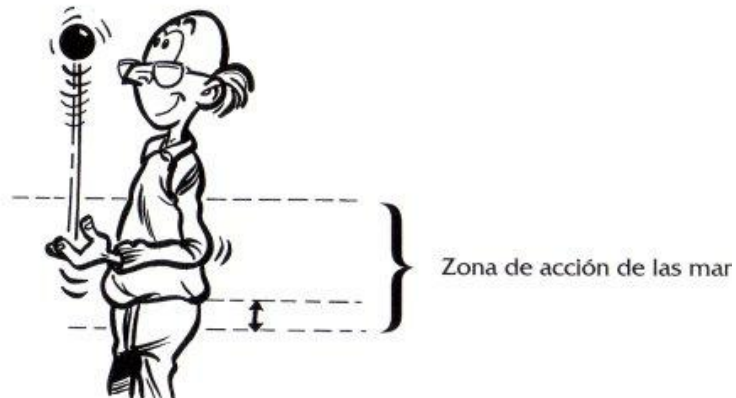


PASOS Y FIGURAS BÁSICAS CON BOLAS O PELOTAS

«POSICIÓN»

Bien equilibrado sobre las piernas, deja los hombros y dobla el antebrazo, el cual ha de formar un ángulo recto con el cuerpo.
Las muñecas flexibles, las manos abiertas, las palmas de la mano vueltas hacia arriba.



Manos demasiado altas
muñecas rígidas



La pelota se va hacia adelante

Manos demasiado bajas



Trayectorias incontrolables

«UNA PELOTA»

Ejercicio nº 1 - **Hacer PASAR UNA PELOTA DE UNA MANO A LA OTRA.....
¡ ESTO YA ES MALABARISMO !**



Para empezar, haz un círculo antes de lanzar la pelota a fin de asegurar un movimiento suave, por debajo.
Lanza desde la mano derecha en dirección a tu ojo izquierdo.
La trayectoria de la pelota será paralela a tu cuerpo.



Estar atento a la caída de la pelota en tu mano izquierda.
No ir a su encuentro. Ensaya el recibirla sin moverte, alejada de tu cuerpo.

Vuelve a repetir estos movimientos varias veces, a fin de controlar la trayectoria de la pelota. Este par de movimientos tan simples han de ser dominados perfectamente antes de continuar tu progresión.



Desde el exterior del cuerpo haz un círculo y después lanza la pelota, de abajo arriba.

Ejercicio 2 - **PLAN DE LANZAMIENTOS**



Recepción de la pelota
Trayectoria de la pelota
Movimiento de las manos

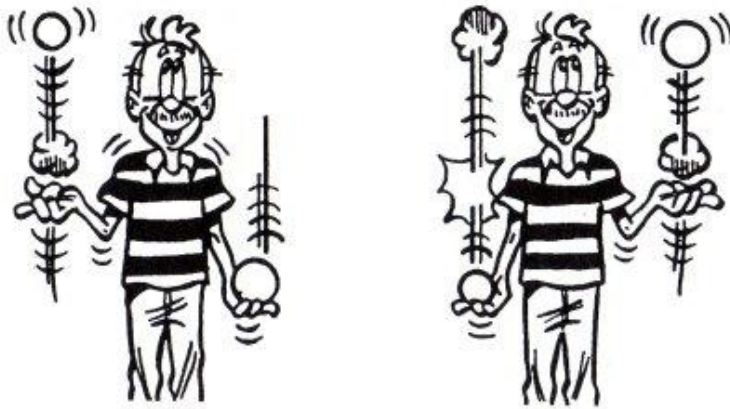
Con un movimiento continuo, haz varias idas y vueltas.
La pelota describirá en el espacio una trayectoria de "ocho acostado" o el signo matemático de infinito

«DOS PELOTAS»

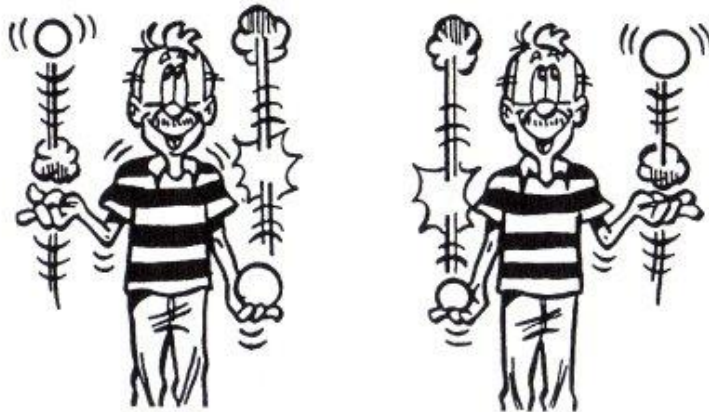
Toma DOS PELOTAS

(a ser posible de colores diferentes a fin de facilitar la visión de los movimientos)

Ejercicio 3 - EL RITMO



Con una pelota en cada mano, lanza la primera a la altura de la cabeza y cuando alcance su punto más alto (apogeo), lanza la otra, igualmente en columna.



Observa que los lanzamientos altos dan un ritmo más lento que los lanzamientos a la altura de la cara. Escoge tu ritmo preferido.

Ejercicio 4 - MALABARISMO CON DOS PELOTAS



lanza la pelota de la mano derecha en dirección hacia tu ojo izquierdo



Después que la pelota alcance el punto más alto de su trayectoria, lanza la pelota de la mano izquierda en dirección a tu ojo derecho.



Toma de nuevo la primera pelota dentro de tu mano izquierda....



Y la segunda dentro de tu mano derecha. Las pelotas han cambiado de mano.



Continua lanzando siempre primero la pelota NEGRA.....



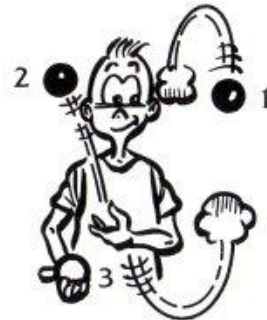
... y a continuación la blanca.

Figura 1 - «CASCADA»

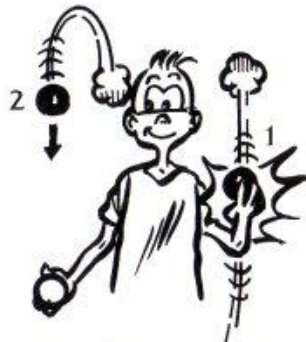
A fin de asegurar un buen ritmo, cuenta en voz alta todos los lanzamientos que hagas.



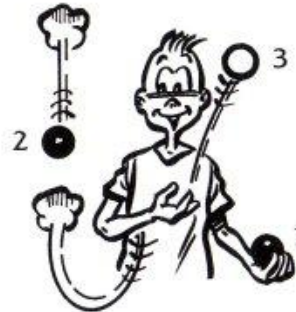
Cuenta 1 mientras la primera pelota abandona la mano que tiene dos.



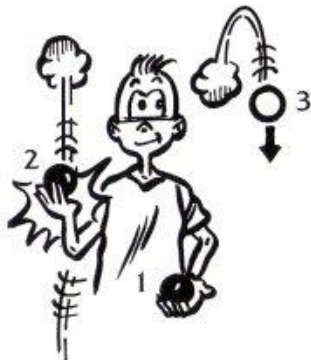
Cuando la primera pelota está en el punto más alto de su trayectoria lanza la segunda cuenta 2.



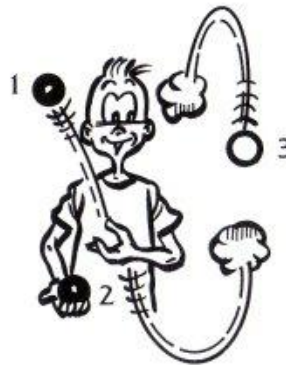
Atrapa la primera pelota y después...



Lanza la tercera pelota y cuenta 3.



Atrapa la segunda pelota y después



Lanza la cuarta pelota y cuenta 4 (que de echo es la primera pelota lanzada)