

UTILIZACION DE LOS ZANCOS EN EL CAMPO DE LA ANIMACIÓN

En este campo todo se mueve en torno al mundo del teatro y los grupos de pasacalles y la animación. Su uso utilitario sólo mantiene un carácter testimonial. Existen dos tipos principales:

- Zancos de mano
- Zancos de pie

Otros tipos, como los de cubo, son adaptaciones para trabajar con niños pequeños. Los Zancos pueden ser de madera o de aluminio; si son de madera, debemos comprobar que no tengan vetas y que la madera sea de olivo, roble, haya o pino. Aún con madera de buena calidad, terminan rompiéndose, por lo que se recomienda el uso del zanco de aluminio, que es más barato y ligero. El tubo más adecuado es el circular. Si resulta difícil de encontrar, puede ser también tubos de base cuadrangular o rectangular. Los Zancos más económicos y sencillos son los fabricados con latas y cuerdas.

Evolución de los Zancos:

- Zanco no sujeto con la barra más larga para apoyar las manos.
- Zanco que se sujeta a la pierna pero se necesita una barra larga que sirva de apoyo.
- Zanco con pestaña.
- Zanco sin pestaña.

Los **Zancos de mano** son adecuados para niños muy pequeños o para determinados Juegos Recreativos. Son sencillos de manejar y no tienen ningún riesgo, ya que al no estar los pies sujetos al Zanco, cuando se produce una caída, el zancudo suele caer de pie sin ningún problema. Sin embargo, el Zanco de mano está muy limitado en sus posibilidades de movimiento, al tener el zancudo siempre las manos ocupadas, sosteniendo los palos por debajo de las axilas.

Los **Zancos de pie** son los más usados desde siempre, debido a que sus posibilidades de desarrollar movimientos son casi ilimitadas; realmente lo único que cambiamos es la longitud de la pierna, pero las manos y el resto del cuerpo quedan libres para poder realizar otras actividades. La mayoría de los ejercicios y juegos que se incluyen en Olympiako están basados en la utilización de estos Zancos.

Sus partes son:

- Los palos o tubos
- La plataforma
- La base de apoyo
- Las correas o sistemas de sujeción
- Las protecciones

Los palos o tubos

Hasta no hace mucho todos eran de madera noble, para evitar que se partieran con facilidad. Actualmente, la tendencia es construirlos de aluminio, que es más resistente y ligero.

Si los Zancos son de mano, suelen tener una longitud entre 1,80 y 2 m. Si son de pie, la parte superior de la barra o tubo no superará nunca la altura de la rodilla. El diámetro del palo o tubo suele tener entre 3 y 5 cm. Los Zancos metálicos serán preferentemente circulares.

La plataforma

Es una pieza, generalmente de madera, sujeta al tubo transversalmente, que sirve para apoyar los pies del zancudo. Marca realmente la altura, que suele variar entre los 40 cm (Zancos de iniciación) hasta los que sobrepasan el metro (Zancos para profesionales).

Podemos fabricar Zancos que tengan la posibilidad de colocar la plataforma a distintas alturas, y así adaptarlos a los diferentes niveles de aprendizaje. Recomendamos como material de escuela tener varios Zancos con distintas alturas, que pueden ir desde los 40 a los 60 cm.

La base de apoyo

Es necesaria tanto para los Zancos de madera como para los de aluminio. Su función es evitar que el Zanco se resbale cuando se apoya en superficies húmedas o resbaladizas. Lo mejor es colocarles tacos de goma, sujetos fuertemente con abrazaderas metálicas. También pueden servir tapas de goma, clavadas con puntas sin cabeza en la base de los Zancos.

Las correas o sistemas de sujeción

Se utilizan para sujetar firmemente el Zanco a la pierna. Es muy importante que la pierna y el Zanco formen un mismo bloque, pues en el caso de que la pierna se mueva algo, aumenta la inestabilidad y el peligro.

Podemos prescindir de las correas y utilizar nada más que cinta adhesiva de embalar para hacer la fijación, tanto del pie a la plataforma, como de la pierna al palo o tubo.

Colocar botas o zapatillas fijas en la plataforma del Zanco es recomendable, siempre que los Zancos los use una sola persona. En el Zanco de escuela no se recomienda este procedimiento por higiene.

Las protecciones

Son de dos tipos: la que se usa para proteger la pierna de la presión de la correa o de la cinta adhesiva; suelen ser de gomaespuma blanda, y las que sirven para protegerse de las caídas, como rodilleras o coderas.

Pasos a seguir para aprender a montar en Zancos:

1º Colocarse los zancos

Lo más adecuado es sentarse en una mesa o algo de similar altura, de tal forma que la pierna-muslo, apoyada en el suelo, forme un ángulo recto. Los palos se deben situar en la parte exterior de la pierna. A continuación, se sujeta fuertemente el pie con cinta adhesiva, procurando en ese momento no cambiar la posición lateral de la pierna con respecto al Zanco.

Si es correcta la posición, el palo del Zanco estará en línea con la pierna. Después, colocaremos la gomaespuma para proteger la pierna de la presión, de forma que el borde superior del Zanco quede apoyado en la gomaespuma y no roce la rodilla o la pierna. Por último, se aprietan las correas o se pone la cinta adhesiva, hasta que comprobemos que la pierna y el Zanco forman un mismo bloque.

2º Ponerse en pie

Al principio es conveniente ayudar a los zancudos a ponerse en pie. La forma más corriente es colocarlo con la parte inferior de los Zancos apoyada en la pared y, sujetándolos por las axilas, se les levanta. En ese momento, el zancudo debe flexionar las rodillas y extenderlas cuando los Zancos están en posición vertical. Una vez de pie es preciso apretar los Zancos de nuevo o, por lo menos, comprobar que están bien sujetos a la pierna. También debemos aprender a ponernos en pie sin ayuda de nadie; para ello, lo mejor es agarrarnos a una espaldera con las manos e ir trepando sobre ella hasta alcanzar la posición de pie.

3º Fase inicial: patear

Cogidos a una espaldera o verja con las dos manos, y de cara a ella, empezar a patear, como si estuviéramos pisando uvas, sin movernos del sitio y elevando las rodillas todo lo que podamos. Este ejercicio es necesario para tomar conciencia de la altura y de los constantes reequilibrios que hay que hacer para poder mantener una posición dinámica.

4º Primeros pasos

En cuanto el zancudo cargue perfectamente el peso de su cuerpo en los Zancos, y no en los puntos de apoyo, y que levanta sin dificultad las rodillas hacia adelante, puede empezar a soltar una mano de la espaldera y después la otra. A continuación, y sin separarse de la espaldera, puede dar pequeños pasos hacia adelante. Posteriormente, se hará el mismo ejercicio pero con la ayuda de un compañero, que irá siempre a su lado pero sin tocarlo.

5º Aprender las habilidades básicas

Conforme vamos cogiendo confianza, debemos hacer los ejercicios solos, al tiempo que probamos nuevos movimientos.

Por ejemplo:

- Andar con pasos cortos alternados con pasos largos.
- Andar lateralmente, a derecha e izquierda.
- Girar sobre un Zanco en los dos sentidos, dando vueltas completas.
- Tocar alternativamente, con una y otra mano, los Zancos, que se elevan por el plano anteroposterior o bien lateralmente.
- Subir escalones o subir y bajar rampas.
- Pasar por encima de obstáculos.
- Caminar en fila india o cogidos de las manos por parejas.
- Saltar alternativamente con un pie y luego con el otro.
- Agacharse y pasar por debajo de un obstáculo.

6º Aprender a caerse

En cuanto seamos capaces de mantenernos y desplazarnos solos, ejecutando con cierta soltura las habilidades básicas, debemos aprender la técnica de las caídas.

En primer lugar, practicaremos sobre colchonetas. La caída se inicia flexionando las piernas y a continuación se cae de costado o de frente, procurando rodar sobre la colchoneta. Cuando la caída se hace sin colchoneta, debemos tener la precaución de llevar puestas unas rodilleras. Mediante una flexión de piernas, bajaremos todo lo que podamos el centro de gravedad (sentarnos sobre el Zanco) o daremos un paso muy largo hacia adelante.

Si nos hemos agachado al tiempo que las piernas caen hacia adelante, haremos una extensión de tronco y caeremos de frente, apoyando primero los dedos de los pies y posteriormente las rodillas. Si lo que hacemos para caer es dar un paso largo, terminaremos la caída de costado, apoyando en primer lugar el muslo correspondiente al lado de la caída.

7º Practicas de actividades avanzadas

En el momento que superamos los niveles de las habilidades básicas, podemos afrontar otras posibilidades más complejas. Ha llegado el momento de jugar con los Zancos formando un grupo de zancudos. Como ejemplos:

- El corro: formar un corro entre todos los zancudos, cogidos de la mano. Realizar los siguientes juegos: girar a derecha e izquierda; todos a la vez levantan una pierna hacia adelante, hacia atrás, saltan.
- El mismo corro pero, en este caso, intentar bailar al son de una melodía.
- Jugar con pelotas o balones de baloncesto sin que caigan al suelo.
- Hacer malabarismos con pompones, aros, mazas, etc.
- Salir de excursión con Zancos y disfrazados por un entorno urbano o natural.

8º Quitarse los zancos

Podemos hacerlo con la ayuda de un compañero, que nos cogerá por las axilas, o bien solos, sujetándonos en una espaldera o apoyándonos en una pared.

CONSTRUCCIÓN DE ZANCOS

Os ofrecemos la posibilidad construcción de unos zancos de fabricación propia.

Con solo 4 tornillos, con cabeza allen, se puede modificar la altura de los zancos. Para ello es necesario tener preparados tantos tubos como alturas se deseen (estos tubos deben llevar puesto el taco de forma permanente, ya que el cambio de este elemento no resulta práctico ni rentable). Tanto la base del pie como el sistema de protección y correas es intercambiable. De esta forma la inversión realizada es menor (sobre todo en el caso de los profesionales que necesitan disponer de varias alturas para diferentes aplicaciones)

La PROTECCIÓN de la rodilla, que al mismo tiempo sirve de sujección para los movimientos, está constituida por una chapa de acero cubierta por una almohadilla forrada que tambien protege el resto del sistema de SUJECCIÓN. Esta sujección resulta muy rápida y práctica gracias a una hevilla autoblocante de la correa.

El TUBO es redondo, de 40 mm de diámetro y 2 mm de grosor y está reforzado en la zona de la sujección. La base del pie lleva incorporada una protección de este tubo.

INICIACION AL MANEJO DE LOS ZANCOS
Tomado de: "www.escenofilia.com"



Ap. Correus 751 25080 Lleida -
Tel. 973208083-93 8720942
Fax 973 212505
imposible@eventualcreativa.com