

Pelotas

Plato

Diábolo

Palos chinos

Malabarismo

con pelotas, plato, diábolo
y palos chinos



HENRYS

Contenidos

Pelotas

Plato

Diábolo

Palos chinos

Introducción

Aprender malabarismo en pasos sencillos

Los juegos malabares han fascinado al ser humano desde tiempos inmemoriales. Y es que jugar con la fuerza de la gravedad es algo fascinante y despierta la curiosidad, no solo entre los espectadores, sino también entre los propios malabaristas. Una actividad polifacética y variada, donde siempre hay algo nuevo que probar y descubrir.

Y lo mejor de todo es que: **¡todo el mundo puede aprender!**

En este manual hemos recopilado una serie de instrucciones para que aprendas a hacer malabarismos con pelotas, plato, diábolo y palos chinos y empieces a ver pronto los primeros resultados.

Cada vez que practicas mejoras notablemente la coordinación, la resistencia y la capacidad de concentración. Agilizas tus movimientos, mejoras la percepción temporal y rítmica y empiezas a sentirte bien. ¡Es tan divertido que no querrás parar!

Así que manos a la obra. ¡Esperamos que te diviertas y aprendas mucho!

Pelotas

Hacer malabares con pelotas

En el patrón básico del malabarismo, denominado la cascada, las pelotas siguen la trayectoria de un 8 invertido. En la mitad superior el 8 invertido, las pelotas se encuentran en el aire, mientras que en la mitad inferior se cogen con las manos derecha e izquierda.

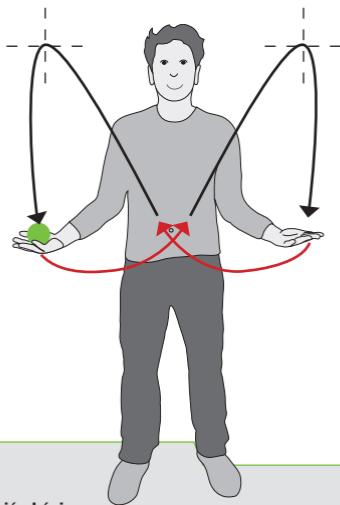
Cuando hagas malabares, concéntrate en controlar el tiro de las pelotas y no en la recepción porque en el malabarismo se trata de soltar y soltarse, en todos los sentidos. Tienes que lanzar las pelotas hacia arriba manteniendo una ligera inclinación en la superficie de la mano y en el lanzamiento; las pelotas no deben tocar las yemas de los dedos.

Además, recuerda que no debes seguir con la mirada la trayectoria aérea de las pelotas que lances. Controla únicamente los puntos máximos de la trayectoria en el aire e intenta mantener la mirada fija adelante a través del patrón. Para la recepción, la mano se te moverá de forma automática a la altura de las caderas para encontrar la posición adecuada.

¿Diestro o zurdo?

En malabarismo no importa ya que los patrones básicos se hacen con los mismos movimientos, independientemente de la mano que utilices, así que estas instrucciones son tan válidas para diestros como para zurdos.

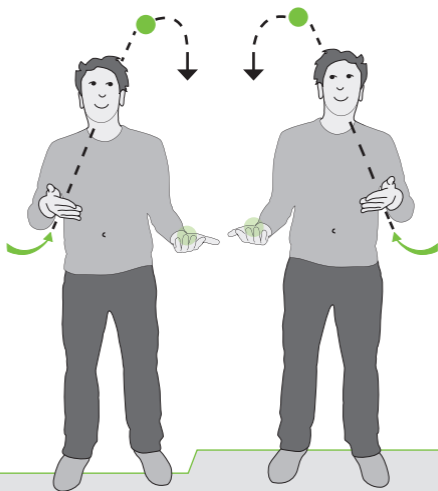
Empezamos...



Posición básica

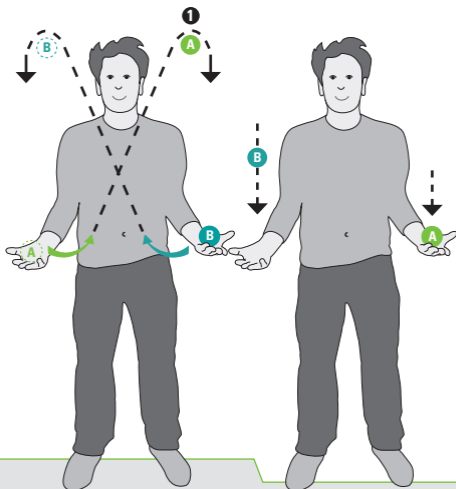
Mantén los pies separados a la altura de los hombros. Relaja las rodillas. Mantén los codos cerca del torso. Dobra los antebrazos en posición horizontal y colócalos apuntando ligeramente hacia fuera. Mantén las manos a la altura de la cadera con las palmas mirando hacia arriba.

Paso 1 Ejercicio preparatorio 1 pelota



Coge una pelota con la mano derecha y lánzala hacia arriba y a la izquierda a la altura del ombligo con la palma de la mano. Coge la pelota con la mano izquierda a la altura de la cadera. Ahora, lanza la pelota hacia arriba y a la derecha a la altura del ombligo con la palma de la mano izquierda. Coge la pelota con la mano derecha a la altura de la cadera. Repite el ejercicio hasta que consigas un movimiento fluido.

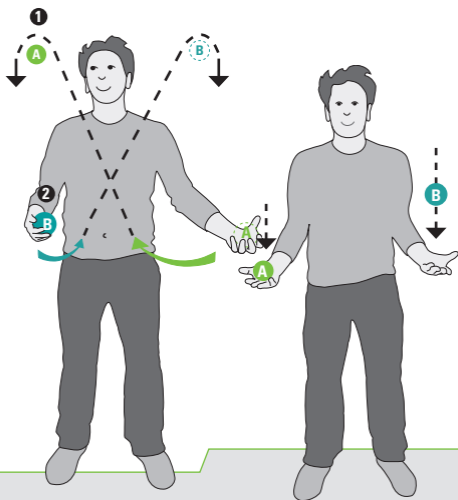
Paso 2 Ejercicio preparatorio 2 pelotas



Lanza la pelota **A** con la mano derecha a la altura del ombligo hacia arriba y a la izquierda. Cuando la pelota **A** alcance el punto máximo ① de su trayectoria a la izquierda, lanza la pelota **B** con la mano izquierda hacia arriba y a la derecha.

Coge la pelota **A** con la mano izquierda, a la altura de la cadera aproximadamente. Después, coge la pelota **B** con la mano derecha, a la altura de la cadera aproximadamente.

Paso 2 Ejercicio preparatorio 2 pelotas



Repite el movimiento, pero ahora empieza con la mano izquierda y lanza la pelota **A** hacia arriba y a la derecha. Cuando alcance el punto máximo ① de su trayectoria, lanza la pelota **B** ② con la mano derecha hacia arriba y a la izquierda.

Coge la pelota **A** con la mano derecha y, después, coge la pelota **B** con la mano izquierda. Ahora vuelve a empezar con la pelota **A** en la mano derecha y continúa el procedimiento.

Paso 3 Malabares con 3 pelotas

Malabares con 3 pelotas

Ahora vamos a aplicar lo que hemos aprendido hasta el momento con 3 pelotas para formar una cascada, la figura básica del malabarismo.

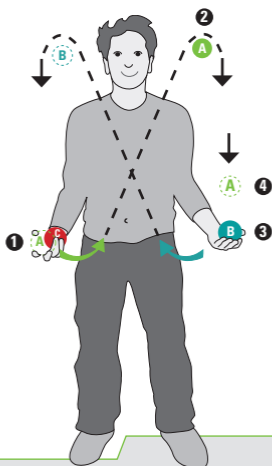
Primero acuérdate de que las pelotas siguen la trayectoria de un 8 invertido. Las manos mantienen un movimiento circular. Coge una pelota por el lateral exterior, llévala hacia el centro del torso, y a la altura del ombligo vuelve a lanzarla hacia arriba y en dirección contraria. En realidad, siempre hay solo una pelota en el aire. El ritmo de los lanzamientos es alterno: derecha, izquierda, derecha, izquierda... Y las pelotas se siguen siempre en el mismo orden: **A-B-C-A-B-C ...**

Consejo: cuando practiques, marca el ritmo en voz alta. Te ayudará.

Muy importante:

En los malabares con 3 pelotas empieza siempre la mano que sujeta 2 pelotas. Te recomendamos que practiques el saque tanto con la derecha como con la izquierda. Y te recordamos que debes lanzar las pelotas con la palma de la mano y no con la yema de los dedos.

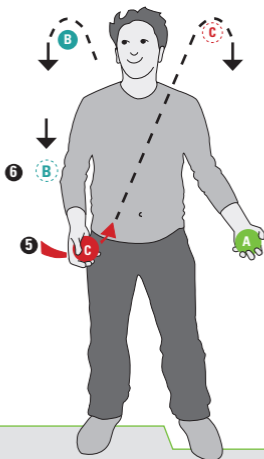
Paso 3 Malabares con 3 pelotas



Sujeta las pelotas **A** y **C** con la mano derecha. Coge la tercera pelota **B** con la mano izquierda. Lanza la pelota **A** ① con la mano derecha a la altura del ombligo hacia arriba y a la izquierda. Mantén la pelota **C** en la mano derecha.

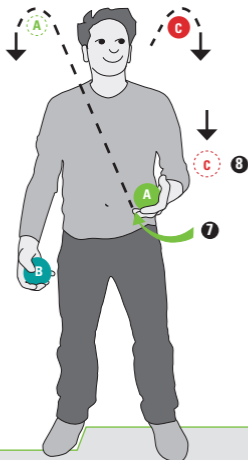
Cuando la pelota **A** alcance el punto máximo ② de su trayectoria a la izquierda, lanza la pelota **B** ③ con la mano izquierda hacia arriba y a la derecha y con la mano izquierda, coge la pelota **A** ④.

Paso 3 Malabares con 3 pelotas



Cuando la pelota **B** alcance el punto máximo de su trayectoria a la derecha, lanza la pelota **C** ⑤ con la mano derecha hacia arriba y a la izquierda y coge la pelota **B** ⑥ con la mano derecha.

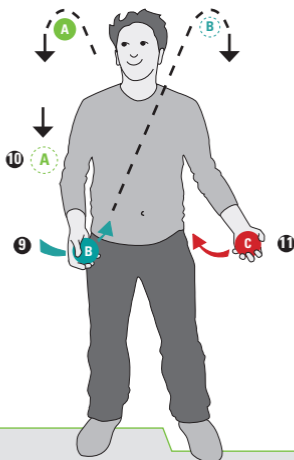
Paso 3 Malabares con 3 pelotas



Cuando la pelota **C** alcance el punto máximo de su trayectoria a la izquierda, lanza la pelota **A** ⑦ con la mano izquierda hacia arriba y a la derecha y coge la pelota **C** ⑧ con la mano izquierda.

Cuando la pelota **A** alcance el punto máximo de su trayectoria, lanza la pelota **B** ⑨ con la mano derecha hacia arriba y a la izquierda y coge la pelota **A** ⑩ con la mano derecha.

Paso 3 Malabares con 3 pelotas



Ahora vuelve a lanzar la pelota **C** (11) hacia arriba y a la derecha y coge la pelota **B** con la mano izquierda. Ahora todas las pelotas han hecho el recorrido del 8 invertido una vez, así que empieza de nuevo con la mano derecha y la pelota **A**. O coge la pelota **C** con la mano derecha y tómate un descanso bien merecido, porque lo has conseguido:

Ya sabes hacer malabares. ¡Genial!

Plato

Una breve introducción a tu nuevo juego de plato malabar

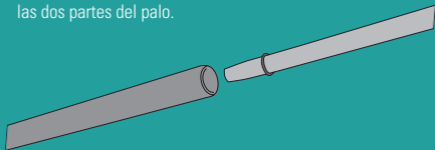
El juego está formado por un plato malabar muy especial y un palo extensible. ¡Para que te lo puedas llevar a todas partes!

Tu juego de plato malabar se caracteriza por tener dos niveles de dificultad. En la parte inferior presenta un anillo interior y un anillo exterior (**imagen 1**).

Es más fácil si utilizas el anillo interior, mientras que hacer girar el plato en el anillo exterior te costará más. Los patrones geométricos te permitirán ver la rapidez con la que gira el plato.

Primero, introduce la parte plana del palo fino en el orificio del palo más grueso. El anillo de goma negra desaparecerá prácticamente en el orificio para asegurar la buena sujeción de los palos.

Sin embargo, con un poco de fuerza podrás volver a separar las dos partes del palo.

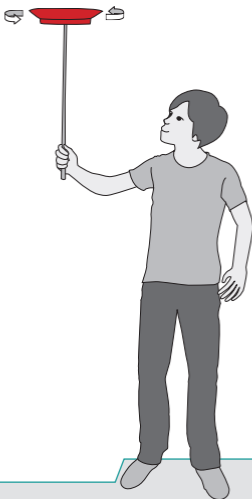


Girar el plato



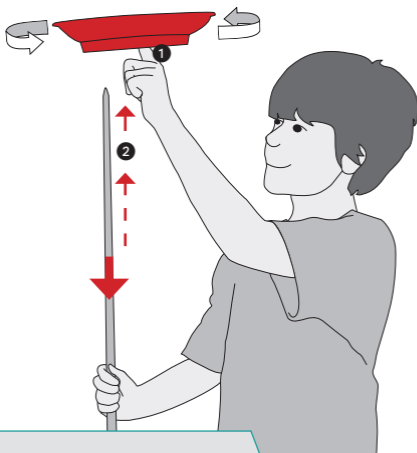
Sujeta el palo con la mano por el extremo más grueso. La punta fina debe apuntar en vertical hacia arriba. Con la otra mano, coloca el plato sobre el extremo del palo por el anillo interior o exterior, en función del grado de dificultad deseado. Ahora mueve la muñeca haciendo un ligero movimiento circular. El extremo del palo dibujará un círculo y el palo se irá colocando bien hasta quedar en posición horizontal.

Girar el plato



Cuando el borde del plato se mantenga en posición horizontal, frena el movimiento de la muñeca para que el palo quede en vertical. Entonces, el extremo del palo se deslizará justamente hasta el centro del plato sin que tengas que hacer nada más. ¿Funciona? ¡Fantástico!

Lanza el plato hacia arriba y vuelve a cogerlo con el extremo del palo. O pasa el plato en rotación del extremo del palo a la punta de tu dedo índice izquierdo.



Para ello, acerca el dedo índice ① a lo largo del palo ② hasta llegar al centro del plato. Cuando notes que la uña del índice toca el centro del plato, retira el palo empujándolo hacia abajo. Ahora el plato girará en tu dedo. Puedes devolver el plato al palo o puedes lanzarlo hacia arriba y cogerlo con el palo. También puedes inventarte tus propios trucos.

¡Diviértete!

Diábolo

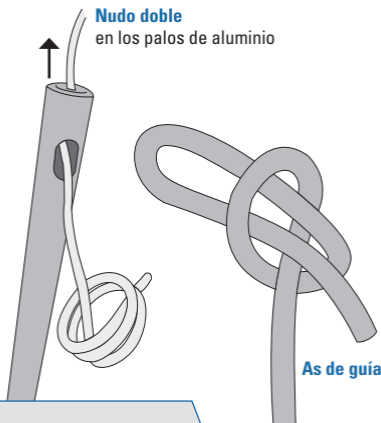
Una breve introducción a tu nuevo equipo

Tu juego de diábolo está formado por dos bastones para sujetar con la mano unidos por una cuerda. Para que el diábolo mantenga el equilibrio sobre la cuerda y puedas hacer tus trucos, tiene que girar rápidamente sin parar. Cuanto más rápido sea el giro, más estable será la rotación en la cuerda y más tiempo tendrás para hacer tus trucos. Si no gira, perderá el equilibrio y se caerá de la cuerda. Para hacer que gire, tienes que ir empujando el bastón derecho ligeramente hacia arriba. Debido a la fricción recurrente y unilateral de la cuerda con el eje el diábolo girará en el sentido contrario a las agujas del reloj.

¡Importante! Estas instrucciones son para diestros. Para acelerar el movimiento tienes que dar el impulso siempre con la mano derecha y el diábolo girará en el sentido contrario a las agujas del reloj. Los zurdos deben seguir los mismos pasos pero invertidos.

Ajustar la longitud de la cuerda

En la posición básica, el diábolo debe colgar en la cuerda entre 20 y 30 cm por encima del suelo. Puede que tengas que ajustar la longitud de la cuerda.



Para conseguir la longitud ideal de la cuerda, haz un as de guía en los extremos de la cuerda en lugar de un nudo doble. Este nudo te permitirá modificar la longitud de la cuerda de forma rápida y flexible según te convenga y no tendrás que cortar la cuerda si la quieres acortar.

Recuerda: La cuerda se desgasta. Debes cambiarla si presenta daños, se ensucia o si impide el deslizamiento.

Bastones de madera HENRYS

Pasa el extremo de la cuerda por el pequeño orificio del bastón hacia el otro lado, donde el orificio es más grande, y haz un nudo doble. Después del nudo deberías dejar 1 cm de cuerda aprox. para que puedas deshacer el nudo y sacar la cuerda del orificio. Tira de la cuerda de modo que el nudo desaparezca en el orificio más grande. Repite este paso con el otro extremo de la cuerda y el segundo bastón y ajusta la longitud que te vaya mejor.

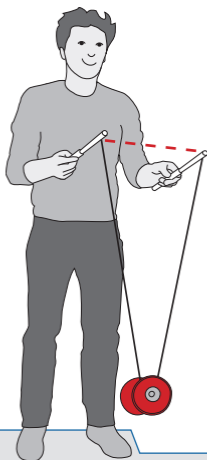
Bastones de aluminio HENRYS:

Pasa la cuerda por la parte delantera hasta el extremo del bastón y sigue los mismos pasos de antes.

Bastones de carbono y fibra de vidrio HENRYS:

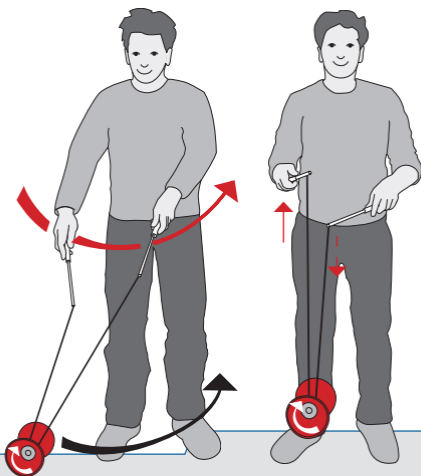
Pasa la cuerda por dentro del bastón de arriba a abajo hasta que salga por el mango. Haz un as de guía para sujetarlo. De este modo, no solo podrás cambiar la longitud de la cuerda más rápidamente, sino que también podrás hacer más trucos.

Diábolo Posición básica



Mantén los pies separados a la altura de los hombros. Relaja los hombros y mantén el brazo cerca del torso. Mantén los antebrazos en posición paralela y mirando hacia el suelo, formando un ángulo recto con el brazo. Sujeta los bastones también en paralelo y hacia el suelo, manteniendo los extremos a la misma altura. El diábolo debe colgar por el centro de la cuerda y el eje del diábolo debe mirar hacia ti.

Diábolo Empezar



Cuelga el diábolo en la cuerda y colócalo en el suelo a tu derecha. La cuerda debe pasar por debajo del eje del diábolo. Mueve los bastones de derecha a izquierda de modo que el diábolo se deslice hacia la izquierda. Eleva el diábolo del suelo a la altura del pie izquierdo aproximadamente y mantén la posición básica. El diábolo empezará a girar lentamente en la cuerda en el sentido contrario a las agujas del reloj, por el centro de tu cuerpo. Para que siga girando y mantenga el equilibrio tienes que acelerar.

Acelerar

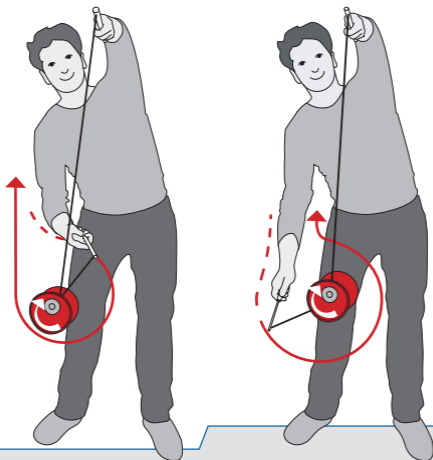
Existen varias formas de acelerar el diábolo. Aquí nos limitaremos a tratar los métodos básicos. En cualquier caso, el movimiento de las manos siempre es asíncrono. Es muy importante que des el impulso **solo con la mano derecha**. La mano izquierda es pasiva y solo se deja llevar por la tracción de la mano derecha, hasta volver a la posición básica.

A) Tembleque nervioso y lanzamiento tranquilo

Mantén los extremos de los bastones a la misma altura. La mano izquierda permanece en la posición básica. Empieza a «temblar» con la mano derecha de modo que el bastón derecho se mueva rápidamente arriba y abajo, pero tan solo unos centímetros.

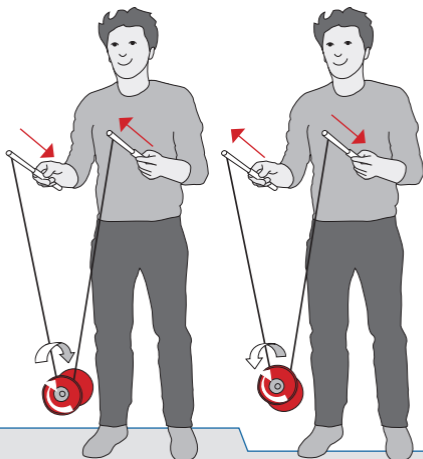
Como alternativa, también puedes impulsar el bastón con la mano derecha más arriba, pero con un movimiento más tranquilo. La mano izquierda se limita a seguir la tracción de la cuerda hacia abajo. La cuerda roza el eje y el diábolo gira en el sentido contrario a las agujas del reloj. Cuando esté a punto de llegar al bastón izquierdo, recupera la posición básica con un movimiento rápido con la mano derecha hacia abajo. Dado que la mano izquierda no hace nada y la mano derecha se desplaza rápidamente hacia abajo hasta la posición básica, la cuerda dejará de estar en contacto con el eje por unos instantes, evitando así que el diábolo se pare. Repite este movimiento. Con cada movimiento hacia adelante que hagas con la mano derecha el diábolo obtendrá un nuevo impulso y girará más y más rápido.

Diábolo Rodeo



B) Rodeo

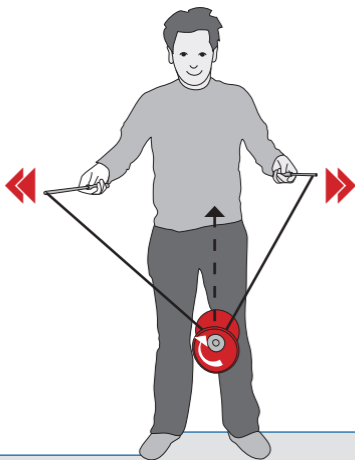
Partiendo de la posición básica, pasa el bastón derecho por detrás del diábolo con un movimiento rápido contrario a las agujas del reloj. Ahora acelera el diábolo con la mano derecha tal y como se indica anteriormente. Si el diábolo gira a una velocidad suficiente, pasa el bastón derecho por detrás, rodeando el diábolo en el sentido contrario a las agujas del reloj. Puedes utilizar este movimiento nada más empezar. Solo tienes que rodear el eje con la cuerda una vez por eje y ¡a disfrutar!



Si el diábolo se desequilibra hacia adelante (**imagen izquierda**), corrígelo moviendo el bastón derecho hacia atrás y el bastón izquierdo hacia adelante.

Si el diábolo se desequilibra hacia atrás (**imagen derecha**), mueve el bastón derecho hacia adelante y el bastón izquierdo hacia atrás. Si el diábolo gira lateralmente y se te escapa, gírate antes de perderlo acompañando su movimiento. El eje del diábolo debe apuntar siempre hacia ti. Puedes consultar otros métodos en manuales especializados o en Internet.

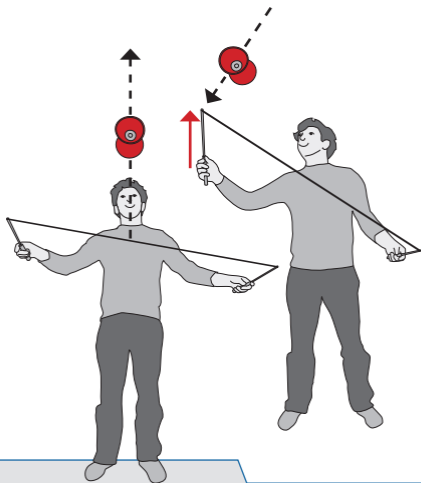
Diábolo Lanzamiento al aire y recepción



Lanzamiento al aire y recepción

Cuando el diábolo cuelgue de la cuerda girando sobre su propio eje, separa los bastones con un golpe brusco de modo que la cuerda quede tensada. Entonces, el diábolo saldrá disparado hacia arriba.

Diábolo Lanzamiento al aire y recepción



Para recogerlo, tensa la cuerda, apunta hacia arriba con el bastón derecho en dirección al diábolo y recógelo con el bastón derecho y la cuerda tensada.

Lanzar el diábolo y recogerlo es un truco básico que deberías dominar.

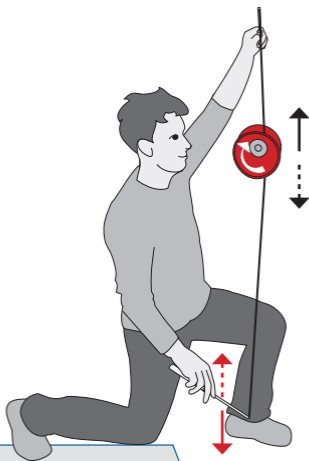
Diábolo El ascensor



El ascensor es un truco impactante en el que rodeas el eje con la cuerda.

Acelera el diábolo con fuerza. Haz un giro de noventa grados en el sentido contrario a las agujas del reloj. Ahora deberías ver el eje del diábolo. Estira el bastón izquierdo hacia arriba. Rodea el eje con el bastón derecho hacia adelante y hacia abajo y desplaza el bastón con cuidado hacia abajo.

Diábolo El ascensor



¡El diábolo «subirá en ascensor» por la cuerda! Si destensas un poco, el diábolo se parará en la cuerda o caerá hacia abajo. Si vuelves a tensar un poco la cuerda subirá de nuevo. Cuando el diábolo esté a punto de llegar al bastón izquierdo, separa el bastón izquierdo del cuerpo hacia adelante y recupera la posición básica. El diábolo quedará libre de nuevo. Encontrarás más trucos en los manuales especializados o en Internet. ¡Esperamos que te diviertas y aprendas mucho!

Palos chinos

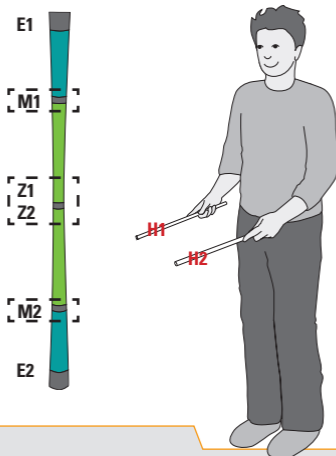
Una breve introducción a tu nuevo equipo

Tu juego de palos chinos está formado por un palo chino y dos bastones recubiertos de silicona. El palo chino es más estrecho por el centro en comparación con los extremos, que presentan una masa mayor para que el palo chino pueda oscilar tranquilamente entre los bastones. El recubrimiento de silicona permite que los bastones se agarren bien al palo chino y ofrece un mejor control del mismo durante los trucos.

Puntos de contacto

Cada lado del palo chino presenta dos puntos de contacto. Deberías lograr que (en los trucos básicos) los bastones toquen el palo chino por dichos puntos.

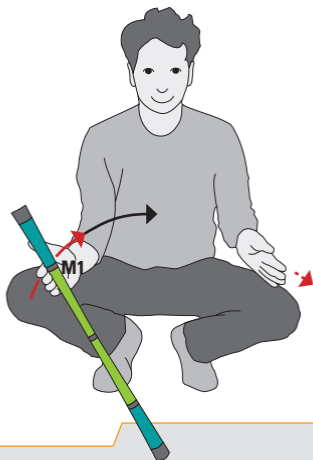
- Aproximadamente en el centro (**M1** y **M2**) entre el centro y los extremos (**E1** y **E2**) y
- En un área de 1 o 2 cm junto al punto central (**Z1** y **Z2**).



En los bastones, los puntos de contacto (**H1** y **H2**) se encuentran a entre 1 y 3 cm de distancia respecto a los extremos de los bastones.

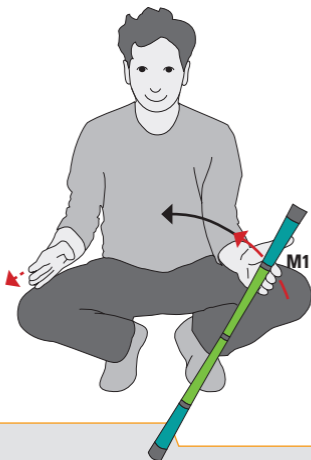
En la técnica básica, el extremo superior del palo chino se empuja con los bastones por el punto de contacto **M1** de un lado a otro.

Paso 1 Sin bastones



Ponte de cuclillas y coloca el palo chino delante de ti, en el centro tocando el suelo. Mantén los antebrazos en posición horizontal, paralelos entre ellos y separados a la altura de los hombros. Sujeta el palo chino por **M1** con la mano derecha abierta. Empuja el extremo superior del palo chino hacia la izquierda. Antes de que el palo chino se ponga en horizontal, amortíguelo por la parte superior con la mano izquierda abierta apoyándolo por **M1** haciendo un ligero movimiento con la mano hacia fuera.

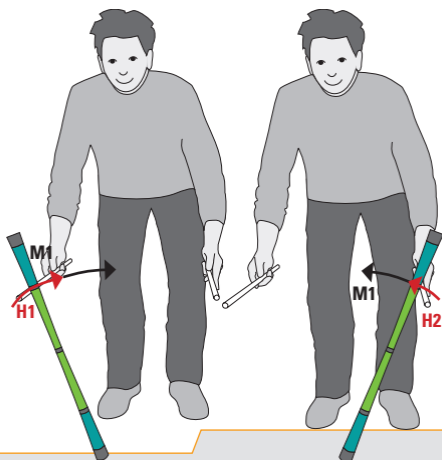
Paso 1 Sin bastones



Importante: ¡No agarres el palo chino!

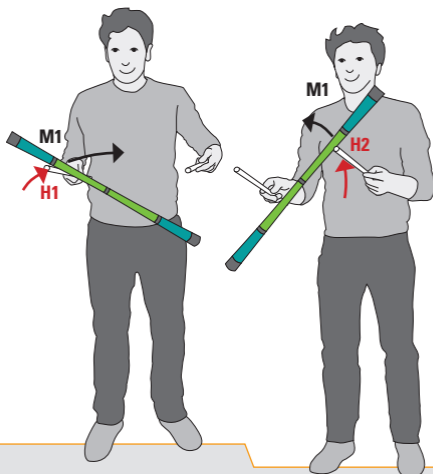
Ahora, empuja el palo chino con la mano izquierda hacia dentro para que vuelva a la mano derecha. Cuando llegue, amortígualo con la mano derecha abierta por **M1**. Repite este movimiento de forma continua. Al cabo de poco el palo chino se elevará del suelo y oscilará entre tus manos. ¿Funciona? Pues ha llegado el momento de pasar a la siguiente fase.

Paso 2 Con bastones



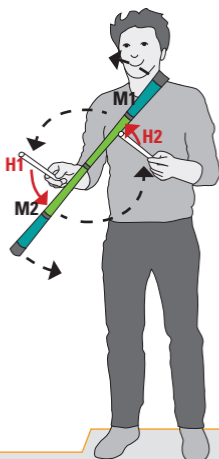
Mantén los bastones en posición horizontal y paralela. El palo chino se apoya por **M1** en **H1**. Empuja el extremo superior del palo chino hacia la izquierda. Cuando llegue, amortíguelo tal y como hemos explicado antes con el bastón izquierdo por **M1**. Ahora vuelve a lanzarlo hacia la derecha y cuando llegue, amortíguelo con el bastón derecho. Y otra vez a la izquierda. Cuando el palo chino se eleve del suelo, levanta el torso lentamente y prosigue con el movimiento.

Paso 2 Con bastones



Antes de que el palo chino se quede horizontal en el aire, se apoyará en el bastón por **M1** y saldrá impulsado hacia el lado contrario. Gracias a este movimiento de ida y vuelta parecerá que el palo chino oscila entre los bastones por arte de magia. **Importante:** No hay que golpear el palo chino, sino amortiguarlo y, después, lanzarlo al lado contrario con un movimiento hacia dentro, ejerciendo una ligera tracción simultánea hacia arriba con el bastón.

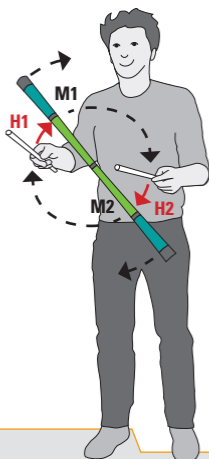
Palos chinos Doble golpe



Doble golpe

Para dominar el doble golpe tienes que practicar primero en el suelo. Coloca el palo chino de modo que **M1** toque con **H1**, y **H2** toque con **M2**. Lanza el palo chino con **H1** hacia arriba y a la izquierda y, al mismo tiempo, con **H2** hacia abajo y a la derecha. Ahora haz un movimiento rápido a la izquierda y hacia arriba con **H2** a la altura de **M1** y **H1** rápidamente a la derecha y hacia abajo a la altura de **M2**. Cuando los bastones tocan simultáneamente los puntos de contacto del palo chino gracias al movimiento contrario de arriba y abajo, se empuja el palo chino hacia el otro lado.

Palos chinos Doble golpe



Ahora mueve **H1** rápidamente hacia arriba y **H2** rápidamente hacia abajo para empujar el palo chino en la dirección contraria.

¿Ya dominas el palo chino? Pues ahora puedes probar otros trucos, como por ejemplo, dar media vuelta o vuelta entera con el palo chino, el doble golpe, la hélice con una mano o la sierra circular.

Puedes consultar cómo hacerlo en manuales especializados o en Internet.

Y para acabar...

Has empezado bien, pero todavía te queda mucho por hacer. La gracia de los malabares es que existen miles de posibilidades y variaciones, ya sea según el tipo de equipo que utilices o el número de objetos: 3, 4, 5, ...10...

Todo es posible. También puedes cambiar los patrones, el ritmo de los lanzamientos y los movimientos: si funciona con la izquierda, funciona también con la derecha. Si lo puedes hacer delante del torso, pruébalo por la espalda. Con las manos, los pies, el cuello, la nariz, las orejas o la cabeza: puedes utilizar todas las partes del cuerpo.

¡Cuándo aprendes a hacer malabares se te abre un universo creativo fantástico, auténtico e inagotable!

En Henrys encontrarás el material que necesitas con la mejor calidad.

Equipos innovadores hechos de materiales de primera calidad, con una larga duración, sin sustancias contaminantes y que se pueden reciclar. ¡Todo hecho en Alemania!

Artículos malabares Henrys – La elección de los malabaristas profesionales y aficionados que exigen calidad, duración y un buen servicio.





Manual de instrucciones de 40 páginas para plato, pelotas, diábolo y palos chinos con numerosos trucos e imágenes en español.

HENRYS

www.henrys-online.de

Henrys GmbH
 Produktion und Großhandel
 In den Kuhwiesen 10
 D-76149 Karlsruhe, Alemania