

TEMA 2

Juegos con Malabares y otras Actividades Circenses



LAS ARTES CIRCENSES



LAS ARTES CIRCENSES

- Se le denomina **Artes Circenses** a todo tipo de expresión asociada con el circo.
- Su función es **entretener** y generar un **espectáculo** para cualquier espectador de cualquier edad siempre haciendo volar la imaginación y mostrando la innovación en este tipo de áreas.
- **Las artes o artistas incluidos en el circo son básicamente:**
 - Payasos.
 - Acróbatas (equilibristas, trapecistas, contorsionistas).
 - Malabaristas.
 - Magos o ilusionistas.
 - El show de fenómenos*.
 - Actos con animales*.

*estas dos últimas se han ido eliminando de escena por la poca aprobación que tienen en las últimas décadas.



LAS ARTES CIRCENSES Y SU INCLUSIÓN COMO JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

**ALGUNAS ARTES CIRCENSES SE HAN INCLUIDO COMO JUEGOS
O DEPORTES ALTERNATIVOS POR**

- Su carácter lúdico-recreativo.
- Ser innovadoras (nuevas propuestas).
- Su alto nivel de motivación.
- Se adaptan a todas las personas.
- No discriminan por sexo, nivel de habilidad, raza...



LAS ARTES CIRCENSES Y SU INCLUSIÓN COMO JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

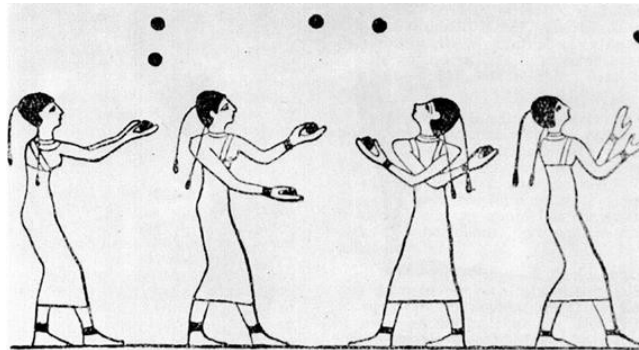
**ALGUNAS ARTES CIRCENSES SE HAN INCLUIDO COMO JUEGOS
O DEPORTES ALTERNATIVOS POR:**

- Los materiales que utilizan son novedosos y asequibles.
- Se pueden practicar en cualquier lugar.
- Ofrecen amplias posibilidades para el desarrollo de todas las capacidades de las personas y para la salud.
- Son fáciles de realizar, no se requiere un nivel alto de habilidad o una condición física alta.
- Por ejemplo: malabares, zancos, slackline, acrosport...

LOS JUEGOS MALABARES

ORIGEN E HISTORIA

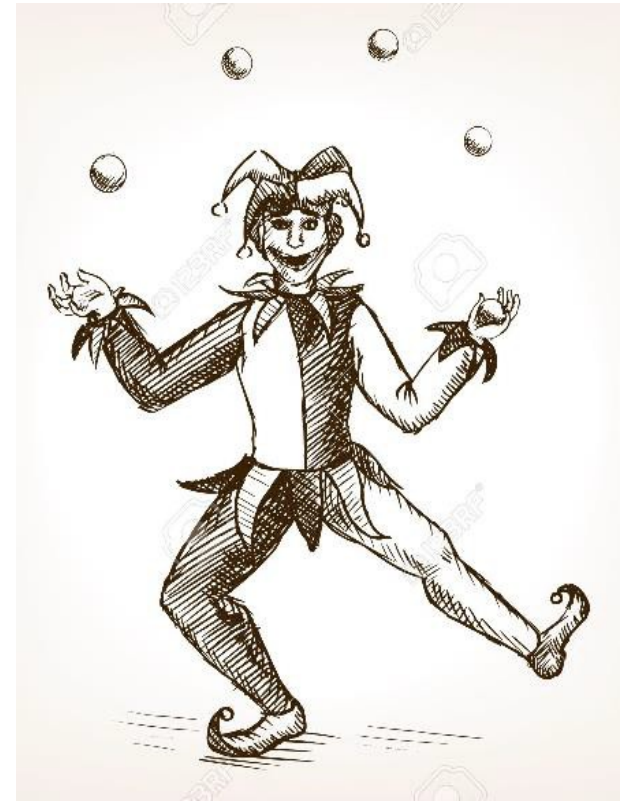
- Los juegos malabares son uno de los juegos alternativos más antiguos debido a su origen remoto. Los **brujos de las tribus** realizaban este tipo de juegos para **demostrar sus poderes sobrenaturales e impresionar a sus conciudadanos**.
- El malabarismo ha aparecido desde las civilizaciones más antiguas como actividades pertenecientes a **rituales** (Egipto, China, Mesopotamia) y **más tarde como espectáculo de entretenimiento** (Roma, Grecia).
- La representación más antigua de la que existe constancia aparece en la tumba del XV Faraón Egipcio Benni Hassan, y que data de casi **2000 años a.C.**



LOS JUEGOS MALABARES

ORIGEN E HISTORIA

- **La Edad Media fue la época dorada del malabarismo**, en la que el “bufón o juglar” realizaba este tipo de ejercicios para divertir a la corte durante las fiestas y eventos (de ahí el término anglosajón “juggler”).
- Los grupos de artistas que iban de ciudad en ciudad con sus espectáculos incluían números arriesgados de malabarismo con antorchas, espadas, para obtener mayor atención y dinero de los espectadores, aunque **lo más común era la utilización de mazas, pelotas o aros**.



LOS JUEGOS MALABARES

ORIGEN E HISTORIA

- A partir de **la época moderna** (s. XIX y XX), encontramos a los malabaristas tienen un lugar dentro del **mundo del circo** y en los **espectáculos en la calle**.
- Actualmente con el declive del circo, los malabaristas los podemos encontrar en cualquier parte, incluso en los semáforos realizando su espectáculo.



MALABARISMO

CONCEPTUALIZACIÓN

- **El malabarismo** es el lanzamiento, recepción, golpeo y rodamiento de objetos como aros, cintas, balones, pelotas, mazas, etc, los cuáles son mantenidos en equilibrio, creando así una ilusión óptica, un espectáculo visual.
- Los juegos malabares son una de las atracciones clásicas del circo.



MALABARISMO

CARACTERÍSTICAS

Las grandes manifestaciones de artistas del malabar están basadas en una técnica y habilidad psicomotriz adquiridas mediante la práctica, dedicación y disciplina.

- Gran nivel de habilidad y destreza: coordinación, equilibrio.
- Espectacularidad.
- Dificultad.
- Compañerismo.
- Esfuerzo.
- Superación.
- Creatividad.



MALABARISMO

CARACTERÍSTICAS

- **Se adapta a cualquier persona.** Cualquier persona puede practicar juegos malabares.
- Es una **actividad sencilla, fácil de realizar al inicio** (después se puede aumentar la dificultad). Se trata de una sucesión de movimientos simples y fácilmente controlables.
- Es **divertido, espectacular, crea una ilusión óptica.**
- **Se puede practicar en cualquier lugar y momento** (en casa, al aire libre...)
- **Mejora la autoestima:** Cada vez que se domina un nuevo ejercicio proporciona una gran satisfacción personal.



MALABARISMO

CARACTERÍSTICAS

- Es una **actividad muy relajante**, que ayuda a desconectar de problemas cotidianos y superar el estrés.
- Desarrolla la **concentración** y el **pensamiento positivo**.
- Es una forma de ejercicio que contribuye especialmente a la **mejora de la coordinación, la percepción del espacio y del tiempo y el equilibrio**.
- Favorece la **colaboración** y el intercambio con los compañeros para aprender nuevos ejercicios.
- Es una actividad positiva para ocupar el **tiempo de ocio**, sencilla y apta para cualquier edad.
- Además, con los juegos malabares sucede igual que cuando uno aprende a montar en bicicleta o a nadar: **cuando se aprenden nunca se olvidan**.

MALABARISMO

CAPACIDADES QUE DESARROLLA

Capacidades que desarrolla el Malabarismo

Coordinación óculo-manual.

Coordinación óculo-pédica.

Velocidad de reacción.

Velocidad segmentaria.

Ritmo.

Equilibrio.

TIPOS DE MALABARES

Existen gran variedad de objetos utilizados para realizar malabares. Los objetos más comunes y tradicionales son:



Bolas o pelotas



Diábolo



Aros o anillos



Cariocas



Mazas o clavas



Cajas



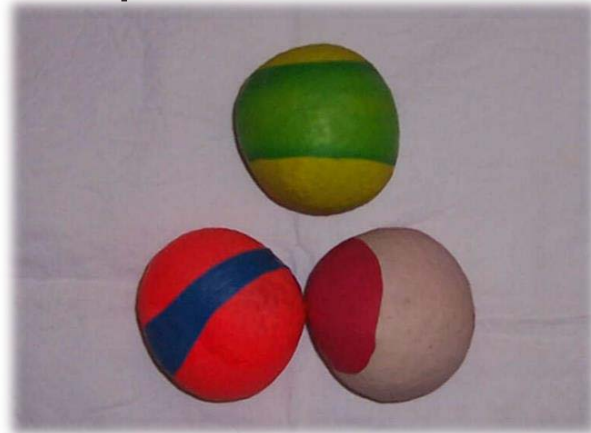
Platos chinos



Palos chinos

MALABARES CON PELOTAS

- Es una buena forma de iniciarse en los malabares.
- El **principio básico** de los malabares con pelotas es sencillo: **lanzar y recoger**.
- **¿Qué necesitamos para iniciarnos?** Aunque no las necesitamos para las primeras habilidades, para comenzar es necesario disponer de 3 pelotas, que pueden ser específicas para malabares, de venta en tiendas especializadas, en jugueterías, por internet o fabricadas por nosotros mismos.



MALABARES CON PELOTAS

CARACTERÍSTICAS DE LAS PELOTAS



Diámetro aprox: 6 cm.
Peso: 125 gr.

- Deben ser **más bien duras** para permitir que la mano se cierre con naturalidad al contacto con la pelota.
- Además deben tener cierta **adherencia** y no rodar cuando se caigan al suelo.
- Cada una será de un **color distinto** para que percibamos mejor el trazado de la trayectoria durante el vuelo.

MALABARES CON PELOTAS

PRINCIPIOS TÉCNICOS

POSICIÓN BÁSICA

- Adoptar una posición equilibrada, con el peso del cuerpo repartido por igual entre ambas piernas.
- Cuerpo recto.
- Pies separados a la anchura de los hombros.
- Flexionar los codos 90° con las palmas de las manos hacia arriba.
- Hombros, codos, muñecas relajadas, sin tensión.
- Prestar atención a la zona de acción de las manos: no situarlas demasiado altas o rígidas las pelotas se irán hacia adelante. Si se colocan las manos demasiado bajas, no se controlará la trayectoria de los lanzamientos.



MALABARES CON PELOTAS

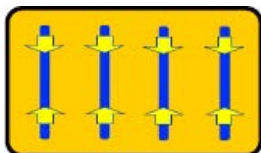
PRINCIPIOS TÉCNICOS

- Concéntrate más en los lanzamientos que en las recepciones (importante saber lanzarlas bien).
- Dirige tu vista a la parte superior, no a las manos.
- Practica con las dos manos por igual (dominante y no dominante).
- Antes de soltar la pelota, acompaña el movimiento con un desplazamiento circular del brazo de abajo-arriba.
- El ritmo es un aspecto clave.



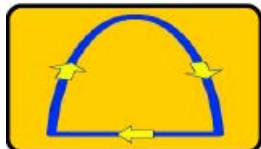
MALABARES CON PELOTAS

FIGURAS BÁSICAS



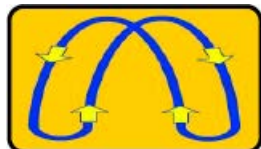
COLUMNAS

- Se trata de lanzar las bolas en vertical, o sea que se tiran y se recogen en el mismo punto, por lo que hay que desplazar las manos horizontalmente para ir de una bola (columna) a otra.



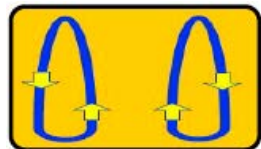
DUCHA

- Una mano lanza las bolas altas a la otra mano, ésta las recoge y las devuelve a la otra mano por abajo. Se puede hacer en ambos sentidos.



CASCADA

- Se comienza con una bola más en la mano hábil y lanza primero la hábil. Las bolas van cambiando de mano en diagonal por debajo de las otras.



FUENTE

- Las bolas no pasan de una mano a otra, sino que se lanzan hacia arriba haciendo una pequeña parábola para caer en la misma mano. Los movimientos de las manos son independientes, no comparten objetos.

MALABARES CON PELOTAS

PROGRESIÓN EN EL APRENDIZAJE

FÁCIL

DIFÍCIL

1 pelota
2 manos

2 pelotas
2 manos

2 pelotas
1 mano

3 pelotas
2 manos

- Podrás aumentar la dificultad añadiendo todas las variantes que se te ocurran: distintas trayectorias, alturas, velocidades, número de objetos, otras partes del cuerpo, en colaboración con los compañeros...
- Se ha comprobado que el principio de la **“cascada”** se aprende en menos de una hora.

MALABARES CON PELOTAS

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

- Sigue una progresión: comienza por los ejercicios más fáciles.
- Cuando consigas hacer un ejercicio **al menos seis veces**, pasa al siguiente.
- Aunque domines un ejercicio **ensaya una y otra vez** lo aprendido.
- Es preferible **dedicar el tiempo de una sesión a distintos ejercicios** que centrarse exclusivamente en uno sin pasar al siguiente hasta que éste se domine.
- Cada uno **prograsa a su ritmo**.
- Además de la práctica, también es importante **mantener una actitud positiva**. Puedes **aprender** mucho **con tus compañeros**.
- Cuando hayas aprendido las figuras básicas prueba a realizarlas con **mazas, aros o cualquier otro objeto** que se te ocurra.

FORMAS DE HACER MALABARISMOS

Las posibilidades de este arte circense son numerosas:

- Malabares con diferentes objetos.
- Malabares utilizando diferentes partes del cuerpo.
- Malabarismo de contacto.
- Malabares unidos al baile, coreografías, música, luces...
- Combinaciones de malabares con equilibrismo, contorsionismo...



MALABARISMO DE CONTACTO

“CONTACT JUGGLING”

- Consiste en estar todo el tiempo en contacto (como su nombre indica) con el objeto de tu elección y moverlo de manera estética, creando un efecto óptico.
- Da la impresión de que el cuerpo y el objeto fluyen en una perfecta armonía.



<https://www.youtube.com/watch?v=0rqeR-iLKYA>

MALABARISMO CON AROS

- Consiste en estar todo el tiempo en contacto (como su nombre indica) con el objeto de tu elección y moverlo de manera estética, creando un efecto óptico.



<https://www.youtube.com/watch?v=zXsULibI8D4>

MALABARISMO CON ESPECTÁCULO DE LUZ Y MÚSICA

- Las posibilidades del malabarismo pueden abrir campo para que otros recursos jueguen. Luces, escenografía, una coreografía y música toman un rol en el espectáculo.



<https://www.youtube.com/watch?v=H2NQDssae1Y>

MALABARISMO CON INSTRUMENTOS MUSICALES

- No olvidemos que el malabar es un arte circense y es en definitiva un espectáculo.
- Cuando esta disciplina motriz se combina con otras, como la música o los instrumentos, la sensación del show es otra.



<https://www.youtube.com/watch?v=xJpC5ln77hU>

BIBLIOGRAFÍA

- Hernández Vázquez, Manuel. (1997). Juegos y deportes alternativos. Consejo Superior de Deportes. Madrid.
- Ortí Ferreres, Joan (2004). La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos. Inde. España.