

¿QUÉ SON LOS MALABARES?

Los malabares son el habilidoso y artístico manejo de uno o más objetos sin finalidad práctica. Decimos habilidoso, porque los malabares no son fáciles y sólo con la práctica se adquiere su dominio. Decimos artístico, porque los malabares son hermosos para el que los practica y para el que los mira. Sin embargo, no sirven más que para proporcionar pequeños deleites personales y ajenos. No tienen aplicación práctica en ninguna otra actividad. Es más complicado escribir rápidamente a máquina o clavar clavos con la eficacia de un maestro carpintero, pero por muy "malabaristas" que puedan ser estas actividades, no son malabares porque sirven para algo.

Pero aunque se practiquen exclusivamente por la diversión que proporcionan, los malabares mejoran los músculos, la coordinación, los reflejos, la atención, concentración, etc. Además, los malabares son un magnífico recurso para "desconectar" de los estudios o del trabajo cuando llevas varias horas dedicado a ello.



LAS PELOTAS DE MALABARES

Hay muchos tipos de malabares (diábolos, palos del diablo, monociclo, cariocas, pañuelos, pompones, plato chino, cajas, zancos, aros...) pero los que se hacen con pelotas son la forma con la que habitualmente todo el mundo se inicia en la práctica de los malabares. Las pelotas de malabares que construyamos deben tener unas características:

- Deben ser de un tamaño que permitan ser cogidas bien con la mano, sin ser demasiado pequeñas. Si son muy grandes se nos escapan de las manos.
- Deben ser un poco pesadas para que notemos perfectamente la llegada a la mano y para tener más precisión cuando las lancemos.
- Debe estar hecha de un material que se deforme, para que adopte la forma de la mano cuando la cojamos y sea más fácil recepcionarla.
- No debe rodar demasiado. Se nos va a caer muchas veces al suelo y si se va muy lejos vamos a perder mucho tiempo en ir a buscarla.
- Las pelotas deben de ser de colores llamativos y cada pelota de un color diferente del resto.



ELABORACIÓN DE PELOTAS DE MALABARES

a) Preparamos el material necesario para la realización de las 3 pelotas.

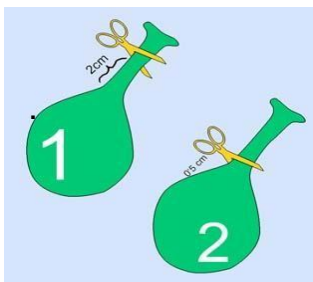
- 9 globos (3 por cada bola).
- 3 bolsas pequeñas de plástico.
- 300 gramos de mijo, alpiste, arroz, etc...
- Tijeras.
- Vaso de plástico, para tomar la misma medida en cada bola.

b) Recortamos la boquilla a los 9 globos, justo donde acaba la parte curva.

c) Calculamos con el vaso (poner señal con bolígrafo) la cantidad de mijo que vamos a colocar en la bolsa de plástico, y hacemos girar la bolsa hasta que de la forma de la pelota.

d) Introducimos el primer globo con cuidado por fuera de la bolsa, con ayuda de un compañero.

e) Repetiremos con los dos globos que nos quedan este proceso, siempre de forma transversal donde queda la boquilla del globo anterior. Se puede tunear la pelota al gusto del personal al final de la elaboración de la misma.



FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

El día del examen práctico de malabares con pelotas deberéis hacer una puntuación mínima de 4 para aprobar.

Ejercicios:

Del 1 al 6 = 1 punto.

Del 7 al 12 = 2 puntos

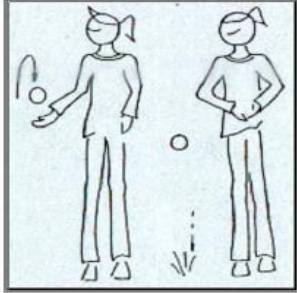
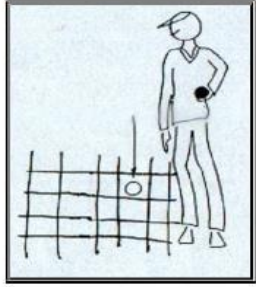

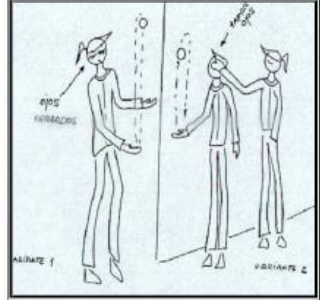


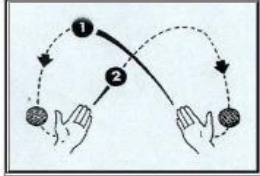
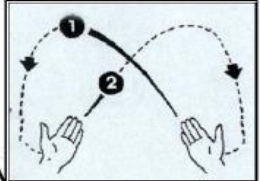
Del 13 al 17 = 3 Puntos

En el examen deberás elegir 2 ejercicios de cada grupo. Se deberán realizar al menos 5 veces seguidas para demostrar su dominio. Cada ejercicio se valorará: Bien (total de su puntuación) Regular (mitad de su puntuación) Mal: Cero puntos.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
1. Lanzar pelota y recogerla del suelo*					
2. Puntería en aro*					
3. De mano a mano*					
4. No me chilles que no te veo*					
5. Girando... ¡qué mareo! *					
6. El ritmo*					
7. Casi... el cruce*					
8. Cruce en plano inclinado*					
9. El cruce de pie*					
10. ¿Molesto? *					
11. El ocho en plano inclinado*					
12. El ocho de pie*					
13. Actuar con cabeza					
14. Actuar con rodilla					
15. Contra la pared					
16. ¿Y con pelotitas más grandes?					
17. Hombro con hombro					

LOS PASOS PARA APRENDER MALABARES CON PELOTAS

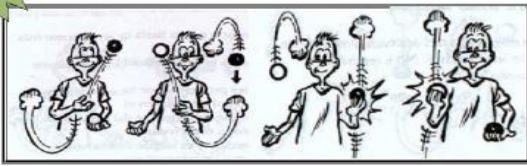
Los cuadros que ves a continuación son una progresión para aprender a hacer malabares con tres pelotas. Es imprescindible que sigas por orden estricto los pasos para aprender y, además, es fundamental que entiendas que hasta que no domines un paso no puedes pasar a la siguiente. Recomendación que te doy: no pases al siguiente ejercicio hasta que no hayas hecho perfectamente el paso anterior al menos 5 veces seguidas.

<p>1 EMPEZAMOS CON LO MÁS FÁCIL <u>CON 1 PELOTA</u></p> <p>LANZARLA HACIA ARRIBA HASTA LA ALTURA DE LOS OJOS Y DEJAR QUE CAIGA AL SUELO</p> <p>¡¡EN MALABARES ACOSTÚMBRATE A AGACHARTE!!</p> 	<p>2 PUNTERÍA EN ARO <u>CON UNA PELOTA</u></p> <p>IGUAL QUE EL ANTERIOR PERO INTENTANDO QUE LA PELOTA CAIGA DENTRO DEL ARO O BALDOSA ELEGIDA</p> 
<p>3 DE MANO A MANO <u>CON 1 PELOTA</u></p>  <p>LANZA LA PELOTA DESDE TU MANO DERECHA EN DIRECCIÓN A TU OJO IZQUIERDO Y RECOGE CON LA MANO IZQUIERDA</p> <p>PRUEBA AHORA CON LA OTRA MANO</p>	<p>4 NO ME CHILLES QUE NO TE VEO <u>CON 1 PELOTA</u></p> <p>LANZA LA PELOTA Y CUANDO EMPIECE A CAER CÓGELA CON LOS OJOS CERRADOS</p> <p>¿SABRÍAS COGERLA CON LOS OJOS CERRADOS SIEMPRE?</p> 
<p>5 GIRANDO... ¡¡QUÉ MAREO!! <u>CON UNA PELOTA</u></p> <p>LANZA LA PELOTA Y TRAS DAR UN GIRO COMPLETO SOBRE NOSOTROS MISMOS TRATAMOS DE COGERLA SIN QUE SE CAIGA</p> <p>HACER EL GIRO POR LOS DOS LADOS</p> 	<p>6 EL RITMO <u>CON 2 PELOTAS</u></p> <p>UNA PELOTA EN CADA MANO</p> <p>LANZA LA PRIMERA A LA ALTURA DE LA CABEZA Y CUANDO COMIENZE A CAER LANZA LA OTRA, IGUALMENTE EN COLUMNA</p> 
<p>7 CASI... EL CRUCE <u>CON 2 PELOTAS</u></p> <p>UNA PELOTA 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</p> <p>¡¡ES MUY PARECIDO AL PASO 3!!</p> 	<p>8 EL CRUCE EN PLANO INCLINADO <u>CON 2 PELOTAS</u></p> <p>HAZLO SOBRE EL PLANO INCLINADO RODANDO LAS PELOTAS DE MANO A MANO</p> <p>UNA PELOTA EN CADA MANO. LANZA PRIMERO LA DE LA MANO DERECHA HACIA LA IZQUIERDA Y CUANDO ESTE CAYENDO LANZA LA DE LA IZQUIERDA HACIA LA MANO DERECHA</p> 

9

EL CRUCE DE PIE

CON 2 PELOTAS



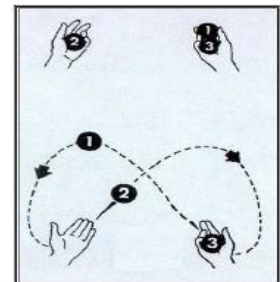
¿ERES CAPAZ DE HACER EL CRUCE DE PIE?

10

¿MOLESTO?

CON 3 PELOTAS

HACEMOS EL CRUCE DE PIE PERO CON UNA TERCERA PELOTA EN LA MANO QUE PRIMERO LANZA. ESTA TERCERA PELOTA NO SE LANZA
¡¡ES SÓLO PARA MOLESTAR!!



11

EL OCHO EN PLANO INCLINADO

CON 3 PELOTAS

A) Lanzas 1 de la mano dcha a la izda

B) Cuando 1 este cayendo lanzas 2 a mano contraria. Después coges 1

C) Cuando 2 comience a caer lanzas 3 hacia la mano contraria. Después recoges 2.

... NO PARES, ¡¡SIGUE!!

12

EL OCHO DE PIE

CON 3 PELOTAS

Lanzas una pelota de la mano que tiene dos hacia la otra mano

Cuando la pelota comience a caer lanzas la pelota 2 a la mano contraria

Atrapa la primera pelota lanzada y lanza la tercera

Lanza la pelota 3 y después atrapa la pelota 2

... Y SEGUIMOS

FELICIDADES, ... YA ERES UN MALABARISTA



PERO... AÚN PUEDES PLANTEARTE NUEVOS RETOS.

SI TE APETECE PROBAR EL MÁS DIFÍCIL TODAVÍA SIGUE LA FLECHA



13

HAY QUE ACTUAR CON CABEZA

CON 3 PELOTAS

LANZA UNA PELOTA MÁS ALTA. CUANDO CAIGA LA GOLPEAS CON LA CABEZA Y SIGUES HACIENDO EL OCHO



14

HAY QUE ACTUAR CON RODILLA

CON 3 PELOTAS

LANZA UNA PELOTA MÁS ALTA. CUANDO CAIGA LA GOLPEAS CON LA RODILLA Y SIGUES HACIENDO EL OCHO



15

CONTRA LA PARED

CON 3 PELOTAS

REALIZAR EL OCHO REBOTANDO LAS PELOTAS CONTRA UNA PARED LISA

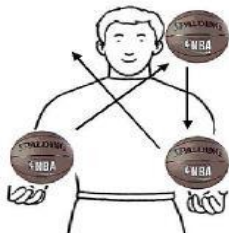


16

¿... Y CON PELOTITAS MÁS GRANDES?

CON 3 PELOTAS BALONCESTO

HACEMOS EL OCHO CON BALONES DE BALONCESTO



17

HOMBRO CON HOMBRO

CON 3 PELOTAS

POR PAREJAS PEGADOS UNO A OTRO HOMBRO CON HOMBRO.

REALIZAR EL OCHO UTILIZANDO CADA UNO SÓLO LA MANO EXTERIOR

VARIANTE: SI OS SALE INTENTARLO CON PELOTAS DE BALONCESTO

