

Taller de Malabares - Noche de los Museos UTN.BA

1 Pelota

1er ejercicio



1_ Pasar de mano en mano la pelota por diferentes partes del cuerpo

- Abajo de las piernas
- Atrás de la cabeza
- Atrás de la espalda



Esta secuencia es preciso que la haga todo el grupo coordinado para facilitar la atención continua

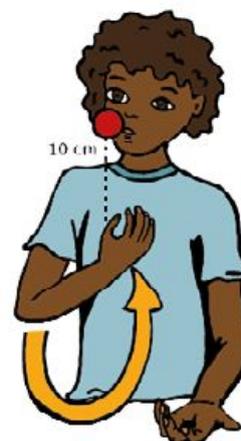
Estamos trabajando: Coordinación óculo-manual, ritmo, prensión del objeto, sensibilizar el tacto de las manos al peso y textura del objeto. Activación inicial del cuerpo para comenzar a hacer malabarismo.

2do ejercicio

1_ Equilibrar la pelota sobre la palma de la mano para sentir el peso y luego moverla por el espacio dibujando una "U"

2_ Al llegar al punto más alto de la "U", lanzar la pelota a unos 10 centímetros de altura y volver a atraparla amortiguando la caída. Intentar que la pelota no produzca sonido al caer. Pueden probar diferentes alturas

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



3er ejercicio

Sumar los dos movimientos aprendidos anteriormente

1_ Pasar de mano en mano la pelota por diferentes partes del cuerpo

2_ Luego del pase de mano, lanzar la pelota a unos 10 centímetros de altura y volver a atraparla amortiguando la caída

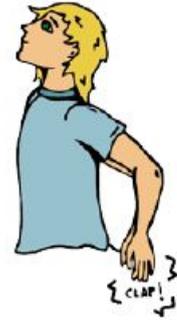
4to ejercicio



1_ Realizar un lanzamiento paralelo (4) de la pelota y aplaudir mientras ésta va en el aire



2_ Realizar el aplauso en diferentes partes del cuerpo, atrás de la cabeza, atrás de la espalda... ¿Cuáles se les ocurren?



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

5to ejercicio

1_ Realizar una lanzamiento cruzado hacia la otra mano (3) por la altura de los ojos intentando recepcionar la pelota amortiguando la caída

2_ Realizar el mismo lanzamiento pero antes de recepcionar la pelota, **realizar una palmada sobre la pierna** con la mano que recibe

Estamos Trabajando: Coordinación viso motora, agilidad de los movimientos, familiarizarnos con el elemento y los movimientos básicos implicados en el malabarismo de 3 pelotas.

Práctica avanzada con una pelota - 34

1_ Realizar una secuencia de lanzamientos que sea un 3 y un 4 consecutivamente, siempre luego de un lanzamiento 3 vendrá un 4. La idea es que no se repitan consecutivamente los lanzamientos.

Si realizo un 3 por delante mío y un 4 en columna frente a mí, el próximo 3 no podrá ser por delante mío.

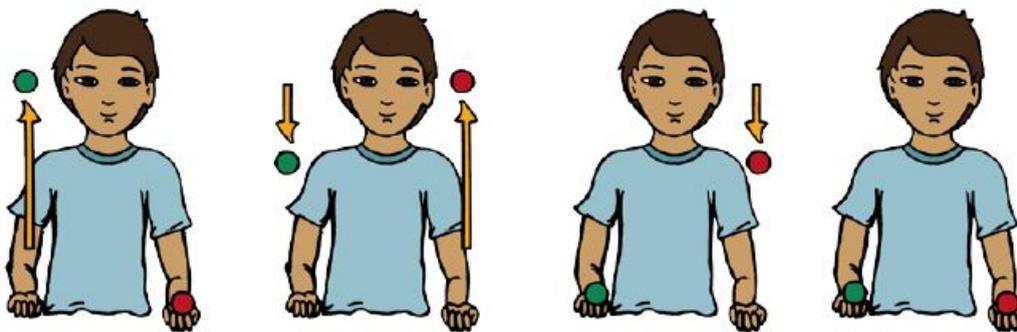
2_ Intentar realizar desplazamientos en el espacio y cambios de frente con los lanzamientos tanto el 3 como el 4

Estamos Trabajando: Conciencia de tiempo y espacio, creatividad por pensar nuevos movimientos, relación del elemento con el cuerpo,

2 Pelotas - Y notación transposicional

1er ejercicio - 4400

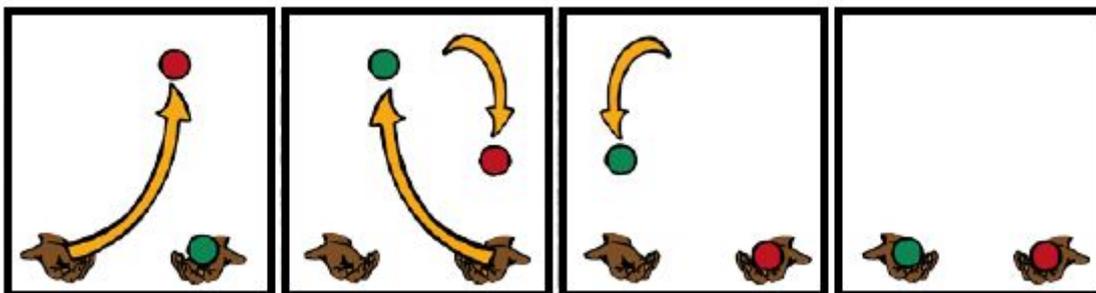
- 1_ Con una pelota en cada mano realizar lanzamientos paralelos en columnas de forma asincrónica y posteriormente sincrónica.
- 2_ En lanzamientos asincrónicos intentar recepcionar las pelotas con las manos cruzadas (estilo Boston mess)
- 3_ En lanzamiento asincrónico intentar dar una palmada en la pierna luego de lanzamiento de cada una de las pelotas



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

2do ejercicio - 330

- 1_ 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. La segunda pelota se lanza luego de que la primer pelota superó el punto más alto de la parábola que proyecta al realizarse el lanzamiento. El ejercicio finaliza cuando ambas pelotas son atrapadas, una en cada mano.
- 2_ Realizar la secuencia lanzando primero con la izquierda y luego con la derecha



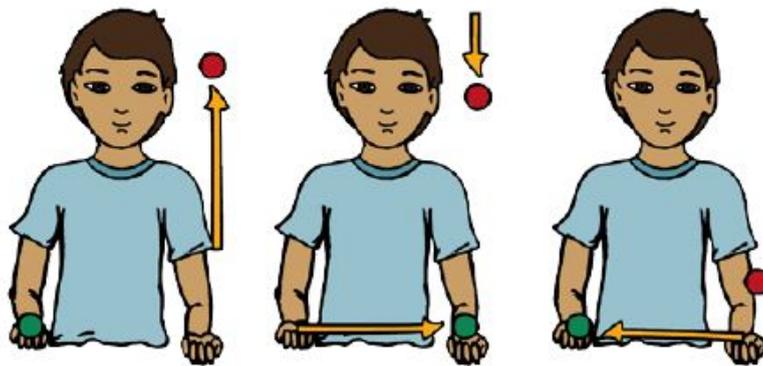
3_ Realizar la misma secuencia sumando una palmada con la mano que realizamos el primer lanzamiento, luego de lanzar la segunda pelota con la mano opuesta.

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

Aclaración: Si el alumno no logra coordinar los dos lanzamientos, el profesor puede asistirlo con técnicas de malabares asistidos, “siames” o “malabares en dos tiempos”

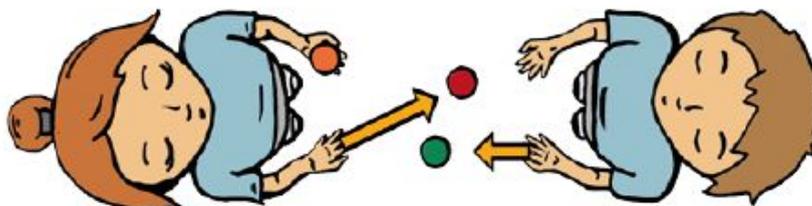
3er ejercicio - (4, 2x)

1_ Con dos pelotas una en cada mano realizar un lanzamiento sincrónico al mismo tiempo se debe realizar el lanzamiento con mano derecha en columna paralela y el lanzamiento con mano izquierda en un movimiento rápido en dirección a la mano derecha y volver a la mano izquierda, antes de que el 1er lanzamiento con mano derecha retorne a su mano.



Pases entre dos personas

1_ Los participantes lanzan al mismo tiempo, en un inicio pueden lanzar y atrapar con ambas manos. Luego lanzar con una mano, siempre paralelo a la mano que tiene enfrente.



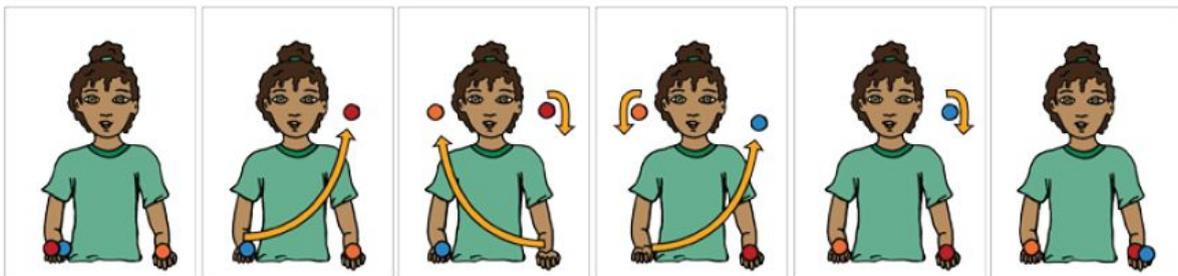
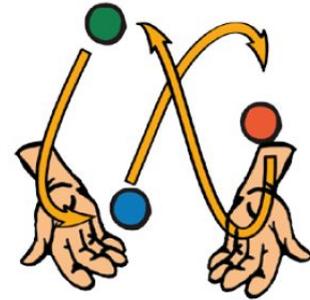
Estamos trabajando: Familiarización a pases en parejas Compañerismo, trabajo en equipo. Lateralidad, percepción temporo-espacial, ritmo, coordinación.

Figura básica del malabarismo

1_ Se sostienen dos pelotas con la mano hábil y una en la opuesta.

2_ El juego comienza cuando la mano que sostiene dos pelotas lanza la primera cruzada (a la otra mano).

3_ Cuando ésta pelota comienza a bajar, es el momento de lanzar la segunda pelota cruzada por debajo de la primera, con la otra mano. Y así sucesivamente seguir lanzando una vez con cada mano (derecha, izquierda, derecha, izquierda, etc).



En estas líneas se resumen algunos de los movimientos básicos para poder comenzar con la ejecución del malabarismo. Pero el mismo se sustenta en una práctica constante para poder desarrollar las diferentes facetas de esta técnica. Los primeros movimientos no son difíciles pero a medida que aumenta la dificultad de los objetivos que se quieren alcanzar es preciso dedicar mucho más tiempo para poder adquirir las habilidades necesarias para desarrollar los diferentes trucos.

Y recuerda que si malabares quieres practicar, no te canses de agachar!

Alejandro Davezac - ale.davezac@gmail.com

Bibliografía: Palominos, A.; Díaz Collao, D. (2018). "Pedagogía del malabarismo. Herramientas educativas que potencian el desarrollo integral." Recuperado de <https://educaciotransformadora.files.wordpress.com/2018/08/pedagogia-del-malabarismo.pdf>