

# LOS MALABARES

## 1.¿QUÉ SON LOS MALABARES?

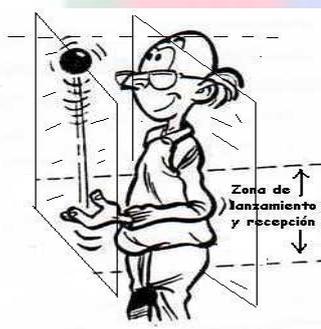
Los podemos definir como la acción de lanzar, recepcionar, golpear, tirar, pasar, botar y rodar objetos de forma controlada, sin perder dominio sobre ellos.

## 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 digital (con lo que las bolas se van hacia delante).



- ✚ **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 a la 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 !

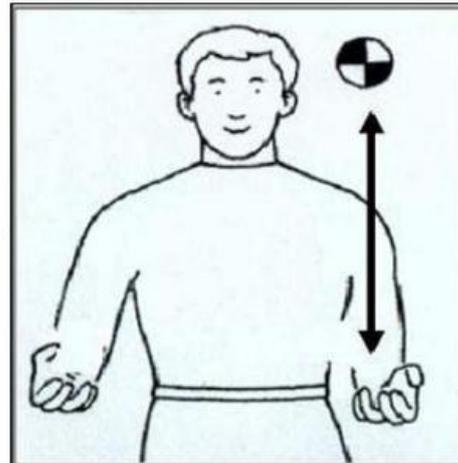


**LANZO Y LA COJO CON LA MISMA MANO**

**1 bola**

Lanza la bola y trata de cogerla sin que caiga.

Cada lanzamiento debes de realizarlo aun más alto.

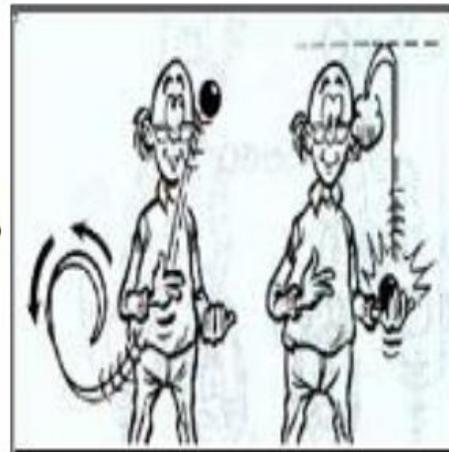


**DE MANO A MANO**

**1 bola**

Lanza la pelota desde tu mano derechas en dirección a tu ojo izquierdo y recógela con la mano izquierda.

Lanza la bola cada vez más alto.





**GIRANDO... ¡¡ QUE MAREO !!**

**1 bola**

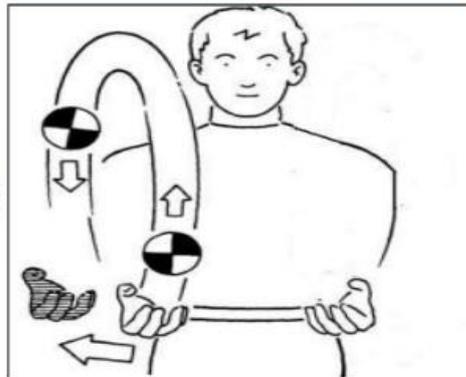
Lanza la bola y tras dar un giro completo sobre ti mismo trata de cogerla sin que caiga.  
Hacer el giro por los dos lados.



**LA FUENTE SENCILLA**

**2 bolas**

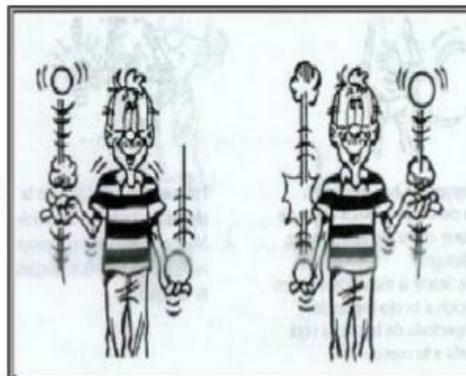
Una pelota en cada mano.  
Lanza la primera a la altura de la cabeza y cuando comience a caer, lanza la otra, igualmente en columna.



**¡¡ 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.

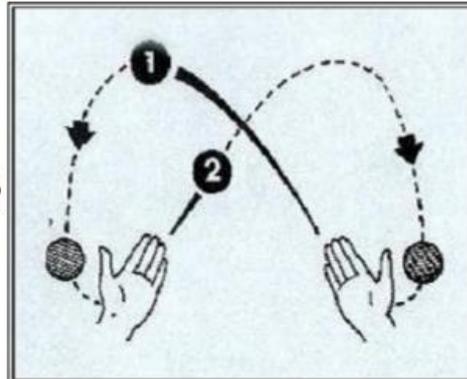




**CASI... EL CRUCE.**

**2 bolas**

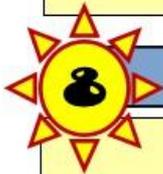
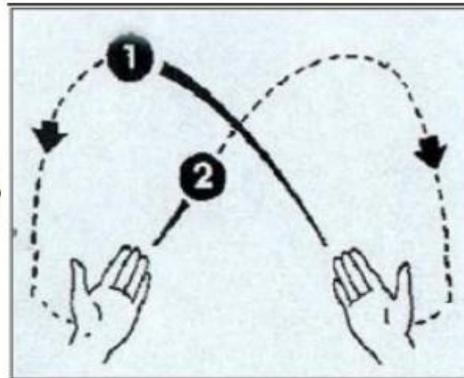
Una bola en cada mano.  
Lanza primero la de la mano derecha hacia la izquierda y cuando la hayas cogido lanza la de la izquierda hacia la mano derecha.  
¡Es muy parecido al Paso 3!



**BOLA AL AIRE.**

**2 bolas**

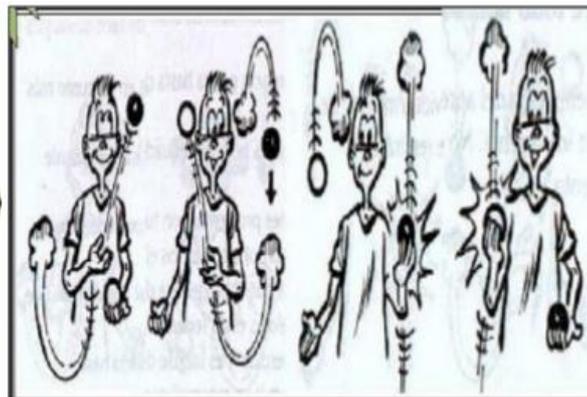
Parecido al ejerc. anterior.  
Una pelota en cada mano. Lanza primero la de la mano derecha hacia la izquierda y cuando esté cayendo lanza la de la izquierda hacia la derecha.  
Hazlo de manera que las bolas rueden de mano a mano.



**iii EL CRUCE AUN MAS DIFICIL !!!**

**2 bolas**

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



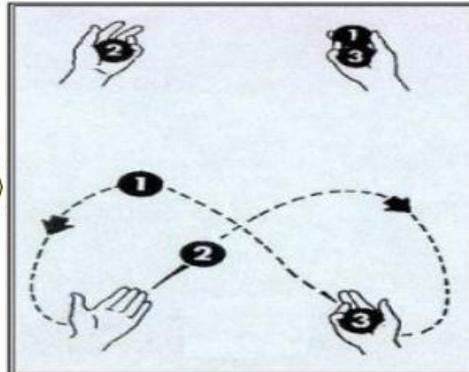
24



¿ MOLESTO...?

3 bolas

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



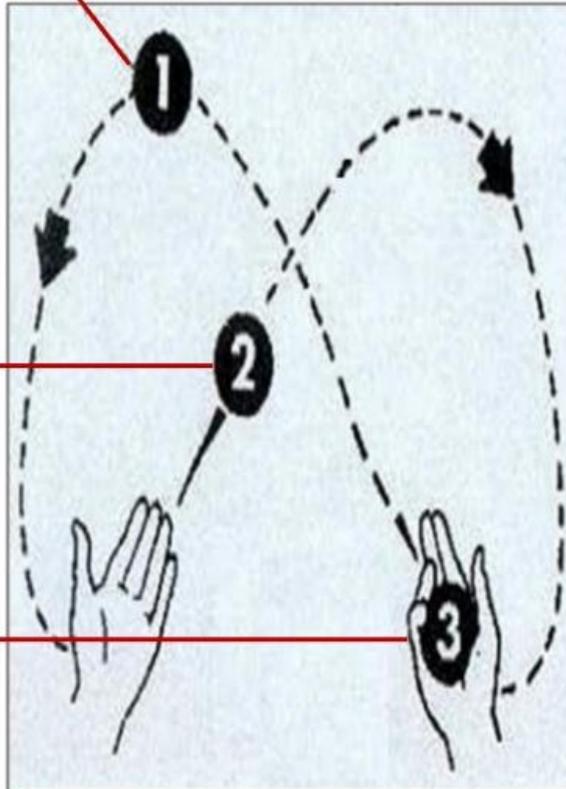
EL OCHO.

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".



## LA EXPRESIÓN CORPORAL

### ¿QUÉ ES LA EXPRESIÓN CORPORAL?

Podemos definir **la expresión corporal** como una conducta espontánea, un lenguaje corporal, que nos permite expresar toda una serie de sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos..., mediante nuestro cuerpo.

### ¿QUÉ OBJETIVOS BUSCA?

La expresión corporal tiene los siguientes objetivos básicos:

- \* Utilizar nuestro cuerpo como medio de comunicación con los demás y con el entorno que nos rodea.
- \* Percibir al mismo tiempo las expresiones del cuerpo de los demás, mejorando así nuestras posibilidades de comunicación.
- \* Estimular la capacidad de poder crear con el propio cuerpo.
- \* Aceptar nuestro propio cuerpo e imagen.
- \* Liberarnos de tensiones y descargar energía.

### ¿QUIERES CONOCER ALGUNAS ACTIVIDADES?

- \* La danza tacón-punta, el tallarín, la taza, la conga, en un salón francés, laranlanlero, la mari, mariuca.
- \* Otros: El juego de caras, las películas, el anuncio de la tele.



# ORIENTACIÓN

## ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?

- ☞ Una capacidad humana. La cual nos ayuda a determinar mentalmente en donde nos encontramos con respecto a referencia espaciales conocidas.
- ☞ Una modalidad deportiva. Que básicamente consiste en una carrera de resistencia (individual o en grupo), por terreno natural, y que cada corredor realiza en función de en qué orden recorra una serie de “puntos en el plano” o “balizas” que ha de buscar y por las que ha de pasar obligatoriamente. Las balizas se encuentran señaladas en un plano que cada corredor lleva en carrera.



## ¿CÓMO SE PUEDE MEJORAR?

**Practicando** actividades que la desarrollen y situaciones que fuercen su puesta en acción. Ejs: carreras de orientación, ser capaz de llegar a sitios o direcciones nuevas sin ser guiados,...

## EL DEPORTE DE LA ORIENTACIÓN

Esta modalidad deportiva consiste en realizar una carrera, a través de un espacio (normalmente terreno natural), en el que hay colocadas un número conocido de puntos, postas o balizas, que cada corredor debe encontrar y visitar.

El **objetivo** de la carrera es completar el recorrido (pasar por todos los puntos) en el menor tiempo posible usando el plano o la brújula.

## EL PLANO O MAPA

Entendemos por mapa o plano a la **representación gráfica** en dos dimensiones (2D) y tamaño reducido (a escala) de un terreno o territorio real (3D).

El mapa es imprescindible para las carreras de orientación.



## ESCALAS

La escala de un mapa es la **proporción a la que representan la realidad**. El mapa dibuja medidas reales, a un tamaño menor.