

C A R I O C A S

OBJETIVO	<p>Las cariocas son un juego malabar formado por dos cuerdas de medio metro de longitud aproximadamente (dependiendo de la estatura de la persona) con una bola en uno de los extremos de cada cuerda y unas cintas al final con función ornamental. Su funcionamiento se basa en la combinación de trucos que permiten realizar una danza basada en la variación del flujo producido al girar el elemento y el resultado visual que provocan. Ideales para trabajar ritmo, movimiento expresivo, coordinación y lateralidad.</p>
HISTORIA	<p>Proviene de las danzas tradicionales de los indígenas Maori de Nueva Zelanda, que bailaban las cariocas, o poi como ellos las llaman, en rituales. A las mujeres que hacen Poi se las llama Wahines que originalmente las utilizaban para mantener la flexibilidad de los músculos de las manos y brazos. También los hombres utilizaban las cariocas para entrenar la fuerza y la coordinación necesarias para la batalla. También se utiliza como entrenamiento para el uso de otras armas ancestrales como el Mere o el Patu.</p>
 <p>Fabricación MATERIAL</p> 	<p>Necesario: dos pelotas de tenis, dos cordones de un metro cada uno (a ser posible de cuero), cintas de colores y dos tornillos.</p> <p>Primero hacemos un corte en cada una de las pelotas de tenis, servirá para introducir el "artilugio" montado, y Perforamos el extremo opuesto del corte, un agujero no muy grande, solo para que pase la cuerda. Se ata muy bien el tornillo al cordón y se introduce dentro de la pelota. Se anudan las cintas de colores y se introduce el nudo en el otro agujero de la pelota.</p> <p>En el extremo del cordón se hace un nudo para crear un círculo donde podamos introducir tres dedos sin problema. Esto servirá de agarre aunque con un trozo de tela puede ser mas confortable. Repetir la misma operación con la otra carioca.</p> <p>Nota: se puede incorporar en medio del cordón una pieza que permita el giro independiente de la carioca (mosquetón o torniquete de pesca).</p> 
<p>A G A R R E</p> 	<p>La forma correcta de agarrar unas cariocas es mediante una agarradera simple, la idea es que todo el peso de la carioca esté en un solo punto de la mano: en la segunda falange del dedo índice. Luego se pone el pulgar encima para que no se mueva de ahí. Hay mas formas pero esta forma permite controlar toda la carioca desde ese punto.</p>
<p>MOVIMIENTOS BÁSICOS</p> 	<p>ROTACIÓN SINCRÓNICA (Las dos cariocas a la vez) -ROTACIÓN ASINCRÓNICA (cariocas alternas) -O C H O S Los ochos son el truco básico de las cariocas, a partir de este movimiento se enlazan casi el resto en su totalidad. Quizás en un principio te parece algo complicado de llevar a la práctica, pero paciencia, poco a poco ira saliendo.</p> <p>Para empezar con este ejercicio, se debe coger una sola carioca y dadle vueltas hacia delante. A continuación se extiende el brazo contrario del que tengáis la carioca haciendo que la carioca cruce por encima de la extremidad. Repetir la operación con el otro brazo.</p> <p>Por último se coge una carioca con cada mano, se realiza el movimiento de pasar a un lado y al otro de nuestro cuerpo, como hacíamos antes con el brazo que no tenía carioca, girándolas de manera asincrónica. Uno de los brazos pasará siempre por encima del otro en el caso de los ochos simples y alternativamente en el de los ochos dobles.</p> <p>-OCHOS HACIA ATRÁS -CRUCES -GIRAR DE ADELANTE HACIA ATRÁS -MARIPOSA -MARIPOSA GIGANTE -MARIPOSA ALTERNA Y ONDA MEJICANA</p>

Para más información consultar el libro:
"Juegos Cooperativos Alternativos"

MARIO MARTÍNEZ COLMENAREJO