



ANEM AL CIRC!

★ Què treballarem: aprendrem diferents tècniques relacionades amb els malabars (carioques, diàbolo, pilotes, pals del diable, plats xinesos, trapezi,...).

Després de provar-les totes ens haurem d'“especialitzar” en una.

- ★ Com ens avaluarem: anirem sumant punts a mesura que anem aconseguint reptes de les diferents propostes. Registrarem en una rúbrica les nostres habilitats.
- ★ Objectiu final: amb les habilitats apreses crearem un espectacle que representarem a altres companys de l'escola.

Nom del grup:

Recompte de punts per sessió:

Nom:	sessió 1	sessió 2	sessió 3	sessió 4	total
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
Total del grup					

RÚBRICA D'AVALUACIÓ (l'omplirem a la segona i última sessions).

Malabars 6è

Malabars 6è	Expert ⁵	Avançat ³	Aprenent ²
Pilotes malabars 20%	Soc capaç de realitzar alguns dels elements amb tres pilotes amb fluïdesa (cascada, dutxa,...)	Domino molt bé els elements tècnics amb dues pilotes. Alguna vegada he aconseguit lligar algun dels de tres pilotes.	Encara no puc encadenar cap dels moviments de dues pilotes.
Diàbolo 20%	Soc capaç de llançar i recollir el diàbolo i a més a més domino algun element tècnic complex (satèl·lit, sol, ascensor,...)	Soc capaç de girar el diàbolo i llançar-lo enlaire. Algunes vegades el recullo.	Em costa molt coordinar els moviments del diàbolo.
Pals del diable 20%	Domino el tic-tac i puc fer algun element tècnic (Flip, campana,...)	Domino el tic-tac amb els pals del diable.	No aconsegueixo fluïdesa en els moviments bàsics dels pals del diable.
Plat xinès 20%	Aconsegueixo fer girar el plat xinès i puc fer-hi algun equilibri o pirueta.	Aconsegueixo fer girar el plat xinès en menys d'un minut.	Em costa molt fer girar el plat xinès.
Carioques 20%	Aconsegueixo fer els moviments bàsics (swing endavant i enrere i alternat). Puc fer algun element tècnic més complicat (fuet, boxejador, el vuit,...).	Soc capaç de fer els elements més senzills (swing endavant i enrere).	Em costa molt coordinar els moviments amb les carioques, se m'enreden els fils o em manca fluïdesa.

Made with iDoceo 4

diumenge, 30 de setembre de 2018

Malabars 6è

Malabars 6è	Expert ⁵	Avançat ³	Aprenent ²
Pilotes malabars 20%	Soc capaç de realitzar alguns dels elements amb tres pilotes amb fluïdesa (cascada, dutxa,...)	Domino molt bé els elements tècnics amb dues pilotes. Alguna vegada he aconseguit lligar algun dels de tres pilotes.	Encara no puc encadenar cap dels moviments de dues pilotes.
Diàbolo 20%	Soc capaç de llançar i recollir el diàbolo i a més a més domino algun element tècnic complex (satèl·lit, sol, ascensor,...)	Soc capaç de girar el diàbolo i llançar-lo enlaire. Algunes vegades el recullo.	Em costa molt coordinar els moviments del diàbolo.
Pals del diable 20%	Domino el tic-tac i puc fer algun element tècnic (Flip, campana,...)	Domino el tic-tac amb els pals del diable.	No aconsegueixo fluïdesa en els moviments bàsics dels pals del diable.
Plat xinès 20%	Aconsegueixo fer girar el plat xinès i puc fer-hi algun equilibri o pirueta.	Aconsegueixo fer girar el plat xinès en menys d'un minut.	Em costa molt fer girar el plat xinès.
Carioques 20%	Aconsegueixo fer els moviments bàsics (swing endavant i enrere i alternat). Puc fer algun element tècnic més complicat (fuet, boxejador, el vuit,...).	Soc capaç de fer els elements més senzills (swing endavant i enrere).	Em costa molt coordinar els moviments amb les carioques, se m'enreden els fils o em manca fluïdesa.

Made with iDoceo 4

diumenge, 30 de setembre de 2018



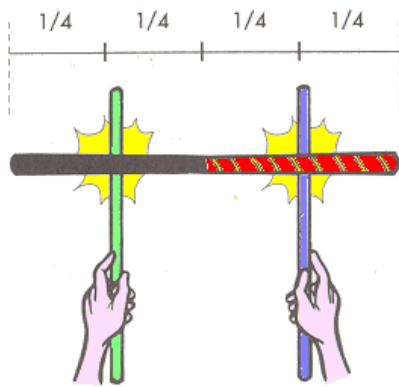
PALS DEL DIABLE

- ★ [Tutorial del Pal diable](#) (Tutorial iniciació - mireu primers minuts)
- ★ [Vídeo per a començar a realitzar elements tècnics](#) (videos de devil stick o golo)
- ★ Exercicis impresos

ELEMENTS TÈCNICS QUE PODEM APRENDRE	PUNTUACIÓ
- TIC-TAC A TERRA AMB LES MANS	2
- TIC-TAC A TERRA AMB LES BAQUETES	2
- TIC-TAC AMB LES BAQUETES DRET	3
- FLIP	5
- FLIP AMB UNA MÀ	5
- PROPELLER	10
- CAMPANA	10
- altres propostes	

- ★ RECORDEU QUE TOTES LES PUNTUACIONS ES MULTIPLIQUEN PER DOS QUAN ALGUNA TÈCNICA S'ACONSEGUEIX FER EN PARELLA.
- ★ SEMPRE QUE AJUDEU A ALGÚ A ACOSENGUIR UN OBJECTIU PODEU SUMAR 10 PUNTS

POSICIÓ



Els bastons han d'estar a un quart de la longitud del pal del diable.

Agafeu els bastons seguin la prolongació dels dits índexs.



Si els bastons estan massa oberts, el pal del diable caurà.



També s'escaparà si els bastons estan massa inclinats cap avall.

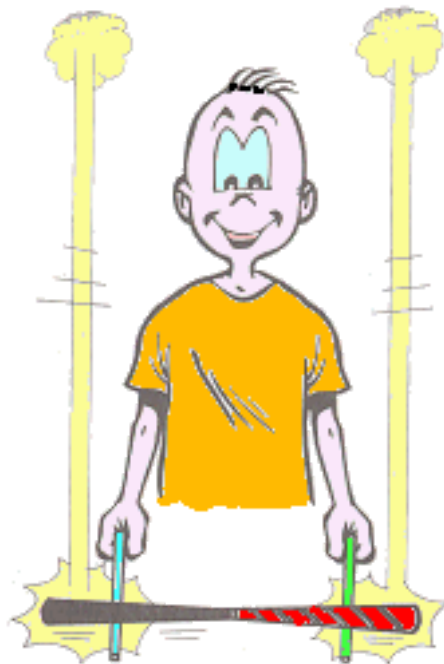


BONA POSICIÓ.- El cos dret, els braços lleugerament flexionats, els bastons estirats paral·lelament i horitzontals, el pal del diable perpendicular als bastons.

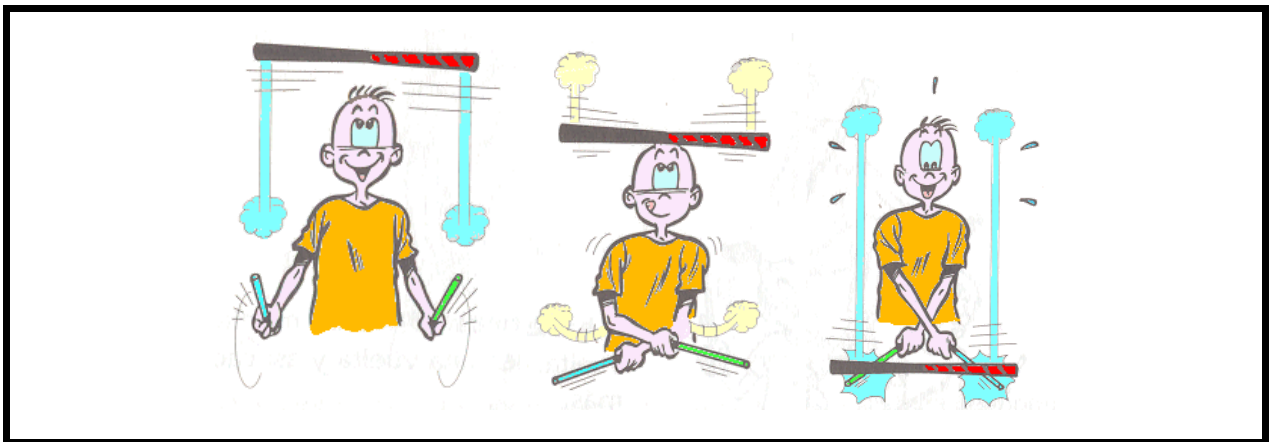
RITME I RECOLLIDA



Llança el pal del diable verticalment a l'altura del cap.



Recull-lo estirant els braços amb una lleugera flexió de cames. Repeteix amb ritme aquest exercici.

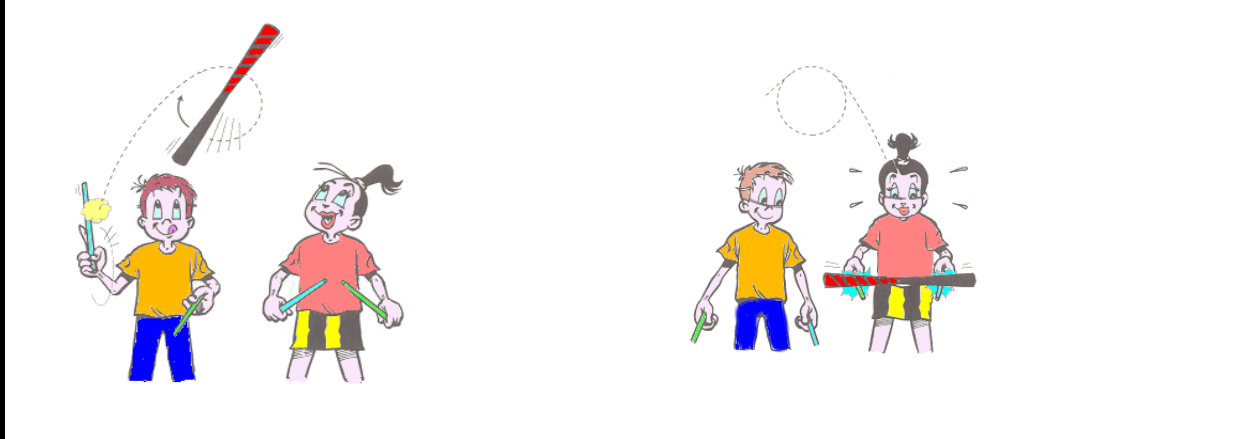


.....Llança.....Creua els braçosRecull, llança i recull normal



Es poden fer els exercicis anteriors amb parelles.

Llançament i recollida amb rotació



Si al llançar el pal del diable aixeques un dels bastons a l'altura de les espatlles el pal sortirà rodant lleugerament de costat i la parella el rebrà i el tornarà a llançar.

Aprenentatge a terra amb les mans



Passa el pal del diable d'una mà a l'altra.



Has de pensar que el pal ha de baixar fins el terra abans de tornar a llançar-lo

Amb els bastons



El pal del diable es posa al terra i sobre un bastó col·locat horitzontalment.



Aixeca el bastó a l'altura de les espatlles, el pal del diable puja i gira



Al recollir-lo, baixa l'altre bastó fins al terra per a trobar-te de nou en posició de començar un altre cop (però de l'altre costat)



Repeteix el moviment però amb l'altra mà i així successivament, amb ritme.

TIC TAC



Bastons horitzontals i paral·lels, el pal del diable perpendicular als bastons.



Aixecar el bastó dret a l'altura de les espatlles. Recollir lleugerament el braç esquerre cap avall



Aixecar el bastó dret a l'altura de les espatlles, recollir sobre el bastó dret.



Col·locar el bastó esquerre sota del pal del diable per a tornar a la posició d'inici.



PLAT XINÈS

★ [TUTORIAL PLAT XINÈS](#)

★ Exercicis impresos

ELEMENTS TÈCNICS QUE PODEM APRENDRE	PUNTUACIÓ
- APRENDRE A FER RODAR EL PLAT	5
- EQUILIBRIS AMB EL PLAT	10
- LLANÇAR EL PLAT I RECOLLIR-LO	10
- altres propostes	

★ RECORDEU QUE TOTES LES PUNTUACIONS ES MULTIPLIQUEN PER DOS QUAN ALGUNA TÈCNICA S'ACONSEGUEIX FER EN PARELLA.

★ SEMPRE QUE AJUDEU A ALGÚ A ACOSENGUIR UN OBJECTIU PODEU SUMAR 10 PUNTS



Exercici 1

Col·loca el plat sobre el pal. Fes petits girs amb el pal per a que el plat vagi agafant velocitat. Has de tenir el pal el més vertical possible i una vegada el plat giri a suficient velocitat, desplaça el pal cap al centre del plat i deixa que giri.



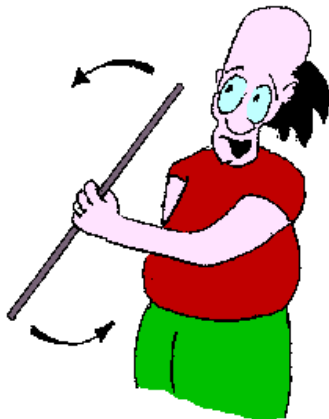
Exercici 2

Intenta posar-te el pal en equilibri sobre el palmell de la mà. Després prova de posar-lo sobre un dit.



Exercici 3

Una vegada tens el plat girant, llança'l verticalment i el tornes a agafar.



Exercici 4

Fes el mateix però quan el plat està en l'aire dona la volta al pal per a rebre'l per la part inferior del pal.



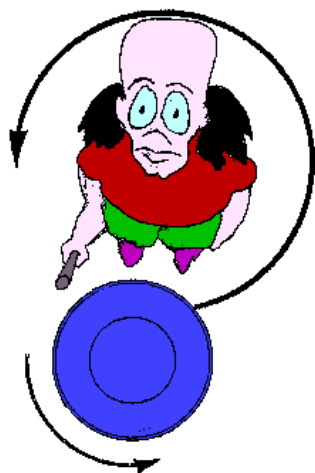
Exercici 5

Agafa el plat amb la mà esquerra i llança'l a l'aire per a rebre'l amb la punta del pal en rotació.



Exercici 6

Intenta passar el pal amb el plat girant per sota d'una cama, canviant el pal d'una mà a l'altra.



Exercici 7

Llança el plat a l'aire, dona una volta molt ràpida i recull el plat amb el pal.



CARIOQUES

★ Exercicis impresos

★ [Tutorials dels diferents elements tècnics](#)

ELEMENTS TÈCNICS QUE PODEM APRENDRE	PUNTUACIÓ
- MOVIMENTS BÀSICS (swing, swing enrere, swing alternat endavant i swing alternat enrere)	5
- EL FUET, EL BOXEJADOR, LA BICICLETA,	10
- FUET DOBLE, L'ENCREUAMENT, HIPNOSI	20
- VOLADORES I TORNADO	20
- EL VUIT	20
- EL VUIT ENRERE	20
- BUTTERFLY	20

★ RECORDEU QUE TOTES LES PUNTUACIONS ES MULTIPLIQUEN PER DOS QUAN ALGUNA TÈCNICA S'ACONSEGUEIX FER EN PARELLA.

★ SEMPRE QUE AJUDEU A ALGÚ A ACOSENGUIR UN OBJECTIU PODEU SUMAR 10 PUNTS



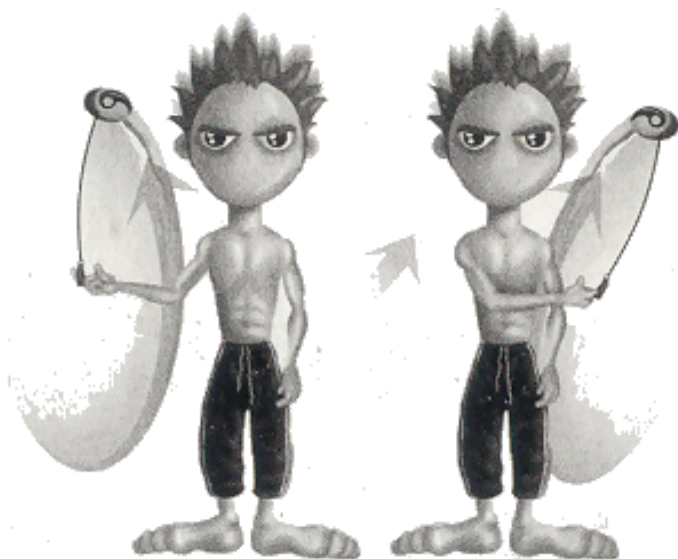
Preparació

Subjecta les carioques només amb el dit índex i manté la carioca a 15 cm. del terra.



Moviment bàsic

Gira les carioques cap al davant i cap al darrera per acostumar-te als seus moviments



El fuet

Intenta girar només una cariooca, d'esquerra a dreta, creuant pel davant teu.



El boxejador

Gira les carioques molt ràpid, de forma paral·lela, imitant l'entrenament d'un boxejador.



La bicicleta

Moviment similar a l'anterior, però les carioques giren alternativament com els pedals d'una bicicleta.

Trucs experts



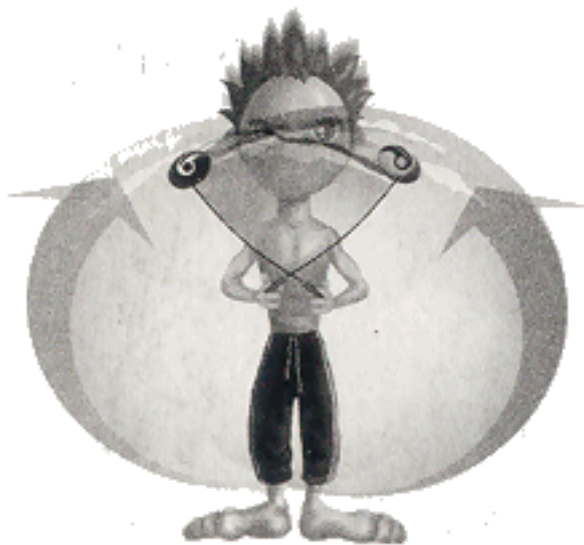
El fuet doble

Moviment similar al fuet, però amb les dues mans simultàniament.



L'encreuament

Girant les carioques paral·lelament cap al davant, creua els braços i manté el gir de forma paral·lela. Realitza diferents creuaments durant la rutina.



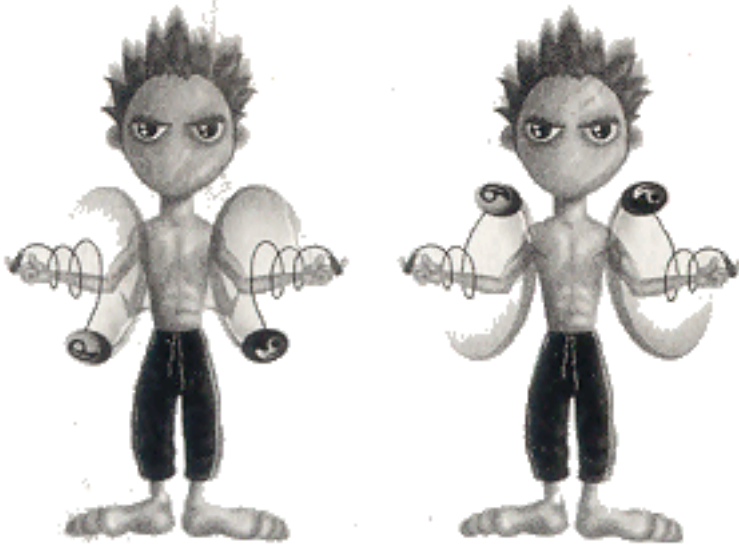
Hipnosi

Gira les carioques en sentit contrari, una contra l'altra, de forma que facis un cercle perfecte davant teu. Manté una lleugera separació entre les dues òrbites per a que no xoquin.



Voladores

Moviment semblant a l'hipnosi, però formant les dues òrbites sobre el teu cap. També has de vigilar que no xoquin entre sí.



Tornado

Mentre realitzes el moviment del boxejador, ves obrint els braços a poc a poc, i reduint la inclinació i velocitat del gir, de manera que la carioca es vagi enredant en els teus braços. Quan estiguin enrotllades, fes el contrari, canvia el sentit del gir i augmenta la velocitat per desenrotllar-les.



EL DIÀBOLO

- ★ Exercicis impresos
- ★ [Tutorial inicial](#)
- ★ [Tutorial nivell alt](#)
- ★ [Video per aprendre posar segon diabolo](#)
- ★ [Video per aprendre a fer el pont i l'aranya - nivell alt](#)

ELEMENTS TÈCNICS QUE PODEM APRENDRE	PUNTUACIÓ
- MOVIMENTS BÀSICS: fer-lo rodar	5
- EL FUET (per agafar velocitat)	10
- LLANÇAR-LO I RECOLLIR-LO	10
- ELS SATÈL·LITS o òrbites	20
- EL SOL	20
- L'ASCENSOR	20
- GATS	20
- LA CREU	20
- DOS DIÀBOLOS	50
- altres propostes...	

- ★ RECORDEU QUE TOTES LES PUNTUACIONS ES MULTIPLIQUEN PER DOS QUAN ALGUNA TÈCNICA S'ACONSEGUEIX FER EN PARELLA.
- ★ SEMPRE QUE AJUDEU A ALGÚ A ACOSENGUIR UN OBJECTIU PODEU SUMAR 10 PUNTS

Posició correcta

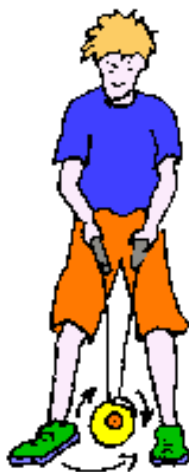


Per a fer anar el diàbolo, sempre s'ha d'estar perpendicular a l'eix del diàbolo

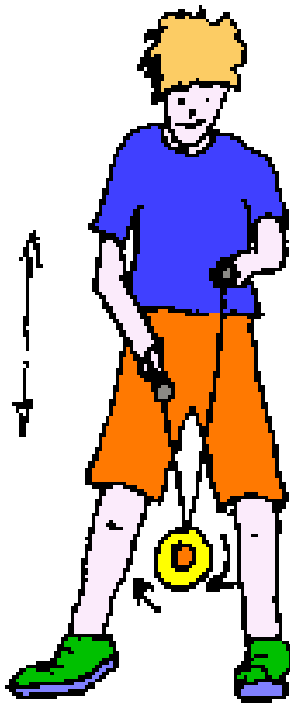
Per començar



Posa el diàbolo sobre la corda i col·loca'l a terra a uns 15 cm. a la dreta del peu dret.

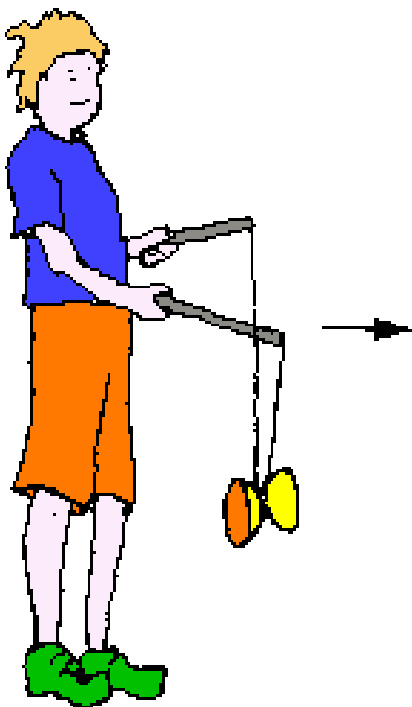


Mantenint els pals junts, fes rodar el diàbolo al terra de dreta a esquerra de manera que giri al aixecar-lo.



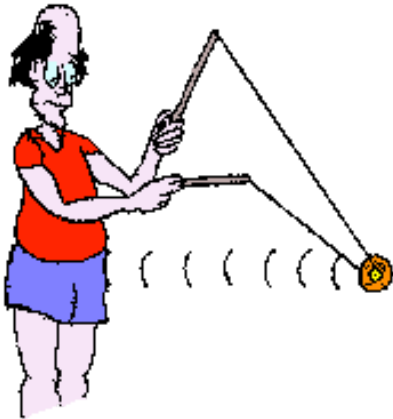
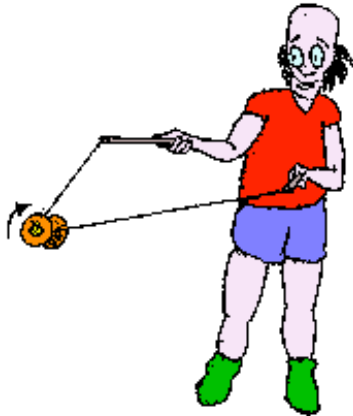
Puja el pal de la dreta al nivell del de l'esquerra amb una separació de 10 cm. Has de mantenir la mà esquerra quieta mantenir girant el diàbolo donant petites i suaus sacsejades amb la mà dreta amb un moviment amunt-avall.

Consell



Si el diàbolo comença a inclinar-se cap a tu, continua donant sacsejades però avança el pal de la mà dreta de manera que la corda empenyi el diàbolo cap a darrera. Si el diàbolo s'inclina cap a fora, atrau el pal cap a tu.

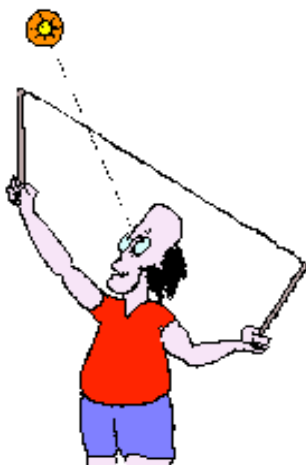
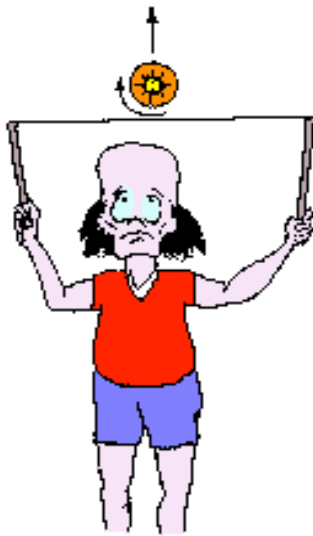
Figures



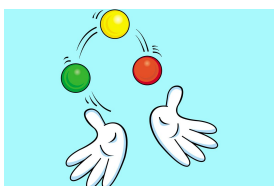
Fuetada

Per a que encara giri més ràpid has de donar una petita sacsejada amb la mà dreta cap a l'esquerra i per damunt d'aquesta. Obre't una mica a la dreta i copeja cap a l'esquerra de forma brusca i curta.

Malgrat hakis començat amb les dues cordes molt juntes, és més maco utilitzar el diàbolo amb les mans una mica obertes fent una "V"



Llançament del diàbolo
Primer hem d'aconseguir
que giri molt ràpid.
Obre una mica els braços i
deixa'l girar al mig, relaxa't i
llança'l amunt. Per a
recollir-lo has d'apuntar
amb el pal de la mà dreta al
centre del diàbolo i aquest
caurà per la corda.
Comença per llançaments
petits. Més tard pots
llançar-lo i que el reculli un
company situat al costat o
darrera teu.



PILOTES

- ★ [Moviments iniciació](#)
- ★ [Exercicis per parelles](#) (agafar fluïdesa control pilotes)
- ★ [Tutorials de tots els nivells](#) (interessant seguir tots els passos)
- ★ [Moviments amb tres pilotes](#)
- ★ [Tutorial amb tres pilotes pilotes \(noms figures\)](#)

ELEMENTS TÈCNICS QUE PODEM APRENDRE	PUNTUACIÓ
- MOVIMENTS INICIACIÓ	5
- MOVIMENTS INICIACIÓ PARELLES (fluïdesa)	5
- MOVIMENTS AMB DUES PILOTES	10
- CASCADA I CASCADA INVERSA	10
- COLUMNA COLUMNA FALSA	10
- LA DUTXA	10
- LA FONT	10
- altres propostes i variants	10

- ★ RECORDEU QUE TOTES LES PUNTUACIONS ES MULTIPLIQUEN PER DOS QUAN ALGUNA TÈCNICA S'ACONSEGUEIX FER EN PARELLA.
- ★ SEMPRE QUE AJUDEU A ALGÚ A ACOSENGUIR UN OBJECTIU PODEU SUMAR 10 PUNTS

VIDEOS EXPERTS

- ★ [Diàbolos](#)
- ★ [Tràiler espectacle pilotes malabars - dansa - teatre](#)
- ★ [Video promocional Frida Odden \(pilotes malabars\)](#)
- ★ [Video carioques](#)
- ★ [Video carioques amb foc](#)
- ★ [VÍdeo pals del diable](#)
- ★ [Més pals del diable \(espectacular!\)](#)
- ★ [Espectacle amb dos pals del diable](#)