

Apren­diendo el FLIC-FLAC...

Marco Antonio Coelho Bortoleto

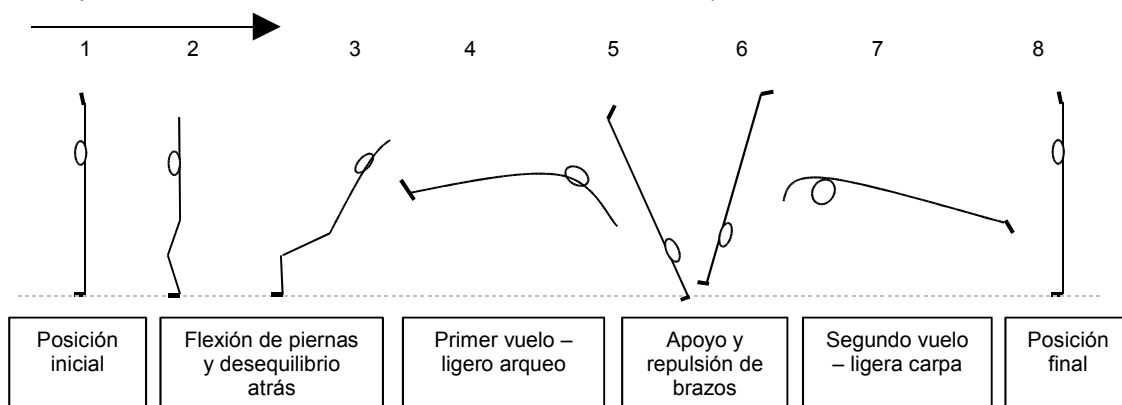
Artículo publicado en la Revista *Ambidextro*, septiembre de 2004.

Introducción

Todos los elementos acrobáticos pueden ser trabajados según diferentes modelos técnicos, adecuados a las intenciones personales del practicante así como a la cultura que envuelve la práctica. Los modelos técnicos orientales, utilizados con frecuencia en las escuelas de circo de China, Corea y Mongolia en la enseñanza del flic-flac, producen un movimiento veloz, con una forma circular, con notable arqueo de espalda y poco desplazamiento horizontal, siendo bastante adecuado para actuación en la calle. No obstante, gracias a la aportación de los modelos empleados en la Gimnasia Artística de alta competición, observamos especialmente durante la última década un considerable avance en la técnica de ejecución del flic-flac. Este modelo, basado en las leyes de la mecánica clásica newtoneana, fue desarrollado científicamente para optimizar el rendimiento de los gimnastas según los patrones más eficaces de movimientos sobre el practicable de suelo y/o situaciones donde el acróbata se mueve sobre superficies especiales, como el *tumbling*. Con este modelo se busca disminuir los ángulos del cuerpo, la utilización de las corbetas y flexiones del cuerpo pasa a ser mínima, pretendiendo un flic-flac lo más estirado (recto) posible. En consecuencia vemos una acción de mayor amplitud, más bloqueada, que origina mayor energía horizontal y por tanto, más energía vertical (más altura), permitiendo así, llevar a cabo saltos de mayor complejidad a continuación (dobles mortales, dobles con piruetas o incluso el triple).

Análisis descriptivo...

A partir de una posición inicial en pie, con los brazos elevados y cabeza entre los brazos (mirando hacia adelante), se flexiona ligeramente las piernas (sin perder los bloqueos de cadera y hombros), dejándose caer atrás (desequilibrio). Cuando el practicante ya no puede controlar el desequilibrio (alrededor de los 45 grados de inclinación) se impulsa con las piernas forzando ligeramente los brazos (hombros) atrás para la ejecución del primer vuelo. Tras el apoyo de las manos en el suelo (con brazos estirados) se debe realizar una rápida repulsión de hombros (empujar el cuerpo para arriba) con un movimiento simultáneo de cierre (pasar de ligero arqueo a ligera carpa - corbeta) realizando el segundo vuelo, y finalizando el movimiento en pie con la misma colocación corporal de la posición inicial. La distancia entre los apoyos (pies – manos – pies) debe ser aproximadamente del tamaño del cuerpo del alumno (medido de los pies hasta los dedos de la mano con brazos elevados).



Consideraciones pedagógicas...

Se aconseja iniciar el aprendizaje del flic-flac por el modelo deportivo (más estirado) dado que luego permite una rápida adaptación (transferencia) al modelo oriental (más doblado). El camino contrario no presenta la misma facilidad de alteración del esquema técnico. Uno de los lugares más cómodos y beneficiosos para la práctica del flic-flac es la cama elástica, dado que permite ejecutarlo sin la necesidad de la rondada (movimiento usualmente utilizado antes del flic-flac) y con impulso suficiente para mantenerse en posición estirada (bloqueo) permanentemente. También es importante que las ayudas sean realizadas siempre en los hombros y piernas y no en la zona lumbar (caderas) como de costumbre, evitando que el cuerpo arquee. Este tipo de ayuda permite que los bloqueos de hombros y cadera permanezcan inalterados durante toda la ejecución del flic-flac. Por último, recordar que el flic-flac adelante

mantiene las mismas características del modelo que acabamos de exponer, por lo que todas estas consideraciones deben ser respetadas de igual manera.

Glosario multi-idiomas...

El término flic-flac también se utiliza en inglés, alemán, portugués y francés, aunque en Francia también es habitual denominarlo flip-flap.

Lecturas recomendadas...

BUSSE, H.. *Artistik* (1991): **Hohe schule der Körperkunst**. Leipzig: Editora Meyer & Meyer Verlag.

ESTAPÉ, Elisa T. (2002): **La acrobacia en Gimnasia Artística: su técnica y su didáctica**. Editorial Inde, Barcelona.

SMITH, Tony (1982): **Gymnastics a mechanical understanding**. Editorial Hodder and Stoughton, Londres (Versión en español: *Biomecánica y Gimnasia (s/f)*, editorial Paidotribo, Barcelona), p. 58.

SMOLEUSKIY, Vladimir y GAVERDOUSKIY, Iuriy (s/f): **Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva**. Editora Paidotribo, Barcelona, p. 231.

SOLER, Pierre (1981): **Gymnastique au sol: composition libre, liaisons-combinaisons**. Editorial Vigot, París.

Este artículo completo e otras informaciones sobre la acrobacia circense están disponibles disponible en el Libro Abierto de Circo: <http://librocirco.deporteyciencia.com> (apartado Acrobacias)

Contacto: Marco Bortoleto (Licenciado en Educación Física, entrenador nacional de Gimnasia Artística Masculina, exgimnasta, entrenador y juez de GAM, profesor de acrobacia de la Escuela de Circo Rogelio Rivel de Barcelona, acróbata freelance, doctorando por el INEFC Lleida): marco@bortoleto.com www.bortoleto.com