

JOC : ANELLES
Número de participants

3 participants

Edat recomanada

A partir de 8 anys

Espai i requisits tècnics

- Un espai exterior o interior ampli.

Material

- 3 jocs d'anelles (9 anelles)
- 1 fulls d'instruccions plastificat

Fotografia / Esquema

Funcionament / Regles
TÈCNICA
Amb una anella

- L'anella s'agafa amb quatre dits dins i amb el polze fora. L'impuls principal és impartit pel cantó de l'índex i el polze.
- Col·loquem la mà amb el palmell mirant cap a nosaltres, davant de la panxa i amb el polze apuntant cap amunt. Pengem una anella de la mà i l'agafem amb el polze.
- El moviment de llançar amb l'avantbraç està acompanyat per un petit baixar i pujar del canell.
- Quan cau l'anella estenem els dits i mantenim el polze obert. Introduïm la mà dins de l'anella i esmoreïm la caiguda amb el mateix moviment cap avall descrit pel llançament.

Amb dues anelles:

- Agafem una anella amb cada mà i llancem a l'aire l'anella de la mà dreta i en direcció al costat esquerre (si sou esquerrans segueix la contrària, què carai!!).
- Quan aconseguim el punt més alt, llancem la segona anella amb la mà esquerra en direcció al costat dret.
- Recuperem la primera anella amb la mà esquerra i després la segona amb la mà dreta. Podrem entrenar-nos començant primer a llançar l'anella de la mà esquerra.

Amb tres anelles: la cascada

- Col·loquem la mà de la mateixa manera que en el dibuix.
- Pengem la primera anella i l'agafem amb els dits menovell i anular. Ara pengem una segona anella i l'agafem entre el polze, l'índex i el dit gran. Llancem aquesta anella com si no n'hi hagués cap a l'altra mà i comencem una cascada.

- Llancem les anelles altes, amb una mica d'angle per donar amplada al dibuix. Penseu que s'acostumen a dominar de perfil i que se'ls ha de donar gir quan les llancem.

JOCS I EXERCICIS

Individuals:

1. Equilibris: Col·loquem una anella al nostre front, amb el cantó paral·lel al vostre nas. Intentem mantenir-lo en equilibri en aquest punt. Comencem amb una anella a cada mà i la tercera al front. Quan estiguem llestos, deixem-la rodar pel nas, agafant-la amb la mà i comencem una cascada.
2. Rotacions: Pengem l'anella al canell, amb el braç estès a l'alçada de l'espatlla i cap a un costat. Girem el braç suaument endarrere i l'anella començarà a donar voltes en cercle al voltant del nostre braç. També ho podem provar amb el turmell o fer rotacions de dues anelles amb una mà.

Per parelles:

1. Passis de sis anelles a la vegada: cada malabarista agafa dues anelles a la mà dreta i una a la mà esquerra. La primera anella la llancem en línia recta cap a la mà esquerra de l'altre. La segona anella la llancem cap a un mateix. Recepció de l'anella llançada per la parella. En el punt més alt de la trajectòria de la segona anella, la tercera passa de la mà dreta a la mà esquerra de la parella. Després amb la mà esquerra, passa a un mateix. Amb la mà dreta passa a la parella, etc. La fita està en arribar a aconseguir 12 passis seguits.
2. Quatre anelles en columnes: els dos malabaristes us heu de posar l'un al costat de l'altre. Deixant espai, sense xocar, cadascun dels dos heu de llançar dues anelles (des de cada mà) en columnes, bastant juntes al propi cos. Quan les primeres siguin a dalt de tot, cal llançar les altres dues anelles de l'altre costat. Es poden aconseguir figures segons l'alçada de les columnes: unes més altes que les altres, totes iguals,

Informació dinamització

Informació complementària

--

JOC : DIÀBOLO
Número de participants

6 participants

Edat recomanada

A partir de 8 anys

Espai i requisits tècnics

- Un espai exterior ampli.

Material

- 6 jocs de diàbolos (6 diàbolos i 6 parells de bastons)
- Fitxa explicativa

Fotografia / Esquema

Funcionament / Regles
TÈCNICA
Iniciació

- Posem el diàbolo a la nostra dreta i el fem girar de dreta a esquerra unes quantes vegades.
- Quan ho decidim i aquest estigui davant nostre, l'aixequem cap amunt amb el pal dret i accelerem la rotació amb ràpids moviments del canell dret.

Correcció de l'eix

- Quan ens trobem que el diàbolo s'inclini cap endarrere, hem de continuar amb els moviments accelerats amb la mà dreta, portant el braç dret cap endavant.
- Quan s'inclini cap endavant corregirem la inclinació accelerant amb el braç dret tancat cap al cos.

Acceleracions

Vegem-ne de diferents, segons la posició de la corda:

- Primer de tot col·loquem el diàbolo sobre la corda. El moviment d'acceleració que fem ha de ser suau i progressiu i el fem amb el canell dret.
- En aquesta ocasió, torcem el diàbolo amb la corda i fem un gir sencer. En aquest cas els moviments amb el canell dret han de ser més forts, d'aquesta manera l'acceleració serà més ràpida.
- Ara hem de donar una volta completa al voltant de l'anella del diàbolo. Els moviments amb el canell encara han de ser més forts i l'acceleració veurem que és immediata.

Per canviar d'orientació

- Per girar cap a l'esquerra hem de tocar delicadament l'embut interior més proper a nosaltres amb la punta del pal dret.

- Per girar cap a la dreta toquem delicadament l'embut exterior amb la punta del pal dret.

Comencem a tirar

Voleu fer volar el diàbolo com les xineses del Circ du Solei? Doncs seguiu bé les instruccions:

- Primer de tot donem gran velocitat al diàbolo i el posem ben en línia. Obrim els pals per llençar-lo recte cap amunt.
- Encara amb la corda del pal dret al nivell de l'ull i amb la mà esquerra, estirem de la corda des de baix.
- La recepció del diàbolo la fem amb el pal dret més proper i interceptada amb la mà dreta. De seguida accelerem la rotació amb moviments de la mà dreta i estabilitzem el diàbolo.

JOCS I EXERCICIS

Individuals:

1. Satèl·lit al voltant del braç: Col·loquem el pal esquerre al nivell de l'ull i l'apuntem cap a dins. El pal dret ha d'apuntar cap endarrere i cap a fora. La corda ha de tocar lleugerament el nostre braç dret. Mirem en direcció cap a la dreta i rebem el diàbolo juntament amb el pal dret. Impulsat pel seu propi pes, el diàbolo passarà sota el nostre braç.
2. Satèl·lit al voltant dels dos braços: Fem que els dos pals apuntin endarrere i cap a fora. La corda ha de passar per sota dels dos braços. Deixem que salti el diàbolo estirant del pal esquerre. L'hem de seguir visualment. Ara, l'hem de rebre tancant el pal dret. El propi pes del diàbolo farà que aquest passi per sota dels nostres braços sense problemes.
3. Satèl·lit sobre un peu: Posem el peu dret sobre la corda, de manera que la mà esquerra faci saltar el diàbolo. El pes d'aquest el farà passar per sota del peu.
4. El pont: Els braços han de ser apuntant cap endarrere i cap a fora, i la corda ha de ser sota els braços. Subjectem molt fort els dos pals i movem els braços amb ritme per rebre les caigudes i llençar de nou el diàbolo.

Per parelles:

1. Juguem a passar-nos el diàbolo?: Només ens cal un espai prou ampli com per cabre-hi un mínim de dos jugadors i tants com s'hi vulguin afegir. Ens podem posar en rotllana, en línia ... Les regles també les podem fer molt a la nostra mida: simplement passar-nos el diàbolo intentant que no caigui, fer el rècord d'equip de durada: ara per dalt ara per baix, ara canviant de lloc...
2. Podem fer molts dels jocs que hem fet amb els altres malabars i recordeu que en podeu crear molts d'altres! Feu córrer la imaginació

Informació dinamització

Informació complementària

--

JOC : MACES

Número de participants
A partir d'un participant
Edat recomanada
A partir de 8 anys
Espai i requisits tècnics
<ul style="list-style-type: none"> • Un espai exterior ampli.
Material
<ul style="list-style-type: none"> • 2 jocs de maces (3 a cada joc) • Fitxa explicativa

Fotografia / Esquema

Funcionament / Regles
TÈCNICA
Amb una maça

- Agafem la maça com si fos un martell. Girem el canell una mica cap a la dreta, fins que les ungles de la mà dominant estiguin mirant cap amunt. Separem l'índex dels altres dits i el polze l'estendrem, de manera que quedi a sobre del mànec.
- Fem votar una mica la maça a la mà, sense obrir els dits. Aixequem els avantbraços de manera que quedin paral·lels al terra. Obrim una mica els braços, formant un angle de 45 graus.
- L'agafem amb la mà dominant i la llancem de tal manera que dibuixi un arc. Gronxem la maça de dreta a esquerra i donem voltes diverses vegades. Quan la base de la maça estigui mirant cap a la punta, la deixem anar intentant que suri un segon, bressolant sempre amb els dits de la mà dreta.
- Ara és quan podem passar-la cap a l'altra mà. També provem de deixar-la girar quan arribi a dalt per caure seguidament a l'altra mà.

Amb dues maces

- Amb la mateixa posició que amb una sola maça la llancem amb la mà dominant (la dreta pels dretans) i, quan aquesta estigui a l'aire, llançarem la contrària (l'esquerra pels dretans) per sota amb l'altra mà, rebent primer amb la dominant, després amb la mà contrària i finalment parem.
- Ara llancem primer amb la mà contrària. Quan la maça sigui a l'aire llançem amb la mà dominant, després amb la contrària i ens parem.
- Seguidament les anirem llançant una darrere de l'altra sense parar i intentant portar un ritme continuat.

Amb tres maces

- N'agafem dues amb una mà i una amb l'altra. La segona la posem a la mà dominant sobre de l'altra, recolzant-la a sobre de l'índex.
- Provem de llançar-la des de la mà dominant i recollir-la amb la contrària que està lliure.
- Llancem des de la dominant i quan la maça sigui a l'aire, llancem des de la contrària, quan sigui a l'aire des de la dominant...
- Si ens resulta molt difícil malabalar amb tres maces ho podem barrejar amb alguna pilota.

JOCS I EXERCICIS

Individuals

1. Per sota la cama: aixequem una cama i llancem la maça passant el braç per sota. Per facilitar-nos l'exercici, cal que llancem la maça més alt que les altres. Fem primer una cama i després l'altra i quan ho dominem ho podem combinar; ara la dreta, ara l'esquerra.
2. Per l'esquena: posem el braç esquerre a l'esquena i llancem la maça fent-la passar per damunt de l'espatlla dreta. Cal que fem primer diverses vegades aquest exercici amb una sola maça per agafar bé el moviment. Després podem practicar amb l'altra mà i intentem d'encadenar diverses passades.

Per parelles

Recordeu que podeu fer els mateixos jocs proposats amb els altres materials malabars i us animem a que inventeu els vostres propis jocs.

Informació dinamització

Informació complementària

--

JOC : PALS DE DIABLE
Número de participants

4 participants

Edat recomanada

A partir de 8 anys

Espai i requisits tècnics

- Un espai exterior ampli.

Material

- 4 jocs de pal de diable (4 pals i 8 bastons)
- Fitxa explicativa

Fotografia / Esquema

Funcionament / Regles
TÈCNICA
Posició que hem de prendre quan comencem a malabarar amb el Pal del Diable

- Ens col·loquem drets, amb les cames obertes i el cos relaxat.
- Agafem els palets simètricament l'un de l'altre i en paral·lel a terra.
- Els subjectem suaument entre el polze i l'índex.
- Els agafem per un extrem, mantenint l'índex cap a un costat. Aquesta posició ens ajudarà a controlar-los, ja que el pal del diable es mourà paral·lelament al vostre cos.

Practiquem amb el pal

Per començar cal que practiquem només amb el pal i les nostres mans. Per tant, deixem els palets a un costat per a quan dominem una mica el pal central. No volgueu començar la casa per la teulada!!! Au! Som-hi!:

- Agafem el bastó amb la mà dominant una mica més a munt del centre i el llancem amb la mà contrària procurant mantenir les mans separades a una certa distància.
- Abans d'agafar el bastó amb la mà contrària, procurem doblegar una mica els genolls per esmorteir els moviments. L'agafem i el tornem a llançar a la mà dominant.
- Continuem fent el mateix, però més ràpidament, adquirint confiança i obrint els palmells de les mans en comptes d'agafar-lo.
- Ara agafa només un palet amb la mà dominant i repeteix l'exercici anterior, passant el pal a la teva mà lliure amb l'ajuda del palet.

Iniciació

Un consell de bon amic fóra el de col·locar-vos amb un genoll al terra i l'altre semi aixecat. Aquesta postura us ajudarà a agafar confiança i seguretat. A més, no doneu cops secs al pal, l'hem d'acompanyar amb el moviment del cos.

- Els palets han d'estar paral·lels al terra i endavant nostre en forma vertical.
- Seguidament envia el pal cap al palet dret, donant un cop amb el palet esquerre. Esmorteïm la recepció del pas i l'enviem cap al palet dret amb el palet esquerre.
- Repetim aquesta acció diverses vegades.

JOCs I EXERCICIS

Individuals:

1. Creuem els braços: Primerament posem el bastó sobre els palets i en paral·lel a nosaltres. Hem de moure el palets de tal manera que farem fer petits salts al bastó. Ara ve quan fem el mateix, però abans de rebre el bastó creuem els braços.
2. Mitja volta: Quan tinguem més confiança, provarem de donar un cop a l'extrem del bastó, impulsant-lo de tal manera que descrigui mitja volta a l'aire. Intentem rebre el pal amb els palets.
3. Volta completa: Per fer la volta completa abans no arribi a l'altre palet, repetim les mateixes accions que amb la mitja volta, però en aquest cas, a l'hora de picar-lo encara ho farem amb més impuls i decisió doblegant els genolls a la recepció del pal.
4. Per sota la cama: Iniciem l'exercici jugant amb els palets tal i com hem après. Això ens servirà d'escalfament de motors. Quan estiguen a punt, aixequem la cama dreta formant un angle amb el propi cos i ràpidament passem el bastó per sota d'ella tot continuant jugant com abans.
5. Equilibris: Amb un dels palets intentem mantenir el pal en equilibri per un dels seus extrems. Al principi pots ajudar-te amb l'altra mà. Un cop dominem l'equilibri llencem el bastó a l'aire, deixant que descrigui mig cercle cap a nosaltres. Per últim intentem d'agafar l'altre extrem amb la punta del palet, tornant a la posició inicial.

Per parelles:

1. Ens hem de col·locar un al costat de l'altre, passant el braç per sobre de l'espatlla del nostre company. Agafem cadascú de nosaltres un palet: un amb la mà dreta i l'altre amb la mà esquerra. Seguidament els dos començarem a passar-nos el pal recíprocament. És el mateix joc que practicàvem al principi, però ara entre dos i de manera coordinada.
2. Ara ens situarem cara a cara i cadascú jugarà amb el seu palet.

A partir dels jocs i exercicis que t'hem donat pots crear els teus propis moviments, formes i jocs

Informació dinamització

Informació complementària

--

JOC : PILOTES
Número de participants

4 participants

Edat recomanada

A partir de 8 anys

Espai i requisits tècnics

- Un espai exterior ampli.

Material

- 12 pilotes malabars
- Fitxa explicativa

Fotografia / Esquema

Funcionament / Regles

N'aprendrem de la mateixa manera que hem fet amb els mocadors.

Amb una pilota

Penseu que el moviment ha de ser regular i fluid i que quan fem la recepció de la pilota no l'hem d'agafar molta estona, perquè si no, es frena el moviment.

- Quan agafem la pilota, el colze ha de formar un angle més o menys recte.
- Primer la llançem verticalment diverses vegades amb una mà i després ho fem amb l'altra.
- Seguidament l'anem passant de la dreta a l'esquerra formant un vuit tombat (de la mateixa manera que hem fet amb els mocadors).

Amb dues pilotes
Amb una mà:

- Amb la mà dominant a la butxaca, darrere l'esquena o dins d'un calaix, agafem dues pilotes amb la mà contrària i en llançem una cap amunt en una trajectòria vertical i una mica més alta que el nostre cap.
- Quan arribi al capdamunt, llançem l'altra pilota amb la mateixa mà i fent un camí paral·lel i davant nostre.
- Aleshores cau la primera, que l'agafarem i la tornarem a tirar enlaire, i l'altra ara està a baix. Després practicarem amb l'altra mà.

Amb dues mans:

- Llançem la primera pilota. Quan sigui a la cantonada superior, llançem la segona; dreta-esquerra, esquerra-dreta. Heu de llançar-les a la mateixa alçada i no gaire de pressa. Intenteu de no fer passes endavant per agafar les pilotes, ja que us desequilibrareu. Assegureu-vos de tenir braços i espatlles ben relaxats i no passeu la segona pilota a l'altra mà; aquest és l'error més habitual.
- Quan comença a caure la primera pilota, llanceu la segona i les deixem caure al terra.
- Ara farem el mateix, però agafant-les i comptarem: un, dos.
- Provem de canviar l'alçada dels llançaments; les dues baixes, les dues altes, una baixa i una alta...

- Practiquem l'exercici de saludar amb la mà, en el moment que haguem llançat una de les dues pilotes.

Amb tres pilotes: la cascada

- Llancem una de les pilotes amb la mà que en tenim dues.
- Quan la primera pilota sigui a l'aire tirem la segona i quan la segona sigui a l'aire, la tercera. Comptem en veu alta; un, dos, tres i parar. Mentre ens vagi sortint, anirem comptant fins a números més alts.
- Variarem l'alçada dels llançaments.
- Seguidament provem de llançar una pilota per sobre de les altres.

JOCS I EXERCICIS

Individuals:

1. Columnes: agafem dues pilotes amb la mà dreta i una altra amb l'esquerra. Enviem verticalment i alhora una pilota de cada mà. Quan les dues pilotes estiguin a dalt de tot, desplaçem la tercera al mig de les altres dues i la llancem. Acte seguit, rebem les dues pilotes tirades inicialment i les tornem a llançar.
2. Cohet: llancem una pilota a més de dos metres d'alçada. Variem a la vostra manera els llançaments. Podeu alternar els llançaments alts amb sèries de llançaments més baixos. Penseu que no podeu llançar fins que la pilota anterior no hagi estat en el punt més alt de la seva trajectòria.
3. Rebot al genoll: llancem una pilota i la fem caure contra el nostre genoll en comptes de recuperar-la a la mà. El rebot correspondrà a un llançament.

Per parelles:

1. Passi de cinc pilotes alhora: Col·locats l'un davant de l'altre. Un tindrà tres boles i l'altre en tindrà dues. El que en té dues espera que el que en té tres li llanci una pilota per començar la cascada (un intercanvi continu i constant de pilotes).
2. Cascada amb duet: Aquesta vegada ens col·loquem un al costat de l'altre i ben arrapadets! Fem els malabars clàssics amb 3 pilotes, com si fóssim una sola persona (l'un de nosaltres farà de mà dreta i l'altre de mà esquerra).
3. Ara ens col·locarem un assegut a terra i l'altre de peu al darrera; un comença a fer la cascada amb tres pilotes i quan vulgui li passarà a l'altre.

Ara tots dos de peus i l'un darrera de l'altre; el de davant comença i quan vulgui les hi passa al del darrera.

Informació dinamització

Informació complementària

--

JOC : PLATS XINOS
Número de participants

4 participants

Edat recomanada

A partir de 8 anys

Espai i requisits tècnics

- Un espai exterior ampli.

Material

- 4 jocs de plats xinesos (4 plats i 4 bastons)
- Fitxa explicativa

Fotografia / Esquema

Funcionament / Regles
TÈCNICA

El seu maneig és diferent a la resta de malabars i requereix un gran domini de l'equilibri. Per tal de facilitar l'aprenentatge de la tècnica és recomanable iniciar-se amb les mantes. Així doncs, deixeu els plats a un costat i agafeu els quadrats de roba. Seguiu tots els passos que us indiquem a continuació canviant els plats pels mocadors i després, quan ho domineu, podeu fer-ho amb els plats xinesos.

- Primer de tot subjectem el pal des de sota ben recte, amb la punta afilada apuntant cap amunt. Col·loquem el plat sobre del pal, fent-lo penjar per un costat.
- Lentament comencem a fer girar el plat amb la punta del pal, augmentant de forma progressiva la velocitat. Alerta com ho fem! Només hem de fer girar el pal amb un moviment flexible del canell. El braç ha de quedar immòbil.
- Quan el plat aconsegueixi tenir un moviment regular i estable hem de parar el moviment del canell i col·locar el pal en el centre del plat, perquè aquest segueixi girant lliurement.

JOCS I EXERCICIS
Individuals:

1. Llançament del plat: Intentem de llançar el plat a l'aire tot donant un cop amb el pal, en direcció cap amunt. Quan torni a caure, provem de recuperar el plat situant el pal ben al centre. No us hi trenqueu el cap! Podem variar la recepció girant el pal quan el plat é a l'aire, i així recuperar-lo amb l'altra punta del pal. Per a aquesta figura haurem d'agafar el pal per la meitat.

2. Per sota de la cama: Més difícil encara! Mentre el plat gira aixequem la cama i provem de fer passar el braç que té el pal, per sota. Cal agafar el pal amb el plat girant, amb l'altra mà.
3. Per sota del braç: Mentre el plat giri apartem el braç del cos i el portem per sota d'aquest, tal com indica el dibuix. Seguim passant el plat per darrere del braç i el portem cap a l'exterior. Aixequem el braç ben alt i el dobleguem al màxim cap endavant per evitar que caigui el plat.
4. Per l'esquena: Hem de passar el pal amb el plat, d'una mà a l'altra per darrera l'esquena.
5. Amb el dit, dit, dit: Provem de fer els exercicis que hem anat veient fins ara, però substituïm el pal pel nostre dit: fem girar el plat amb el dit i el passem per sota de la cama, per sota del braç i per l'esquena.
6. L'equilibri: Mentre el plat està girant a sobre del pal, col·loquem la punta inferior del pal al palmell de la mà i intentem mantenir així el plat en equilibri. Intentem-ho sobre un dit. Podem provar el mateix exercici, però ara col·locant el pal amb el plat girant al front, al nas o a la barbeta... simultàniament?!? Quina bogeria, oi? Però el millor de tot és que és possible!

Per parelles:

1. El 21: Podrem jugar a un clàssic 21 de bàsquet amb parelles? Doncs sí! Adaptem una mica les normes i endavant! Es tracta de fer 21 punts abans no ho faci el contrincant però amb la variant que el qui tira, ha de fer voltar amb una mà el plat xinès i amb l'altra, llançar la pilota a la cistella. Senzill, però no tant! Comproveu-ho vosaltres mateixos!
2. Passem-nos el plat!: Per parelles i amb un sol plat xinès, podeu jugar a passar-vos-el tantes vegades com voleu. Us animem a que compteu els passis i feu el vostre propi rècord. Quan ho domineu, podeu fer el mateix però amb dos plats xinesos, un per cadascun de vosaltres. Un exercici fàcil que us servirà per practicar més.
3. Ara també us el podeu passar però un sol plat i dos pals de manera que l'haureu de tirar enlaire!!

Informació dinamització

Informació complementària

--