos

Coñecido polo medio popular co nome de "swing" caracterízanse por ser manipulacións do obxecto xerando figuras visuais cunha dirección e sentido.



7. Disociación

Capacidade de combinar distintos ritmos e tempos, manipulando obxectos con máis dunha parte do corpo á vez. Exemplo: dominar un balón coa cabeza mentres se realizan malabares de lanzamento.

En definitiva, cada unha das accións que executa o malabarista, estruturan os trucos e patróns de secuencias que este realiza por medio das súas habilidades.

Clasificación dos obxectos do malabarismo

A. MALABARISMOS DE LANZAMENTO

Lanzar e recibir calquera número de cousas, normalmente en función de figuras complexas.

Panos



Pelotas



Mazas ou Cravas

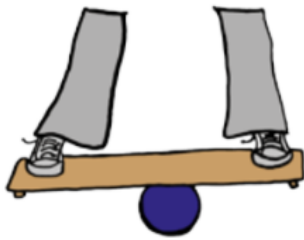


Aros



B. MALABARES DE EQUILIBRIO DINÁMICOS E ESTÁTICOS

Rulo americano



Pelota de equilibrio



Monociclo



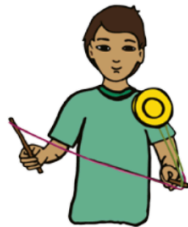
C. MALABARISMOS XIROSCÓPICOS

Son aqueles que teñen a propiedade de virar e poder aproveitar esta característica para manipulalo.

Plato chino



Diábolo



Paus do diaño



Aro



D. MALABARES DE CONTACTO

Manipulación dun obxecto ou un grupo de obxectos, con maior contacto no corpo e usualmente con ínfimos lanzamentos e xiros.

Caixas



Sombreiros



Pelotas de contacto



Grupos de pelotas



E. SWING

Son aqueles que se logran ao facer circunducciones coas extremidades superiores usando como eixo o ombreiro, cóbado, e/o boneca, combinadas con rotacións do implemento en diferentes planos.

Mazas ou Cravas



Bandeiras



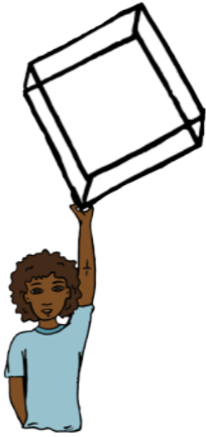
Cariocas ou paxariños



F. OBXECTOS DE MALABARISMO E MANIPULACIÓN NON CONVENCIONAIS

Son aqueles que fusionan variadas accións que desenvolve o malabarista a partir das características do obxecto, entre os cales podemos mencionar: shaker, figuras xeométricas, dapo ou pano de spinning, buugeng.

Figuras xeométricas



Buugens



3. Para aprender malabares con pelotas

A continuación amosamos unhas fichas para o traballo de iniciación con pelotas de malabares:



PELOTAS

Ficha 1: Pasa pelotas

Ficha 2: Equilibrio con unha pelota

Ficha 3: Lanzamento eficiente en "U"

Ficha 4: Tiro e aplaudo

Ficha 5: 2 PELOTAS-Lanzamentos corporais 1

Ficha 6: 2 PELOTAS-Lanzamentos corporais 2

Ficha 6: Lanzo-Lanzo-Atrapo-Atrapo



PASA PELOTA

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Coordinación óculo-manual, ritmo, prensión del objeto, sensibilizar el tacto de las manos al peso y textura del objeto. Activación inicial del cuerpo para comenzar a hacer malabarismo.

También se puede...

Cambiar la pelota de mano pasando por diferentes partes del cuerpo:

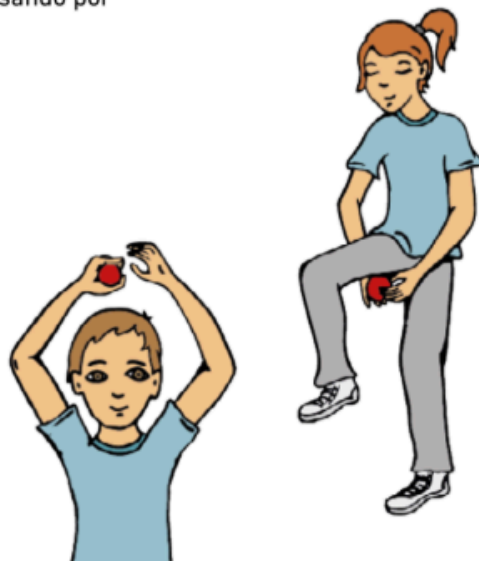
- debajo del muslo
- detrás de la espalda
- atrás del cuello

Proponerles patrones de 2 o 3 movimientos,

Ejemplos:

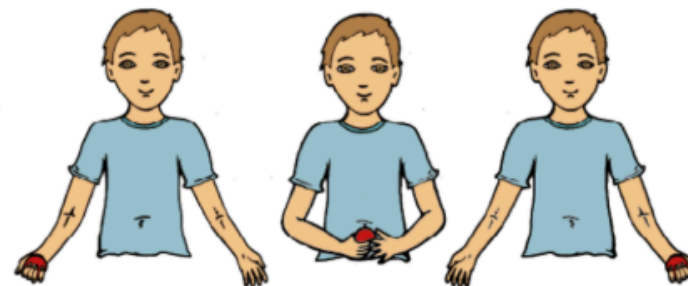
"Arriba de la cabeza / detrás de la espalda" o

"Abajo de la rodilla / detrás de la cabeza / detrás de la espalda".



¿Qué hacemos?

Pasar la pelota de una mano a otra, generando un ritmo.



Te sugerimos...

- Que el profesor y el grupo de participantes estén dispuestos en círculo, para que todos vean con claridad al profesor y éste a su vez también pueda ver a todos con claridad para ir corrigiéndolos.
- Que el profesor marque el ritmo con la voz y que los participantes realicen la acción todos coordinados al mismo tiempo, para que haya atención continua.



EQUILIBRIO CON UNA PELOTA

¿Qué estamos trabajando?

Desarrollo del Equilibrio, Esquema corporal, Conciencia corporal, concentración, creatividad.

¿Qué hacemos?

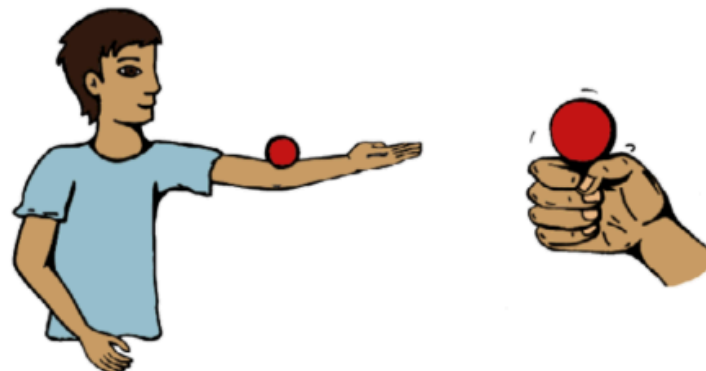
Buscar equilibrar la pelota sobre alguna zona del cuerpo

También se puede...

- Sobre la palma de la mano (alejarse del cuerpo en todas las direcciones)
- Sobre el dorso de la mano, con dedos extendidos y separados.
- Cono de helado, juntando dedos índice y pulgar.
- Fosa del Codo (se puede flexionar levemente)
- Sobre el Pié
- Sobre un Ojo cerrado
- Sobre una Oreja
- Sobre la frente
- Sobre la cabeza
- Pararse en un pié mientras equilibra el objeto.
- Girar en el lugar, mientras mantiene un equilibrio.

Te sugerimos...

- Escuchar propuestas de los participantes.
- Caminar por el espacio mientras hace un equilibrio.
- Recorrer un circuito mientras se mantiene el equilibrio, incluso pasar obstáculos por abajo o por arriba.





LANZAMIENTO EFICIENTE "U"

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Percepción peso del objeto, percepción temporo espacial, prensión del objeto, control de la fuerza muscular (eficiencia del movimiento), equilibrio corporal, lateralidad.

¿Qué hacemos?

PASO 1

Equilibrar la pelota sobre la palma de la mano para sentir el peso y luego moverla por el espacio dibujando una "U". Realizar esta acción un par de segundos con cada mano. Preguntar a los participantes, cuánto piensan que pesa su pelota. Generalmente pesan entre 70 y 130 grs.

Te sugerimos...

Para dibujar una U, ten en cuenta que tiene 3 momentos:

- Movimiento vertical hacia abajo, cuando se amortigua la caída del objeto.
- Movimiento semicírculo, se reutiliza la fuerza de la caída, para volver a subir y lanzar con energía.
- Movimiento vertical hacia arriba, se proyecta la energía y se lanza recto.



PASO 3

Realizar el lanzamiento en "U" a distintas alturas, siempre intentando que la pelota no golpee la mano, para que sea una atrapada fluida. Se puede apoyar la atrapada flexionando ligeramente las rodillas y extendiéndolas al lanzar.



TIRO Y APLAUDO

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Coordinación viso motriz, lateralidad, percepción temporo- espacial, comprensión de los distintos momentos que el objeto está en el aire. Control fuerza muscular, autorregulación.

Aplaudir en los 3 momentos del vuelo de la pelota:

PASO 1

Aplaudir cuando la pelota está suspendida en el punto más alto.

PASO 2

Aplaudir cuando la pelota va subiendo, apenas sale de la mano. Mientras antes se realice la acción de aplaudir, más tiempo tendrá la persona para atrapar fluidamente.

PASO 3

Aplaudir cuando la pelota va bajando, justo antes de que llegue a la mano. Tener poco tiempo para amortiguar la caída, dificulta la atrapada.

También se puede...

Probar aplausos alrededor del cuerpo:

Aplaudir por detrás de la espalda, cuando la pelota esté en el punto más alto. También es posible aplaudir por debajo de la pierna y por detrás del cuello.

Aplaudir 2 o más veces, para que el alumno entienda que puede realizar muchas acciones antes de que la pelota caiga.

¿Qué hacemos?

Lanzamiento de la pelota y aplaudir mientras ésta va en el aire



Te sugerimos...

Mezclar los distintos tipos de aplauso, por ejemplo aplaudir por detrás del cuello y luego por debajo de la rodilla, para luego atrapar la pelota. Probar distintas mezclas de aplausos.



2 PELOTAS

LANZAMIENTOS CORPORALES

¿Qué estamos trabajando?

Iniciar al participante en el juego con 2 pelotas y entregar nuevas posibilidades de juego.

Lanzamientos verticales o paralelos

Probar lanzamientos a distintas alturas y amortiguar la caída.

Lanzamiento por debajo del muslo

Estando erguido equilibrarse sobre un pie, levantar la rodilla generando un ángulo de 90°, asomar la pelota por debajo del muslo y lanzar vertical hacia arriba para atrapar con la misma mano.

Lanzar por detrás de la espalda

Ampliar la base de juego separando piernas y flexionando rodillas. Lanzar la pelota por detrás de la espalda, levantando el otro brazo, para que la pelota pase por debajo de él.

¿Qué hacemos?

Lanzamientos alrededor del cuerpo, de manera alternada (una vez con cada mano), siempre atrapando con la misma mano que lanza.





2 PELOTAS

LANZAMIENTOS CORPORALES

LANZAR POR ARRIBA DEL HOMBRO

Extender el brazo hacia abajo, flexionar el codo hacia afuera y lanzar la pelota desde atrás del hombro hacia adelante. La trayectoria de la pelota será en forma circular en plano sagital.

INTERCEPTAR

Lanzar a una altura media, estirar el brazo y atrapar la pelota en el punto más alto posible para interceptar su caída.



Te sugerimos...

- Primero intentarlo con una pelota.
- Enseñar estos lanzamientos antes del juego con 3 pelotas, así el alumno se acostumbrará al juego con 2 pelotas, mientras se divierte y desarrolla habilidades.



2 PELOTAS

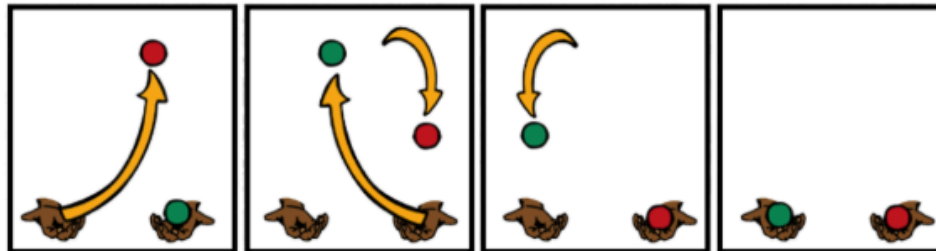
LANZO – LANZO – ATRAPO – ATRAPO

¿Qué estamos trabajando?

Aprendizaje de lanzamiento cruzado con 2 pelotas, para luego utilizar la misma técnica y aprender la cascada de 3 pelotas.

¿Qué hacemos?

Lanzar una primera pelota cruzada hacia la otra mano, esperar a que comience a bajar, para luego lanzar la segunda pelota cruzada por debajo de la primera. El ejercicio finaliza cuando ambas pelotas son atrapadas, una en cada mano.



El ejercicio sería lanzar:

“Derecha / izquierda” (lanzo-lanzo-atrapo-atrapo).

Luego lanzar:

“Izquierda / derecha” (lanzo-lanzo-atrapo-atrapo).

Si el participante puede lanzar de manera fluida el patrón: “derecha/ izquierda, izquierda/derecha, derecha/izquierda, izquierda/derecha”, ya puede intentar jugar con 3 pelotas.

Te sugerimos...

- Utilizar pelotas de distinto color, para que sean más fáciles de identificar en el aire.
- Manejar bien el ejercicio para un lado (por ejemplo: derecha/izquierda), para luego practicarlo hacia el otro lado (izquierda/derecha).
- Si el alumno no logra coordinar los dos lanzamientos, el profesor puede asistirlo, se sugiere la técnica del Siamés, (ver técnicas de malabar asistido en página 106)