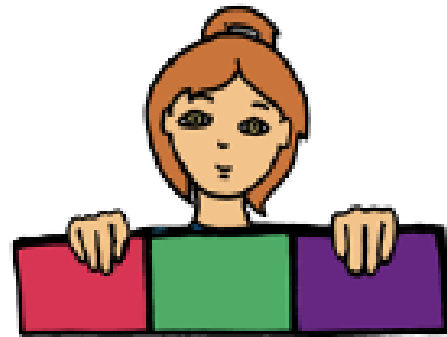


FAMILIARIZACIÓN : TOMADAS

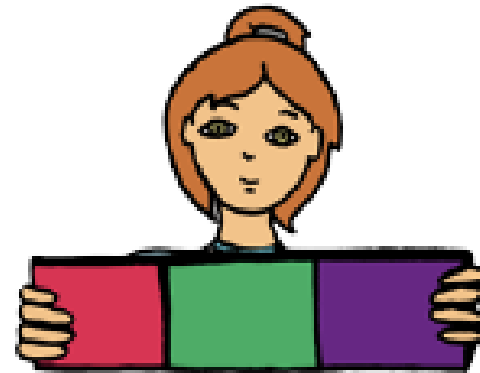
Tomada 1: Pronación

Por arriba de la caja



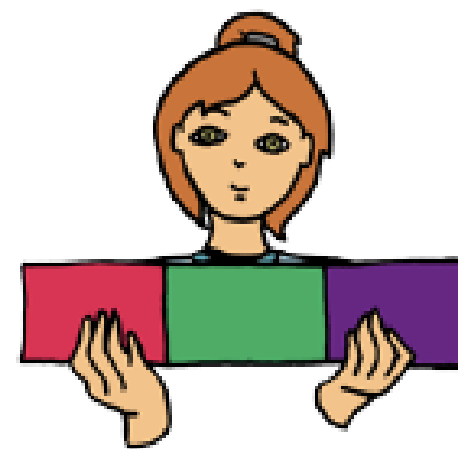
Tomada 2:

Por el costado de la caja



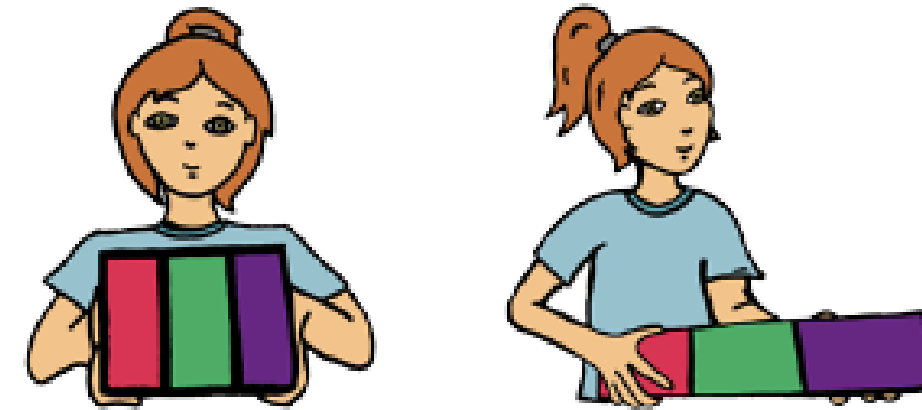
Tomada 3: Supinación

Por debajo de la caja



Tomada 4:

Por el cuerpo de la caja

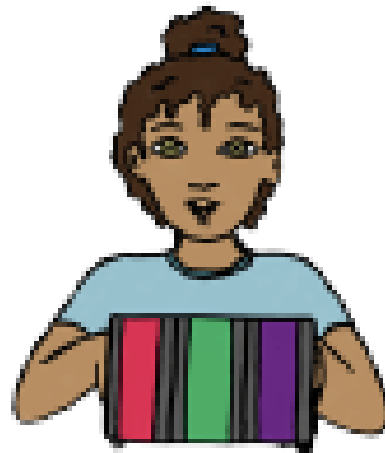


Te sugerimos...

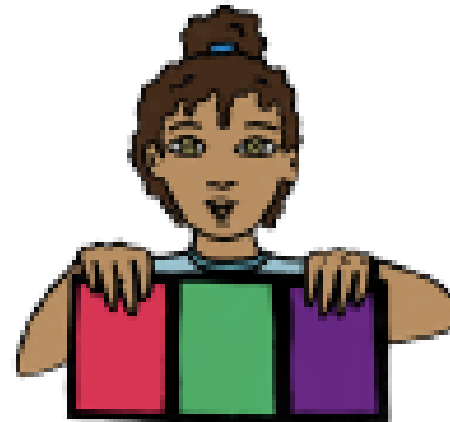
- Dialogar las posibles tomadas primero con un solo objeto.
- Puedes colocar los objetos en el suelo para repasar la variedad de tomadas intentando levemente despegarlas del suelo.
- Una vez dominada la figura básica puedes cambiar de tomada manteniendo la figura en el aire.

FAMILIARIZACIÓN : POSICIÓN

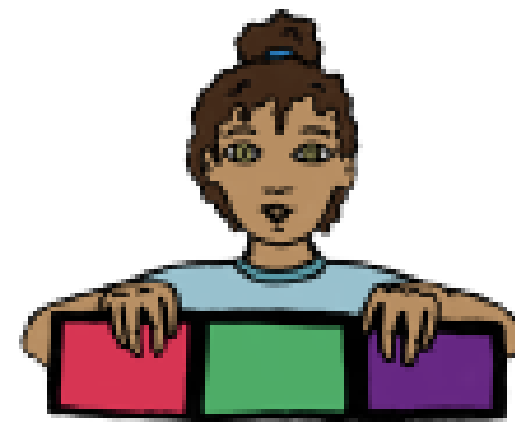
Caja en posición
lateral - horizontal



Caja en posición
frontal - vertical



Caja en posición
frontal - horizontal



Caja en posición
lateral - vertical



Te sugerimos...

- Inicialmente probar la variedad de posiciones con las cajas apoyadas en el suelo, para luego despegarlas de él.
- Una vez dominada la figura básica puedes cambiar la caja central de posición manteniendo la figura en el aire. Posteriormente puedes cambiar la posición de las tres cajas en una misma secuencia.



SUSPENSIONES

¿Qué estamos trabajando?

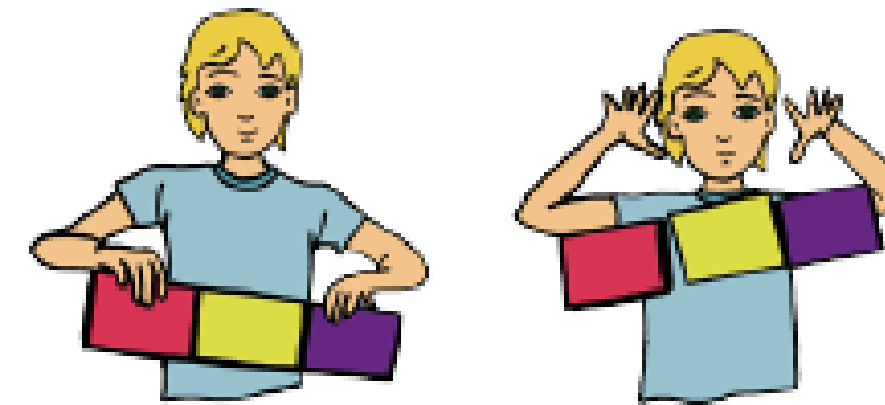
Movimientos básicos para la manipulación del juego de cajas.
Coordinación, percepción temporo-espacial

¿Qué hacemos?

Las suspensiones son movimientos verticales los cuales tienen como objetivo proporcionar libertad a ambas manos, causando un efecto imán en los objetos al momento en que estos se encuentran suspendidos.
La suspensión debe procurar mantener la figura ejecutada. A mayor suspensión, mayor el tiempo proporcionado para manipular los objetos.

Te sugerimos...

- Se sugiere iniciar de menos a más objetos con la finalidad de interiorizar el movimiento.
- Es importante dar hincapié al tiempo y la amplitud de la suspensión como aspectos relevantes para crear nuevos trucos o secuencias.



- Realizar suspensiones cortas y largas sin soltar los objetos.
- Realizar suspensiones solo levantando los dedos de una o ambas manos.
- Realizar suspensiones despegando una o ambas manos.
- Realizar suspensiones con un objetivo claro para cada mano, ejemplo: al despegar las manos de las cajas aplaudo y vuelvo a tomar la caja sin romper la figura.



BALANCEOS

¿Qué estamos TRABAJANDO?

Movimientos básicos para la manipulación del juego de cajas.
Coordinación, percepción temporo-espacial

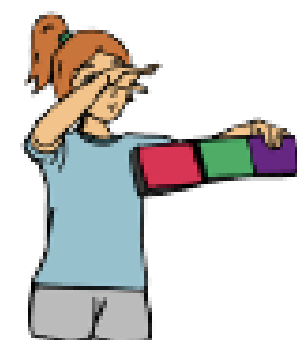
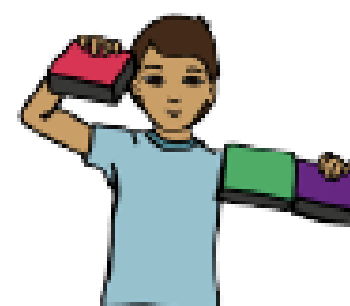
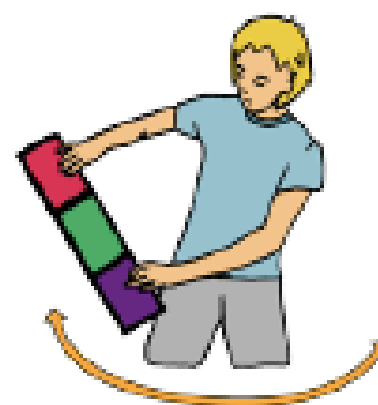
¿Qué hacemos?

Los balanceos son movimientos laterales en base a la inercia causando un efecto imán entre los objetos, que buscan proporcionar libertad a la mano contraria del lado donde se realiza el balanceo.

Los balanceos deben procurar mantener la figura ejecutada. A mayor amplitud del balanceo, mayor el tiempo proporcionado para manipular los objetos.

Te sugerimos...

- Al ser uno de los movimientos fundamentales en el juego de cajas, se sugiere iniciar de menos a más objetos con la finalidad de interiorizar el movimiento, para posteriormente ser aplicado en el juego de tres cajas.
- Es importante dar hincapié el tiempo y la amplitud de movimiento a ejecutar el balanceo.



Con una caja:

- Realizar balanceos con las palmas de las manos abiertas.
- Realizar balanceos con las palmas de las manos abiertas, despegando la mano contraria del lado a la cual se realiza el balanceo.

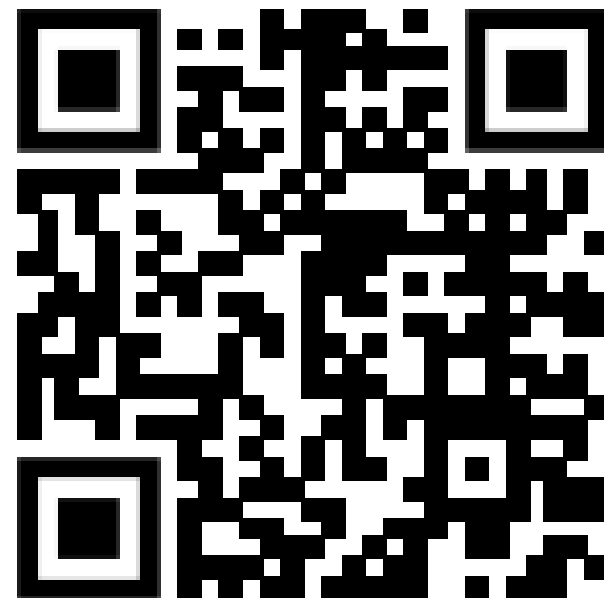
Con dos o tres cajas:

- Realizar balanceos sin soltar los objetos.
- Realizar balanceos solo levantando los dedos.
- Realizar balanceos despegando la mano de caja.
- Realizar balanceos despegando una caja del extremo de la figura básica.
- Realizar balanceos con un objetivo claro para la mano que queda libre, ejemplo: al despegar la mano de la caja toco mi cintura y vuelvo a tomar la caja sin romper la figura.

FAMILIARIZACIÓN : PRIMEIROS EXERCÍCIOS E HABILIDADES A LEVAR A CABO

EXERCÍCIOS DE FAMILIARIZACIÓN

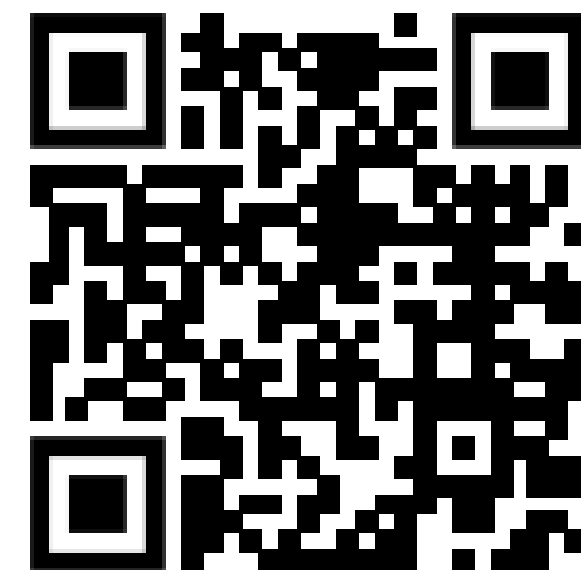
- Posición básica
- Suspensións
- Acompañar (flexión xeonllos) e deixar - recoller caixa central.
- Acompañar e cambiar tomada (non ven no vídeo, facer movemento de suspensión e trocar tomadas usando as amosadasficha)
- Aplauso arriba - aplauso abaixo



Seguir videotutorial a partir de minuto 5:30

HABILIDADES A DESENVOLVER

- Doble aplauso (arriba e abaixo).
- Aplauso arriba con mas invertidas.
- Xiro de bonecas con ambas máns de forma alternativa e con elas a vez simultáneamente.
- Teléfono con ambas máns alternativamente.
- Teléfono doble
- Bordear a caixa do medio.



Seguir videotutorial a partir de minuto 1:40

RETOS MALABARES CAIXAS CHINAS

- ✓ En parellas , realizar os retos que aparecen na ficha.
- ✓ Cada reto debe ser realizado individualmente.
- ✓ O reto será verificado polo outro membro da parella.
Débense facer alomenos 3-4 ciclos da habilidade.
- ✓ Os membros da parella debedes colaborar e axudar ao compañeiro buscando a superación dos retos
- ✓ O reto grupal (da parella) ,será verificado por outra parella.

Reto 1	Verificado por :
Reto 2	Verificado por :
Reto 3	Verificado por :
Reto 4	Verificado por :
Reto 5	Verificado por :
Reto 6	Verificado por :

Nome e apelidos :

Integrantes da parella :

Curso :

1. DOBLE APLAUSO
2. APLAUSO ARRIBA CON MANS INVERTIDAS
3. XIRO DE BONECAS
4. TELÉFONO CON AMBAS MANS ALTERNATIVAMENTE
5. TELÉFONO DOBRE
6. BORDEO DE CAIXA (VOLTA AO MUNDO)

