

Aproximación a los malabares

1.- Significado de los malabares

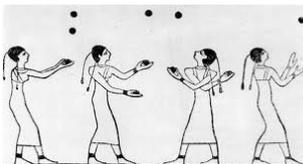
Malabarismo es el arte de realizar ejercicios de agilidad y destreza, que se practica generalmente como espectáculo, manteniendo varios objetos en equilibrio inestable y especialmente lanzando objetos hacia el aire y recogiendo los. Además de las pelotas, las mazas y los aros, hoy en día se acepta la inclusión en el campo de los juegos malabares de la manipulación del diábolo y del palo chino o palo del diablo.

- Quien prueba los juegos malabares pronto siente la necesidad de practicarlos en cualquier lugar y momento, en casa, al aire libre, en el trabajo ... principalmente por que se trata de algo muy divertido, pero también porque:
- Cada vez que se domina un nuevo ejercicio, mejora la autoestima, lo cual proporciona una gran satisfacción personal.
- 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, el equilibrio y la agilidad.
- Favorece la colaboración y 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.

2.- Historia de los malabares

Aunque es imposible averiguar qué impulsó al primer ser humano a hacer malabares, sí es fácil intuir qué hay en esta actividad para que quien los practica desee repetir. También está claro el hecho de que desde la aparición de las más antiguas civilizaciones, los malabares han tenido la consideración de algo digno de ver.

Así, en la tumba del faraón egipcio Beni Hassan (hacia 2040 a.C.) aparece la descripción de una boda en jeroglíficos tallados en la piedra de las paredes. Entre otros dibujos aparece una malabarista realizando juegos con pelotas idénticas a los que se siguen haciendo en la actualidad.



En el lejano Oriente malabaristas y acróbatas viajaban en troupes mostrando su repertorio de ejercicios ante el emperador o ante el pueblo, para los cuales empleaban tanto armas como jarrones de porcelana. Como parte más del espectáculo, en Grecia los rudos gladiadores se lanzaban y mantenían con precisión y equilibrio armas, ruedas de

carros... Prueba de que las mujeres también eran hábiles en el pasatiempo de los malabares, son las ilustraciones que adornan ánforas y vasijas.

Aún se conservan imágenes en tallas de la antigua Roma de Septimus Spika, malabarista romano que llegó a manejar siete bolas. En el año 117 a.C. Tagatus Ursus se jactaba de ser el primer malabarista en emplear pelotas de cristal.



En la Edad Media, troupes de saltimbanquis recorrían Europa presentando espectáculos en los que junto a los malabares incluían música, baile, cuentos populares, narraciones épicas, títeres, acrobacias, animales exóticos... El juglar/malabarista bailando sus pelotas y antorchas en la corte del señor feudal es aún una imagen popular de leyenda a caballo entre el mundo real y el mundo encantado.

Durante el Renacimiento en las grandes ferias de las principales ciudades europeas se ofrecía un lugar a los artistas para que pudieran mostrar sus espectáculos como una atracción más. De esta manera, volvían en años sucesivos a los lugares donde ya tenían cierta fama.



En la época moderna el desarrollo de los juegos malabares se relaciona con el circo y el teatro de variedades (Vaudeville, Music Hall, Cabaret...). Estas dos formas de exhibición hicieron posible que los malabaristas tuvieran un lugar estable para sus actuaciones y ello favoreció una demanda por parte del público.



3.- Concepto y tipos de coordinación

3.1.- ¿Qué es la coordinación?

Teniendo en cuenta que la coordinación es un factor importante en la estructuración espacial del sujeto con respecto a su propio cuerpo y con el mundo que le rodea, en el ámbito de la Educación Física se considera que la coordinación es la capacidad que nos permite poner en movimiento los distintos segmentos corporales de forma independiente.

Desde el punto de vista conceptual podemos considerar a la coordinación como “la interacción y el funcionamiento entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética en movimiento, es decir, un ajuste entre la acción muscular y la idea motriz de lo que se desea ejecutar”.

3.2.- Tipos de coordinación

Siguiendo a Le Boulch, podemos afirmar que existen varios tipos de coordinación en el ámbito de la Educación Física:

1. **Coordinación dinámica general:** es aquella que está presente en todas las habilidades básicas y sirve de base para todo tipo de movimientos.
2. **Coordinación oculo-segmentaria:** es aquella que pone en interacción el campo visual y la motricidad fina de la mano, del pie o de ambas al mismo tiempo.
3. **Coordinación inter e intramuscular:** de poca importancia para la Educación Física ya que hace relación a la simbiosis en el acto de la contracción muscular.

4.- Malabares con pelotas

4.1.- ¿En qué consisten?

El principio básico de los malabares con pelotas es sencillo: lanzar y recoger. A partir de esta secuencia sólo queda incrementar la dificultad de esos lanzamientos y

recepciones: dos, tres o más objetos, dos manos, distintas trayectorias, alturas y velocidades, otras partes del cuerpo, en colaboración con los compañeros ...



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 o por internet. No sirve cualquier pelota, pero también se pueden fabricar fácilmente con pocos medios.

Las pelotas tienen aproximadamente 6 cm de diámetro y un peso de unos 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. Por último, cada una será de un color distinto para que percibamos mejor el trazado de la trayectoria durante el vuelo.

5.- Ejercicios prácticos

5.1.- Posición básica

Adopta una posición equilibrada, con el peso del cuerpo repartido por igual entre ambas piernas. Flexiona los codos delante del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba. Como la acción de las muñecas es muy importante, es importante mantenerlas relajadas, sin tensión.

Presta atención a la zona de acción de las manos: si las sitúas demasiado altas o rígidas las pelotas se te irán hacia adelante. Si colocas las manos demasiado bajas, no controlarás la trayectoria de los lanzamientos. El malabarismo no consiste tanto en coger las pelotas como en saber lanzarlas bien.

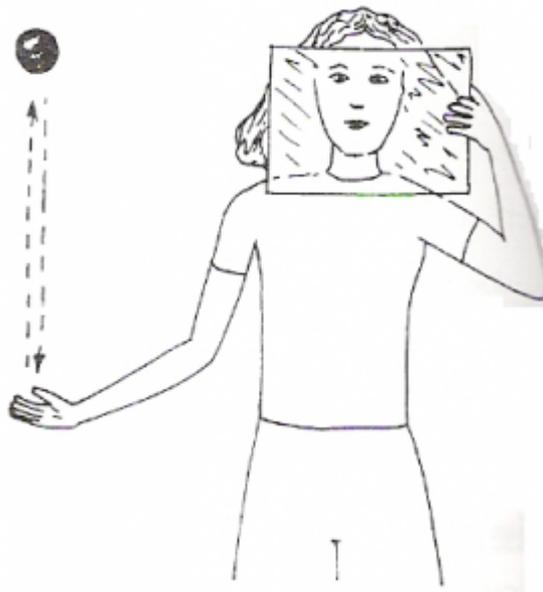
El ritmo es un aspecto clave. Por ello, cuando notes mayor control de tus movimientos y que son más suaves, concéntrate en practicarlos manteniendo un ritmo o siguiendo el ritmo de la música.



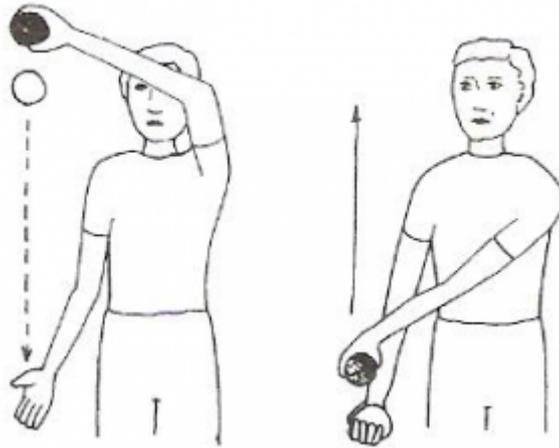
5.2.- Columnas

Se mantienen dos pelotas en una mano. El ejercicio consiste en lanzar una pelota hacia arriba con trayectoria vertical, y cuando llega al punto más alto, se lanza la otra. Algunos ejercicios sencillos te ayudarán a familiarizarte en el manejo de las bolas:

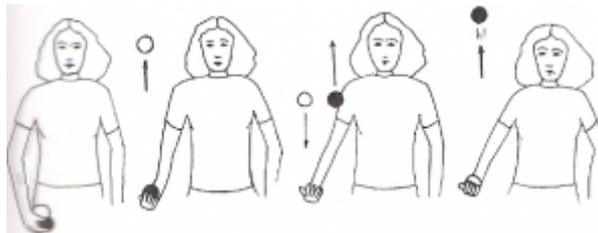
- Con una sola pelota, lánzala vertical y recógela con la misma mano.
- Haz lo mismo sin ver la pelota durante toda la trayectoria, o coordinando otros movimientos con el otro brazo.



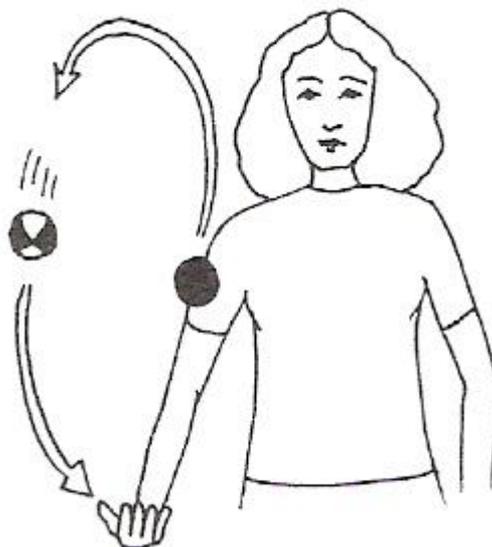
- El ascensor: una pelota se agarra con la mano y sigue la trayectoria de la pelota que se lanza.



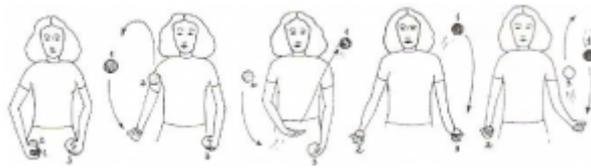
- Una pelota en cada mano, lanza y recoge las dos alternativa o simultáneamente también a alturas diferentes.
- Ahora ya puedes empezar con el ejercicio practicando con dos pelotas en una mano: lanza una, cuando comience a descender, suelta la otra, coge la primera, y coge la segunda. Repite varias veces esta secuencia hasta conseguir enlazar varias veces los movimientos. Si te supone una dificultad excesiva, pruébalo con dos pañuelos de gasa o dos bolsas de plástico arrugadas.



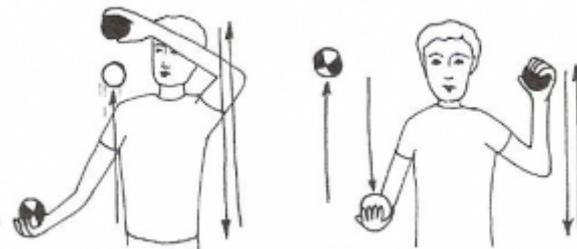
- En la ducha o bailar las pelotas: éstas no describen una trayectoria vertical, paralela la una a la otra, sino que efectúan un movimiento circular, como si se persiguieran. Pruébalo en las dos direcciones y con la otra mano.



- Enlace: realiza la ducha con una mano, en un momento dado envía una pelota al lado opuesto y comienza la ducha con dos pelotas en la otra mano. Continúa así, cambiando de mano cuando quieras.



- La pelota imantada: mientras practicas columnas, la otra mano sostiene una tercera bola y acompaña el movimiento como si fuera el espejo de una de las dos pelotas.



- Cuando domines las figuras anteriores te será más fácil aprender la fuente (columnas con una mano y lanzamiento paralelo con la otra), y dobles columnas.

5.3.- “Cascada o el ocho”.

Es la figura básica con tres pelotas. Las manos lanzan alternativamente las bolas y éstas cambian de mano. Por la trayectoria que describen, también esta figura se conoce como ocho.

Imagínate que delante de ti hay una **ventana** o un plano vertical: tienes que mantener las pelotas en todo momento dentro de ese plano. Para ello, ve ajustando la fuerza a aplicar en los lanzamientos y controlando la colocación de las muñecas.

Al principio, esta idea te permitirá practicar los lanzamientos dirigiéndolos siempre a una misma altura y que no se te vayan a los lados. Con estas premisas, practica los siguientes ejercicios:

- Cascada con una pelota: sitúala en la palma de tu mano, lánzala hacia la esquina contraria de la ventana y recógela con la otra mano. La trayectoria dibuja un ocho: lanza con una mano y recoge con la otra; lanza con ésta y recoge con la primera ...



- Con tu compañer@, practicar la mecánica del lanzamiento con pañuelos y pelotas estando uno al lado de otro.



- Cascada con dos pelotas: lanza la bola de la mano derecha arriba y recógela con la mano izquierda, y a continuación la de la mano izquierda para recogerla con la derecha.

Aspectos clave

1. Concéntrate más en los lanzamientos que en las capturas y dirige tu vista a la parte superior de la ventana.
 2. Antes de soltar por acción de la muñeca, acompaña el movimiento con un desplazamiento circular del brazo de abajo a arriba.
 3. Pruébalo también con dos pañuelos.
- Cascada con tres pelotas: sostén dos pelotas en una mano (1 y 3) y una en la otra mano (2). Lanza la primera, cuando llegue a su punto más alto, lanza la pelota 2. Recoge la pelota 1 y lanza la pelota 3 cuando la 2 llegue al pico. La secuencia es: “lanza 1, lanza 2, coge 1, lanza 3, coge 2 y coge 3”. Fíjate que las dos pelotas que tenías en una mano terminan en la otra. Repite la secuencia y pronto conseguirás enlazar varias veces el ejercicio. También puedes probarlo con pañuelos: al ir más lentos, te saldrá mejor.

¿Sabías que...?

Se ha comprobado que el principio de la cascada se aprende en menos de una hora.

Para conseguir espectáculos más atractivos, los malabaristas profesionales utilizan bolas fluorescentes que brillan en la oscuridad, bolas de cristal, bolas de fuego que sostienen con guantes especiales para no quemarse, etc.

Los grandes malabaristas han conseguido hacer malabares hasta con doce objetos al mismo tiempo.

- Lanza la primera pelota con la mano con la que te encuentres más a gusto, que normalmente será tu mano dominante. Así tomarás conciencia de la falta de coordinación de tu otra mano, con la cual deberás trabajar más.
- Bolas pegadas: este ejercicio frente a tu compañer@ también te ayudará a comprender y dominar la secuencia de la cascada. Lanza la bola 1: tu pareja la

agarra. Tu compañer@ suelta la primera bola que recogerás con la mano libre, y a continuación lanza la bola 3. Practica varias veces seguidas el ejercicio hasta tomar conciencia del orden de lanzamiento y recogida.

Aspectos clave

Cualquier persona puede practicar juegos malabares. No son una actividad difícil; en sí, se trata de una sucesión de movimientos simples y fácilmente controlables.

Unos movimientos son más fáciles que otros. Para disfrutar no necesitas intentar las figuras más difíciles. Sigue una progresión: cuando consigas hacer un ejercicio al menos seis veces, pasa al siguiente. Aunque lo domines, 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 progresa 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. También podrás aumentar la dificultad añadiendo todas las variantes que se te ocurran: distintas trayectorias, alturas, velocidades, número de objetos, partes del cuerpo...