



MALABARISMOS

Raíz Etimológica.- Tomado de la Costa de Malabar al Sur Oeste de la India; por la destreza con que los ejecutaban algunos habitantes de esta región costea.

Se pueden enmarcar dentro de las **artes circenses**. (Trapecio, funambulismo, equilibrista, acrobacia ecuestre o sobre bicicleta, el arte del clown o del payaso y el malabarismo)

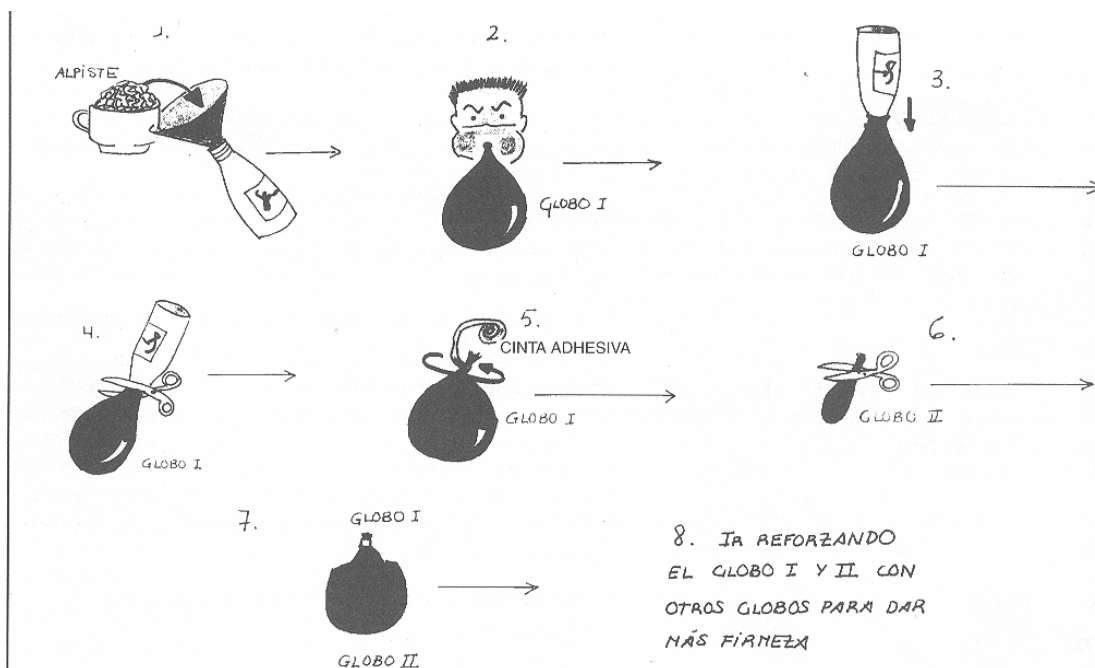
Se llama **Malabarista** a aquel que manipula objetos en una de las siguientes formas:

1. **Los que equilibran objetos** que suelen ser más largos que anchos. Palo del diablo
2. **Malabarismo giroscópico**. Manipulación de objetos que rotan: yoyó, diabólos, platos chinos,...
3. **Los lanzadores**. Que realizan lanzamientos de numerosos objetos en el aire, recepcionándolos seguidamente: Pelotas (con o sin rebote), gasas o pañuelos, aros, mazas,...



PELOTAS

Construcción de una pelota sin rebote.
Cada alumno elaborará 4 pelotas.





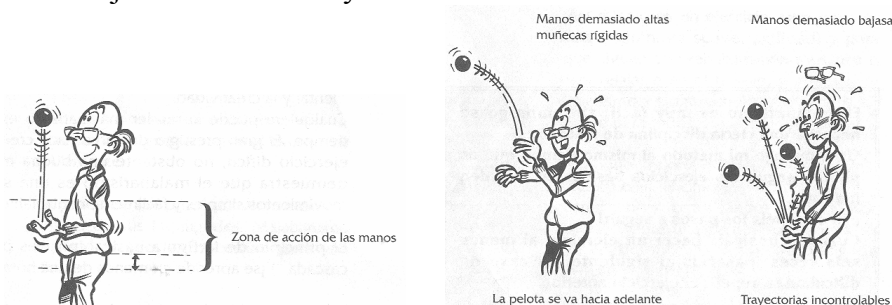
POSICIÓN DE PARTIDA

Equilibrado, hombros relajados, antebrazo perpendicular al cuerpo (codo en 90°).
Muñecas flexibles, y manos abiertas con la palma vuelta hacia arriba.

Zona de acción de brazos entre pecho y cadera.

Con las manos muy altas y las muñecas rígidas las bolas se escapan hacia delante.

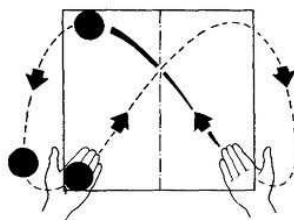
Con manos bajas se obtienen trayectorias incontroladas.



MOVIMIENTO BÁSICO INICIAL (con 1 BOLA)

“El ocho acostado”

Comenzamos el movimiento con la descripción de un círculo de fuera adentro pasando una bola de una mano a otra. La bola pasa de mano derecha a altura de ojo izquierdo y se recepciona al caer con la mano izquierda que ejecuta un círculo para mandar de vuelta la pelota a la mano derecha. Con un movimiento continuo la pelota describe en el espacio un 8 acostado o el símbolo del infinito.



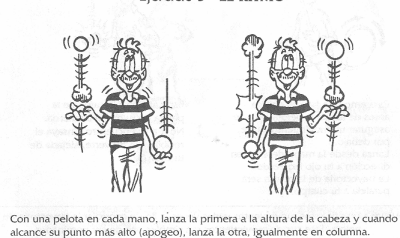
EL RITMO (Con 1 y 2 BOLAS)

Realiza movimientos alternos lanzando con cada mano en vertical una pelota. Varía el ritmo de lanzamiento aprecia cual es el que más te va a ti.

Intenta realizar el ocho acostado con una bola en cada mano. Primero partiendo siempre con la bola del mismo lado y después la del otro. Finalmente alterna con una y otra los lanzamientos.

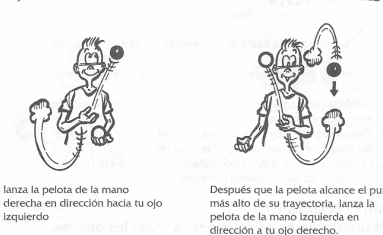
ATENCION

Ejercicio 3 - EL RITMO



Con una pelota en cada mano, lanza la primera a la altura de la cabeza y cuando alcance su punto más alto (apogeo), lanza la otra, igualmente en columna.

Ejercicio 4 - MALABARISMO CON DOS PELOTAS



lanza la pelota de la mano derecha en dirección hacia tu ojo izquierdo

Después que la pelota alcance el punto más alto de su trayectoria, lanza la pelota de la mano izquierda en dirección a tu ojo derecho.

1. No lanzar la pelota hasta que la anterior no esté en su punto más alto.
2. Atrapa las pelotas separadas de tu cuerpo y relánzalas delante tuyo.
3. Si tienes problemas con tu mano izquierda (o con la derecha si eres zurdo) empieza los ejercicios con ella.
4. Piensa que estás delante de una pantalla vertical e imagínate que las pelotas están rodando por encima de ella.
5. ¡ El ejercicio 4 es la base del malabarismo ! Repítelo hasta conseguir un automatismo perfecto.

MUY IMPORTANTE :

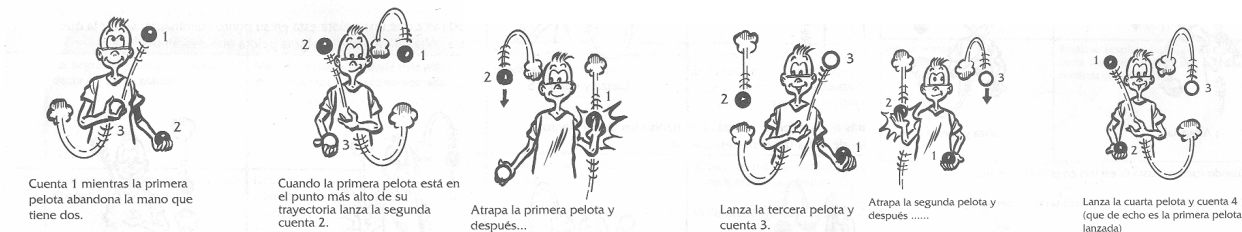
Malabarismo no es solamente atrapar los objetos, sino sobre todo lanzarlos bien.





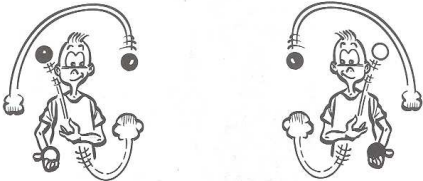

FIGURAS BÁSICAS (Con 3 y 4 BOLAS)

CASCADA Malabar básico a 3 bolas con movimiento de 8 acostado.

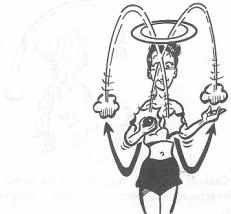

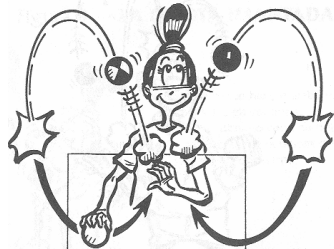
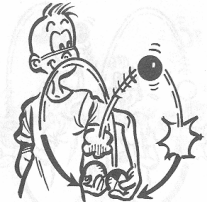
A fin de asegurar un buen ritmo, cuenta en voz alta todos los lanzamientos que has;



Variantes:

<p>COHETE - Se le confiere una trayectoria más alta a una de las bolas.</p>	<p>«FIGURAS»</p> <p>Ya tienes todos los elementos que te permitirán salir al descubrimiento de las inmensas posibilidades de las figuras con 3 o 4 pelotas. ¡No hay límite a la improvisación!</p> <p>Figura 2 - «COHETE»</p> 
<p>DOBLE DESPEGUE – Comenzar lanzando 2 bolas; una más alto que la otra.</p>	<p>Figura 3 - «DOBLE DESPEGUE»</p> 
<p>TENIS – Una pelota se lanza siempre por encima de fuera adentro</p>	<p>Figura 4 - «TENIS»</p> <p>Durante una cascada escoge una pelota, y cuando llega a tu mano derecha, lánzala por encima de las otras.</p> 
<p>ARCO IRIS – Cohete en el centro y lanzamiento simultaneo de las otras dos bolas, con un movimiento de fuera adentro, que se deben de cruzar.</p>	<p>Figura 5 - «ARCO IRIS»</p> 



<p>CASCADA INVERTIDA – Con movimiento circular de dentro afuera.</p>	<p>Figura 6 - «CASCADA INVERTIDA»</p> <p>Vuelve con el ejercicio nº 2, invirtiendo la acción a fin de hacer pasar la pelota por dentro de un anillo imaginario, situado por encima de tu cabeza.</p>  <p>El ritmo es el mismo que para la cascada clásica. Los movimientos son invertidos, se lanza desde el interior hacia afuera.</p>
<p>CASCADA CON REBOTES – En rodilla, cabeza, antebrazo, pie,...</p>	<p>Figura 10 - «REBOTE EN LA RODILLA»</p>  <p>Haz recaer una pelota contra tu rodilla en lugar de recuperarla en la mano. El rebote corresponderá a un lanzamiento.</p>
<p>CASCADA CON GARRAS DE TIGRE – Con las palmas hacia delante.</p>	<p>«LAS GARRAS DEL TIGRE»</p>  <p>Haz una 'cascada', con las mano abiertas y palmas hacia adelante. Atrapa las pelotas con un golpe de 'garra' y relánzalas, manos siempre abiertas, palmas hacia adelante.</p>
<p>CASCADA ESCAMOTEADA – Bajo pierna o desde la espalda.</p>	<p>3 - «CASCADA ESCAMOTEADA»</p>  <p>Haz malabarismo en cascada con un brazo en el dorso y levantando exageradamente el otro.</p>



COLUMNAS Lanzar 2 pelotas a la vez en columna (a la misma altura) y en el punto más alto lanzar la tercera en medio de ellas.

Variantes:

EL ASCENSOR – Lanzar 2 pelota en columna alterna con una sola mano. Y la otra sube y baja siguiendo la trayectoria de la interior

PELOTA IMANTADA – Ídem anterior, pero la pelota de una sola mano baja y sube anticipándose al movimiento de la interior

Figura 8 - «EL ASCENSOR»

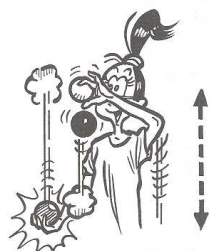


Lanza dos pelotas en columnas desde una sola mano. Con la mano libre, sigue la trayectoria de la pelota interior.



La misma acción pero con una pelota bien visible dentro de la mano libre.

Figura 9 - «LA PELOTA IMANTADA»



Una mano hace malabares con dos pelotas en columna. La otra mano con una pelota bien visible, sigue la pelota de en medio a pocos centímetros.

PERSECUCIÓN

A DOS MANOS - Lanzo una bola y entrego la otra por abajo, consecutivamente

A UNA MANO – 3 bolas en una mano. Intentar lanzarlas y decepcionarlas de forma consecutiva.

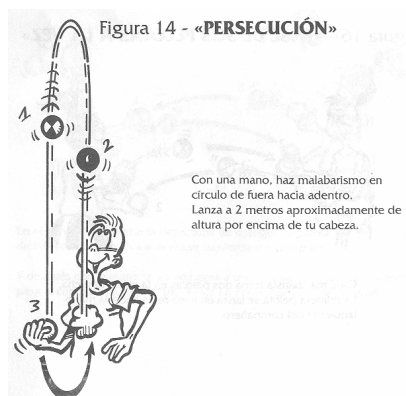


Figura 14 - «PERSECUCIÓN»

Con una mano, haz malabarisimo en círculo de fuera hacia adentro. Lanza a 2 metros aproximadamente de altura por encima de tu cabeza.

MALABARES CON 4 PELOTAS

MALABAR SIMULTÁNEO -Con movimiento circular, simultaneo y continuo lanzo y recibo 2 bolas.

MALABAR ALTERNO – Con movimiento circular, alterno y continuo lanzo y recibo las bolas

MALABAR EN COLUMNAS – con movimiento vertical, simultaneo y continuo lanzo y recibo 2 bolas.



BIBLIOGRAFÍA. MISTER BABACHE. Las Pelotas. Jonglerie Diffusion S.A.

MONSERRAT COMES, IVÁN GARCÍA, MERCE MATEU y LUIS POMAR. Fichero de Juegos Malabares. Ed. INDE