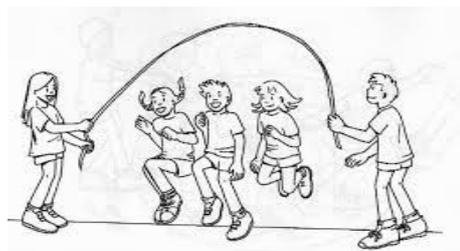


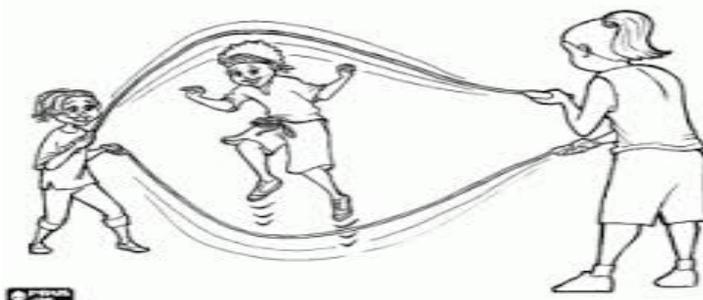
# COMBA



**OBJETIVO:** Todos los alumnos sean capaces de poner en práctica sus capacidades físicas y sus competencias básicas en un ambiente de seguridad, respeto y cooperación. Y esto lo consigamos con la COMBA INDIVIDUAL y con la COMBA LARGA (simple y doble).

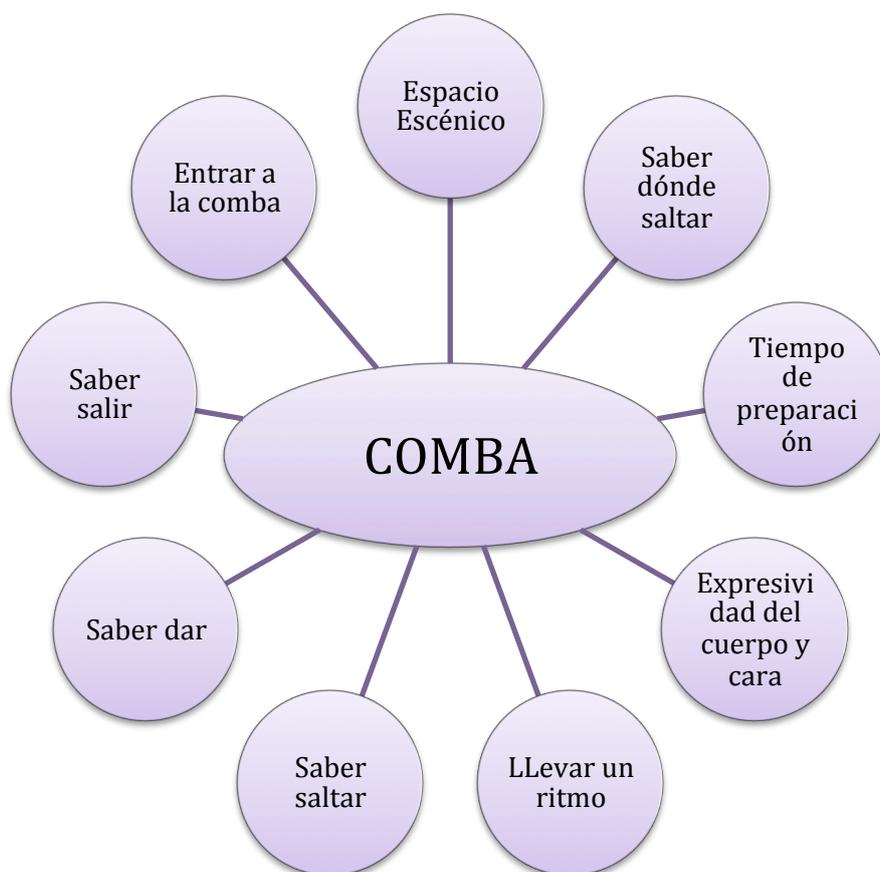
Y para que esto ocurra:

1. Las personas que dan la comba tienen que estar muy pendientes de las que saltan, ayudándolas a hacerlo lo mejor posible, atentas a que nadie se golpee fuerte con la cuerda y a soltarla cuando alguien tropiece en ella, para que no se caiga.
2. Las personas que saltan con facilidad tienen que perfeccionar su salto y su coordinación y ayudar y animar a las que tienen menos facilidad.
3. Las personas que saltan con más dificultad tienen que aprovechar el buen ambiente, intentar llevar un ritmo que no afecte al de las demás, observar a las personas que lo hacen bien, dejarse ayudar y lanzarse.
4. Las personas que en un momento dado ni dan ni saltan, tienen que estar colaborando en crear ese ambiente de seguridad, respeto y cooperación que nos resulta necesario para lograr nuestro objetivo.
5. **Considerando que un golpe con una cuerda, un tropezón o un fallo, pueden dar lugar a situaciones cómicas**, reírse en una situación así, puede ser normal. Lo que no es normal (y eso lo sabemos tod@s) es pasarse de rosca con la risa y hacer del incidente una oportunidad de cachondeo y humillación.



## EVALUACIÓN

Individual y grupal, siguiendo los ítems que se muestran a continuación



## EXAMEN COREOGRAFÍA COMBA GRUPAL

- Composición en grupos de 6-7 personas.
- Se deben utilizar cuerdas individuales y colectivas largas.
- Duración de 2-3 minutos.
- Se pueden utilizar acrobacias y baile sin cuerda, pero importante: NO se puede perder la esencia del objetivo: saltos a la comba individual y grupal. Trabajo cooperativo, por lo tanto hay que tratar que todos los miembros del grupo realicen el mayor número de saltos posibles.
- Se tendrá en cuenta la originalidad de la coreografía, la música (ritmo), vestuario y evidentemente los tipos de saltos y gestos técnicos con las cuerdas.

## **IDEAS PARA CONSTRUIR VUESTRA COREOGRAFÍA DE COMBA**

### **INICIO**

Podéis hacer diferentes habilidades con o sin comba:

- Elementos en flor (todos a la vez): pueden ser en círculo, semicírculo...
- Elementos en cascada, ola, dominó... (uno detrás de otro).
- Elementos enfrentados: dos filas en los extremos, se van acercando ambos grupos...
- Figura de acrosport + habilidades gimnásticas.

### **TIPOS DE EJERCICIOS SEGÚN LA MÚSICA**

Para ayudaros a decidir qué hacer en cada momento:

- Fases rápidas/mucha percusión/ tecno/ salsa/: comba individual, parejas, doble comba...
- Fases lentas, instrumentos de cuerda, viento/ voz: comba larga grupal, parejas...

### **ALTERNAR ESPACIOS Y TIEMPOS**

Cuanta más variedad de formaciones mayor puntuación artística tendrá la coreografía, para ello debéis alternar.

- Mismo ejercicio todos a la vez: comba individual, parejas...
- Diferentes ejercicios solapados, aprovechamos que unos están haciendo un ejercicio para cambiar de ejercicio los demás.

### **EL FINAL**

Es de lo más difícil de la coreografía. Varias opciones:

- Final artístico: es el ideal: en función de la música y de la temática, un final artístico en el que las combas sean un mero utensilio (sin necesidad de utilizarlas para saltar).
- Final potente: acabar con una figura de comba potente, ya sea en la velocidad (música rápida) o en dificultad, y para la música a la vez que los componentes.
- Solución fácil: repetir el inicio en sentido inverso.

**IMPORTANTE:** Debéis quedaros unos 5 segundos quietos después de acabar la coreografía.

**CON ESTA COREOGRAFÍA GRUPAL HEMOS TRABAJADO LOS SIGUIENTES ASPECTOS:**

- 1- La coordinación y la velocidad de reacción.
- 2- Nuestro ritmo y la coordinación con el ritmo de los demás.
- 3- La observación y el respeto por el trabajo de los demás.
- 4- La cohesión (unión) del grupo de la clase.
- 5- El salto de comba individual y colectiva.
- 6- El salto y la recepción del salto.
- 7- La cooperación necesaria para que el grupo tenga éxito.
- 8- La integración de todas las personas.

## EDUCACIÓN FÍSICA

\*A continuación os dejo unos enlaces de unos videos relacionados con coreografía de combas. Realmente son muy buenos y seguro que podéis extraer algunas ideas. Recordad, que la dificultad de los ejercicios la vais a marcar vosotros, pese a ello sería interesante que os arriesgaseis con gestos complicados y no os limitaseis a repetir ejercicios simples (el que no arriesga no gana...)

<https://youtu.be/2dOXINK4-UY>

<https://youtu.be/SSL6PVaWQXs>

<https://youtu.be/MilkXJVmyJ0>

<https://youtu.be/TMGI1VVVD8M>

[https://youtu.be/zoMYU\\_nOGNg](https://youtu.be/zoMYU_nOGNg)

[https://youtu.be/Vw\\_mNiU4nwc](https://youtu.be/Vw_mNiU4nwc)

TODO SE PUEDE CON MUCHA PRÁCTICA, NADA ES IMPOSIBLE, Y TODOS PUEDEN PARTICIPAR, COMO HABEIS PODIDO OBSERVAR EN LOS VIDEOS ANTERIORES.

