

Sessió 1:

Fitxa del malabarista:

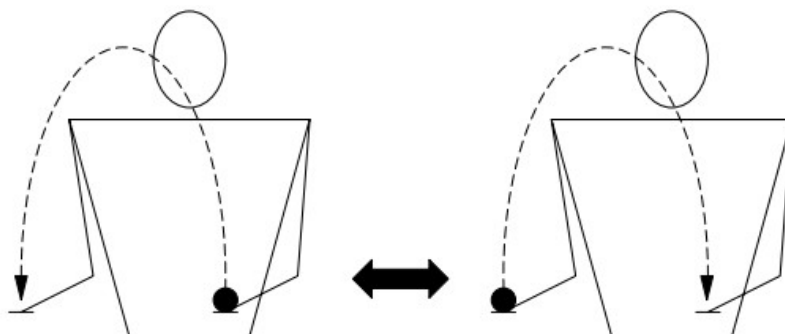
CASCADA

Primer pas: Moviment amb una pilota

Comença per la posició inicial: Braços lleugerament separats del tronc i paral·lels a ell, avantbraços paral·lels al terra. Avantbraços i braç formant un angle de 90°.

El primer que hem d'intentar aconseguir és realitzar, amb les dues mans, el moviment que després realitzarà cada una de les pilotes per separat. Per executar-ho farem el següent:

- Col·loca la pilota a la teva mà dreta i llança-la cap a l'altra mà de forma que descrigui un arc i que passi aproximadament a l'altura dels ulls.
- Repeteix el moviment llançant la pilota des de la mà esquerra cap a la mà dreta.
- Passa la pilota d'una mà a l'altra com hem explicat abans fins que dominis aquest moviment. Escolta bé les indicacions del teu company que fa de mestre.

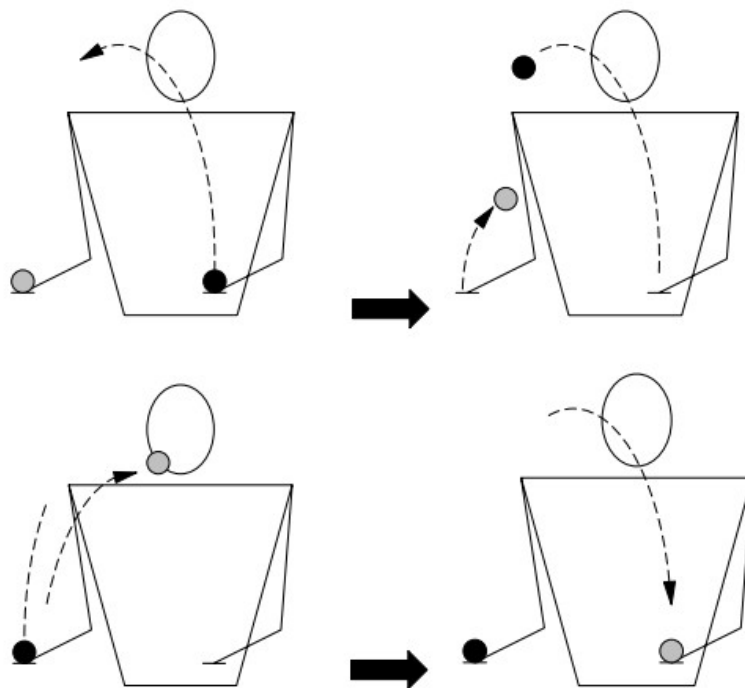


TRUC: Pots llançar la pilota a més altura ja que tindràs més temps per reaccionar, però també tindràs una menor precisió en el llançament.

Segon pas: Moviment amb 2 pilotes

Si ja domines el primer pas pots començar amb el segon. Ara hauràs de realitzar el moviment del primer pas però amb 2 pilotes. Per executar-ho farem el següent:

- Col·loca una pilota a cada mà.
- Llança la pilota de la teva mà dreta cap a l'esquerra com has fet en el primer pas.
- Just quan la primera comença a baixar, llança la pilota de la teva mà esquerra cap a la mà dreta.
- Agafa amb la mà esquerra la primera pilota llançada.
- Agafa amb la mà dreta la segona pilota llançada.



- Repeteix tot aquest moviment però ara comença llançant la pilota de la teva mà esquerra cap a la teva mà dreta.
- Has de fer tots aquests moviments fins que els dominis. Recorda seguir les indicacions del teu mestre, ja que és la persona que millor veu els teus errors.

TRUC: Si ja domines el pas 1, el truc perquè puguis executar el pas 2 de forma correcte és llançar la segona pilota just quan vegis passar la primera per davant dels teus ulls.

Tercer pas: Moviment bàsic amb 3 pilotes

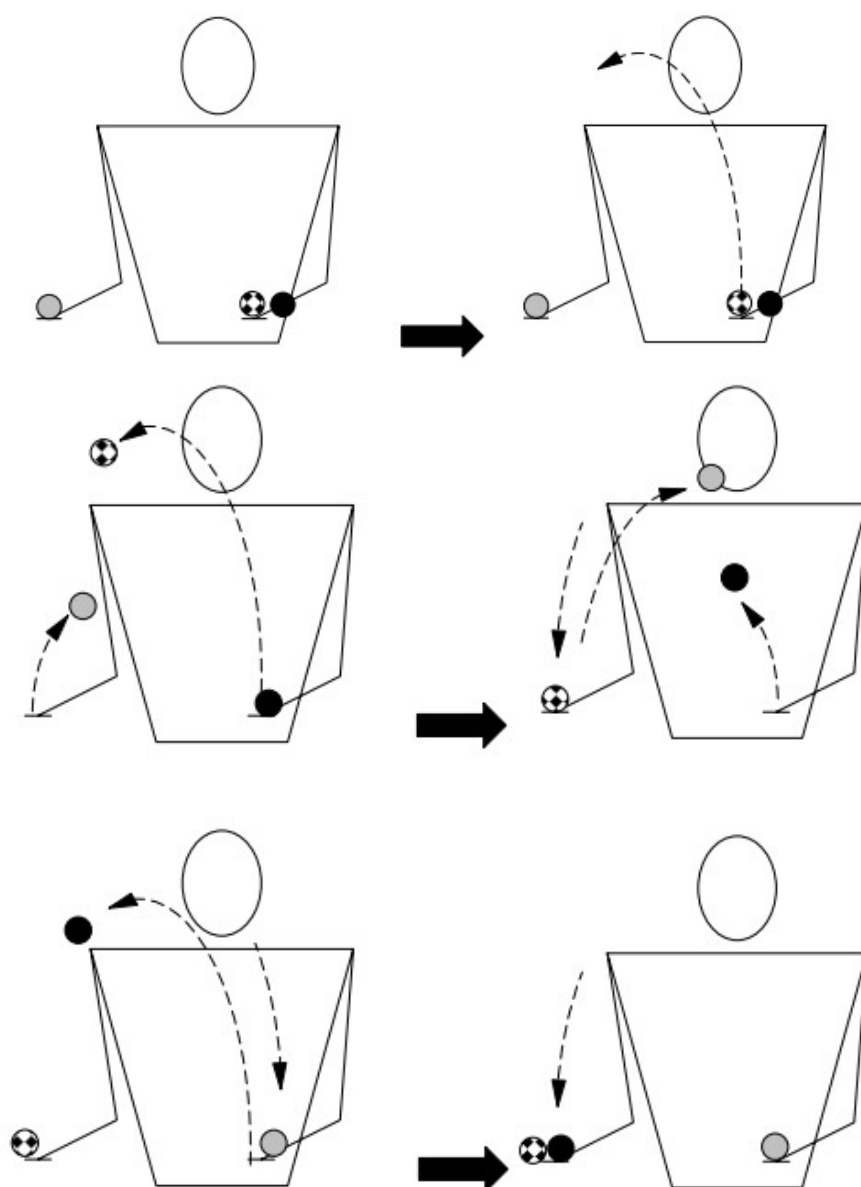
Ja domines el segon pas? Perfecte! Idò ja estàs preparat per practicar amb tres pilotes alhora. Per executar-ho farem el següent:

- Agafa dues pilotes amb la teva mà dreta i una pilota amb la mà esquerra.
- Llança una de les pilotes de la mà dreta cap a la teva mà esquerra, tal i com hem fet en els passos anteriors.
- Quan la pilota que has llançat comença a baixar, llança la pilota que tens a la teva mà esquerra cap a la teva mà dreta.
- Quan la darrera pilota que has llançat comença a baixar, llança la pilota que encara tens a la dreta cap a la teva mà esquerra, agafa amb la mà esquerra la primera pilota que has llançat (ara mateix tens una pilota a la mà esquerra, una a punt d'arribar a la mà dreta, i la darrera

més o menys a l'altura dels teus ulls que va cap a la mà esquerra).

- Llança la pilota que tens a la mà esquerra i, casi al mateix temps, agafa la que arriba a la mà dreta.
- Llança la pilota que tens a la mà dreta i, casi al mateix temps agafa la que arriba a la teva mà esquerra.
- Repeteix tot aquest moviment intentant començar per la mà esquerra.

TRUC: Domina aquest pas començant amb les dues mans, és el millor que pots fer per donar-li continuació al truc de la cascada.



Quart pas: Moviment amb 3 pilotes de forma continuada:

Ja domines el tercer pas? Perfecte! Anem a veure si pots fer el truc de la cascada de forma continuada amb tres pilotes. Per fer-ho:

- Per fer el moviment de forma continuada i sense aturar en cap moment, repeteix una i una altra vegada les darreres instruccions del pas anterior per tal de donar continuació al moviment.
- No et preocupis si al principi cauen les pilotes, es normal, quan tenguis els moviments més clars veuràs que aquest truc t'arribarà a sortir.

TRUC: Quan començam és normal que les pilotes et fugin cap endavant, per evitar-ho intenta posar-te davant una paret. Intenta no mirar les pilotes i estar concentrat en els moviments que has après.