

## MALABARES



El **malabarismo** es una habilidad que consiste en mover uno o más objetos al mismo tiempo para entretenerse. Es el arte de manipular uno o más objetos a la vez volteándolos, manteniéndolos en equilibrio o arrojándolos al aire alternativamente, por lo común sin dejar que caigan al suelo.

Hay muchas formas de hacer malabares: lanzar y coger objetos, rebotarlos en suelo o pared (pelotas) o malabares de contacto (mover el objeto alrededor de tus brazos, piernas, ... con contacto constante).

¿Qué objetos usan los malabaristas? Bolas de alpiste o arroz, pelotas más grandes, pañuelos, cuchillos, diábolos, palos de diablo, antorchas, ....

Vamos a aprender algunas habilidades básicas con pelotas.

### **A) EJERCICIOS CON 1 PELOTA**

Debes comenzar con una bola hasta dominar varios ejercicios sencillos para poder progresar correctamente (con la derecha, con la izquierda, cambio de mano, cambiar alturas, en movimiento,...). ¡Sobre todo ten paciencia!

- Lo primero y más importante que hay que aprender es lanzar y coger la pelota correctamente.
- Mantén ambas manos frente a ti con las palmas hacia arriba, y los codos tocando o muy cerca de tu cuerpo.
- Trata de lanzar la pelota al menos a la altura de tu cabeza.

- Trata de lanzar con precision; Identifica cuales son tus errores, por ejemplo, si con la mano débil se me va lejos, repite sólo con la mano débil.
- No subas las manos para coger la pelota, deja que la pelota caiga a la altura de tu vientre.

Ahora practica lanzando una pelota de una mano a la otra, con diferentes trayectorias, altas, bajas, ...

## B) EJERCICIOS CON 2 PELOTAS

Explora tus posibilidades como lo hiciste con una pelota. Lanza una pelota de una mano a la otra, y cuando la primera alcance su punto más alto, lanza la otra, de modo que, una esté subiendo y la otra bajando.

Puedes practicar con **dos bolas sólo con una mano**. En este caso el truco se llama "*la fuente*". Esto desarrolla tu coordinación antes de comenzar con tres bolas. Lanza una pelota hacia arriba y cuando llegue al pico lanza la otra. Concéntrate en lanzar correctamente.

Recuerda que es muy importante tener una "estrategia clara". No puedes lanzar y atrapar la pelota en el mismo punto. Tíralo en un lugar y cógelo en otro lugar.

## C) EJERCICIOS CON TRES BOLAS

Pones dos bolas en una mano y una bola en la otra. Los primeros 2 lanzamientos serán los mismos que acabas de hacer con 2 bolas, pero cuando la bola 2 está bajando tienes que lanzar la bola 3. Este truco se llama "*el ocho*". La principal diferencia con "la fuente" es que en este truco las bolas van siempre de una mano a la otra.

