

Sessió 2:

Fitxa del malabarista:

Tennis

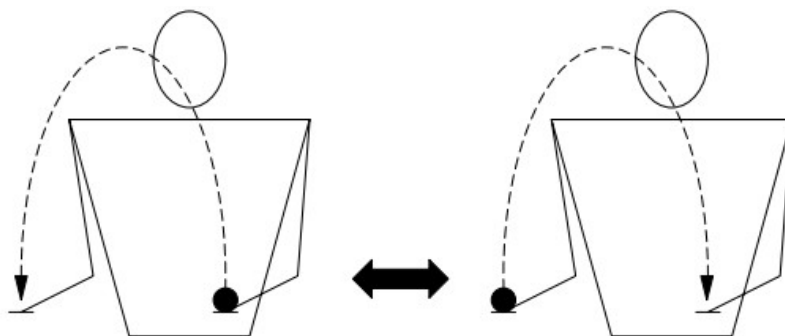
Primer de tot començarem fent els mateixos moviments que vàrem fer a la sessió del truc de la cascada i a partir del tercer pas hi haurà una sèrie de diferències.

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 realitzaran les dues primeres 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.



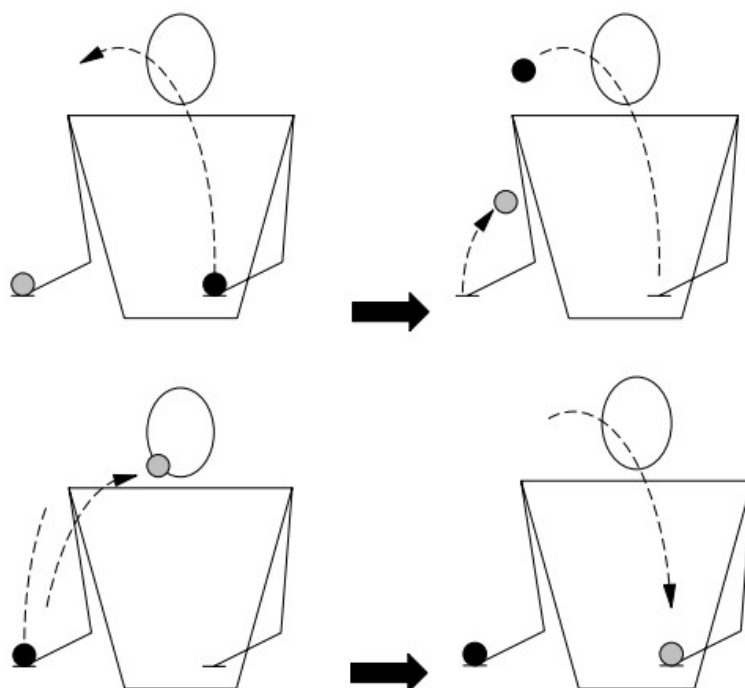
TRUC: Pots llançar la pilota a més altura ja que tindràs més temps per reaccionar, però també tindràs una menor precisió en el llançament.

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.

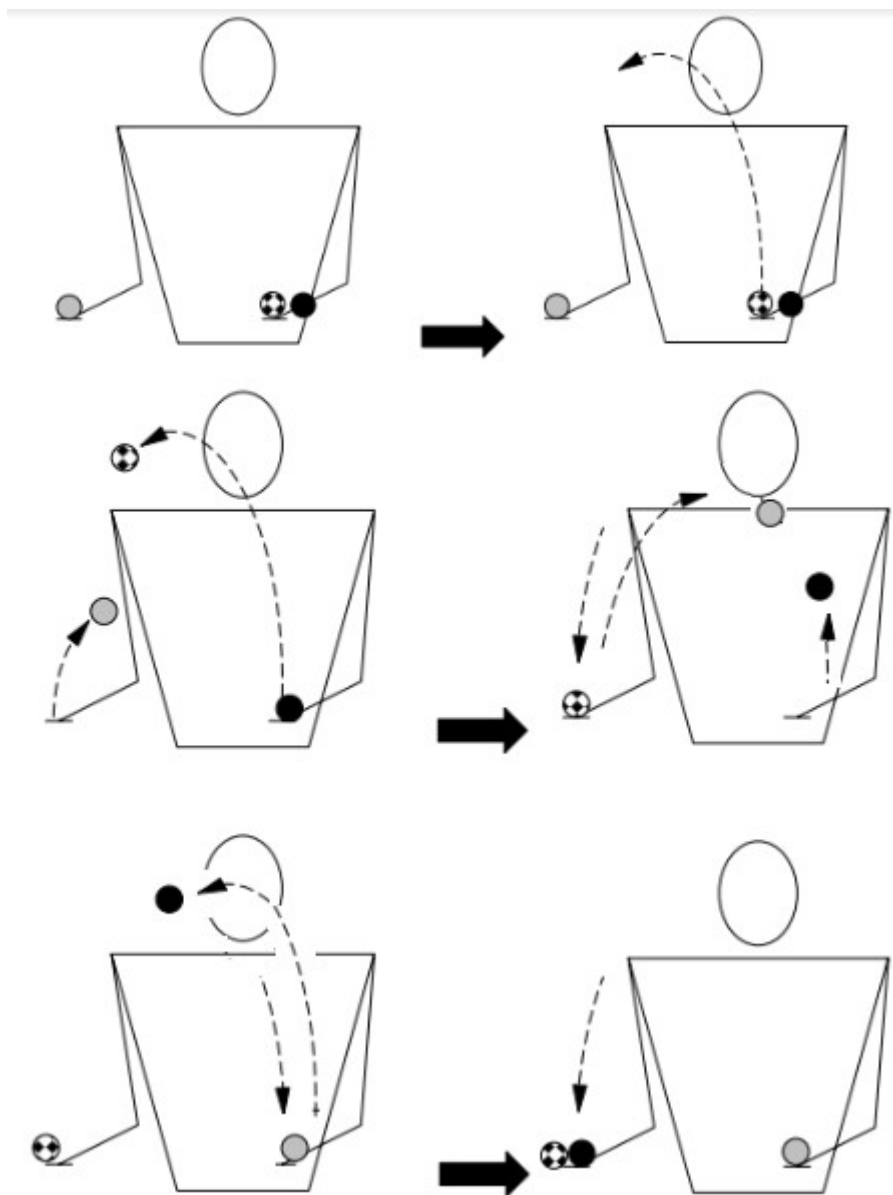
Tercer pas: Moviment bàsic amb 3 pilotes

Fins aquí era el mateix moviment que vàrem fer a la sessió de la cascada, ara hi haurà una altra pilota que seguirà una trajectòria diferent.

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

- Llançar les dues pilotes com hem fet en el pas anterior de forma que s'hagin de creuar enlaire.
- Quan toqui llançar la tercera pilota, que és la que ens queda a la mà dreta, es llançarà per damunt les altres formant un arc imaginari i anant directament a la mà esquerra.

- Aquesta pilota només farà aquest moviment, d'una mà a l'altra passant per damunt les altres dues pilotes.
- Les altres pilotes fan el moviment de la cascada mentre la tercera passa per damunt.
- Agafa amb la mà esquerra la primera pilota que has tirat.
- Agafa amb la mà dreta la segona pilota que has tirat.
- Agafa amb la mà esquerra la tercera pilota que has tirat.
- Intenta donar continuïtat al moviment sempre tirant la tercera pilota per damunt de les altres.



TRUC: Espera a que la segona pilota casi arribi per poder llançar la tercera, així tindràs més espai per llançar-la i no xocar amb les altres.