

**Marco A. C. Bortoleto**

Texto parcialmente publicado en Revista Zirkolika  
(nº 2, septiembre-noviembre de 2004: Barcelona, p. 13)  
*"La parada de manos"*

La parada de manos representa una importante destreza motriz dentro del proceso de formación de los artistas circenses. Unos de los primeros retos acrobáticos; un verdadero desafío que desde hace miles de años fascina al hombre, en su particular búsqueda por poder "aguantarse o caminar sobre las manos". En la cultura circense esta habilidad también es denominada vertical invertida, puntal de manos, equilibrio de manos, apoyo invertido, equilibrio invertido, equilibrio vertical, vertical, o popularmente "pino"... todo un repertorio lingüístico que demuestra las diferentes interpretaciones que este ejercicio permite.

Este tipo de equilibrio invertido puede ser ejecutado de forma estática o también dinámica, puede ser utilizado para desplazarse, saltar, subir y bajar escaleras, ejecutar trucos con las piernas y pies o incluso para ejecutar contorciones. La parada de manos se puede realizar directamente en el suelo, sobre "tacos de madera", encima de mesas equipadas con los conocidos "pulls" o "bengalas" (barras metálicas con un taco de madera en la punta donde los equilibristas se apoyan). Además, es muy popular su realización en pareja, en la modalidad denominada "mano a mano", y también sobre los demás materiales típicos de otras modalidades circenses, como el "rulo americano", el "cable o alambre", las "pelotas de equilibrio", o las tradicionales cillas.

### **Análisis descriptivo...**

En la parada de manos "ideal" todo el cuerpo debe estar perpendicular al suelo, formando una única línea. A partir de un bloqueo estable de hombros y cadera, se busca que no existan ángulos aparentes en estas articulaciones. Durante su ejecución se debe mirar las manos sin que la cabeza salga de entre los brazos (las orejas deben "rozar" los brazos), es muy importante mantener el tono corporal suficiente para no arquear o doblar la espalda o las piernas. Pese a la tensión que puede originar su práctica, el cuello debe estar relajado y la respiración debe fluir con normalidad. Los ajustes del equilibrio se hacen con la presión de los dedos en el suelo, intentando alterar lo menos posible la colocación del cuerpo. La distancia de las manos puede variar dependiendo del objetivo del equilibrio, aunque normalmente se utiliza como referencia la medida de la anchura de los hombros. Las manos deben estar colocadas de forma paralela, facilitando la posición óptima del centro de gravedad y distribuyendo de modo uniforme la superficie de apoyo. El acróbata debe buscar la mayor extensión articular desde el codo hasta el tobillo, buscando la sensación de estar "empujando el suelo", dado que la posición estirada ofrece una mayor comodidad y, por consiguiente, permite aguantar más tiempo en equilibrio. Aunque en algunas situaciones el codo esté apuntando hacia atrás, lo que facilita el bloqueo del brazo, para equilibrios duraderos (más que 5 segundos) es aconsejable fijar los codos hacia fuera (laterales) para que se pueda hacer las microregulaciones en el caso de pérdida de equilibrio. Por último, la punta de pies también debe estar en dirección vertical (apuntando hacia arriba), como un indicador de que el cuerpo está totalmente estirado.

### **Consideraciones pedagógicas...**

En primer lugar, antes de iniciar el proceso de aprendizaje es recomendable que el practicante tenga unas condiciones físicas mínimas que permitan sustentar su peso corporal a partir de los brazos, así como mantener los bloqueos y el tono necesario para este tipo de ejercicio. Ignorar estas consideraciones puede resultar en la frustración y también en el aburrimiento del acróbata que apenas está iniciando su carrera. Se aconseja empezar la práctica utilizando la pared como apoyo: primero haciendo la vertical con la barriga tocando la pared y luego de espalda. Una vez dominada la vertical estática, es fundamental aprender a disociar los diferentes segmentos corporales sin perder los bloqueos y la colocación que sustenta el equilibrio: por ejemplo se puede jugar con las piernas sin que hombros y caderas abandonen el encaje (retroversión pélvica). Posteriormente es recomendable que se practique la subida desde distintas posiciones (en pié, agachado, lanzando una pierna, con las dos piernas a la vez, con piernas estiradas o flexionadas, ...) y también los distintos giros (cambios) que se pueden hacer en este equilibrio (hacia fuera y hacia dentro con ambas manos). Por último, solamente después de dominar la parada de manos con total seguridad y con la técnica correcta, es que el acróbata está apto a iniciar la práctica de movimientos de piernas,

contorciones, equilibrios con una mano, planchas, trucos dinámicos (saltos, giros, etc.) y sobre distintas superficies y/o variados objetos.

### Glosario multi-idomas...

La parada de manos en inglés y alemán (handstand); e portugués (parada de mãos, parada de dois apoios, o bananeira); en francés: appui tendu renversé (sur les mains), l'équilibre renversé, appui renversé.

### Lecturas recomendadas...

COLOMBEROTTO, Ariane (1989): **Gymnastique artistique: apprentissages**. Revista de "L'Education Physique" (EPS), Vol. 29, p. 117-134.

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.

SONGLIANG, Xiong (1990): **The handstand: a new approach to an old skill**. International Gymnast Magazine, sept., p.40.

**Contacto:** Marco Bortoleto [marco@bortoleto.com](mailto:marco@bortoleto.com) [www.bortoleto.com](http://www.bortoleto.com)

### Imágenes ilustrativas

Figura 1. Parada de manos "ideal" – Perspectiva lateral



Figura 2. Parada de manos "ideal". Perspectiva dorsal /frontal

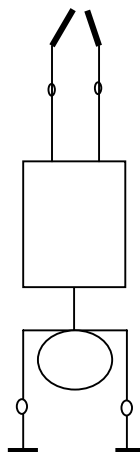


Figura 3. Parada de manos. Primer educativo: barriga contra la pared.

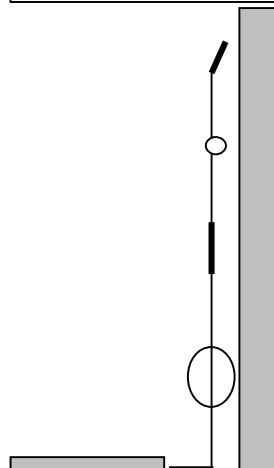


Figura 4. Parada de manos. Segundo educativo: espalda contra la pared.

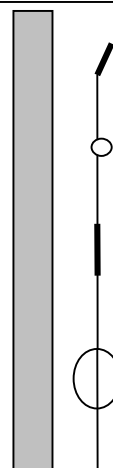


Figura 5. Subida agrupada – flexión piernas con extensión vertical

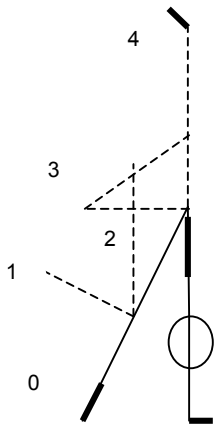


Figura 6. Subida en pié con lanzamiento de una pierna- Más distancia de manos

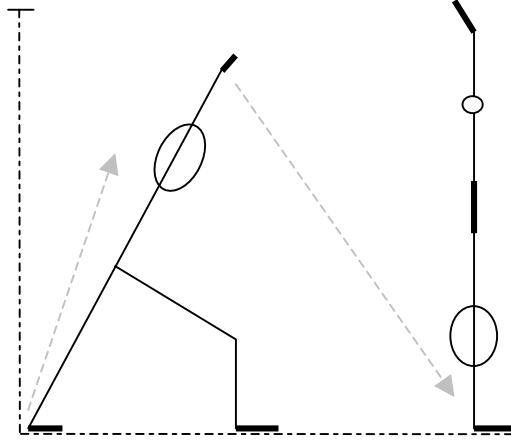


Figura 7. Ayuda – siempre lateral evitando choque con las piernas

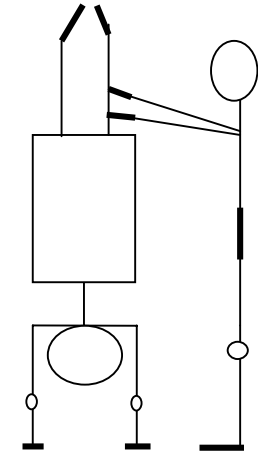


Figura 8. Ayuda frontal o dorsal – poco recomendable – peligrosa y una perspectiva poco eficaz para corregir la colocación corporal

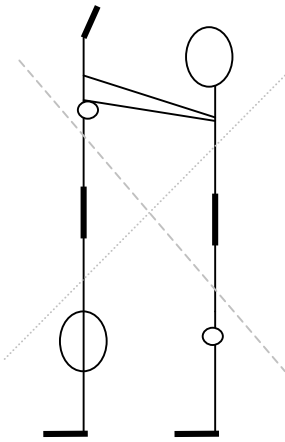


Figura 9. Parada de manos arqueada

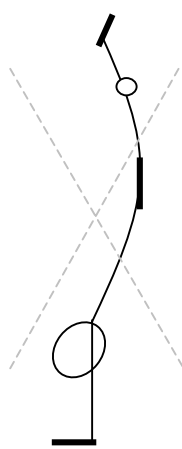


Figura 10. Parada de manos carpada

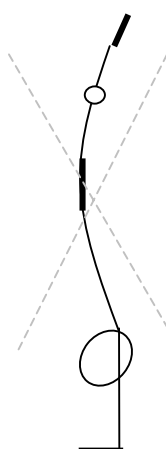


Figura 11. Subida desde el plintón de madera: recomendada para aprender a bloquear

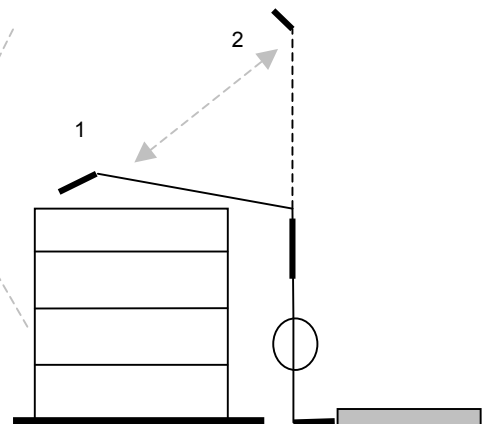
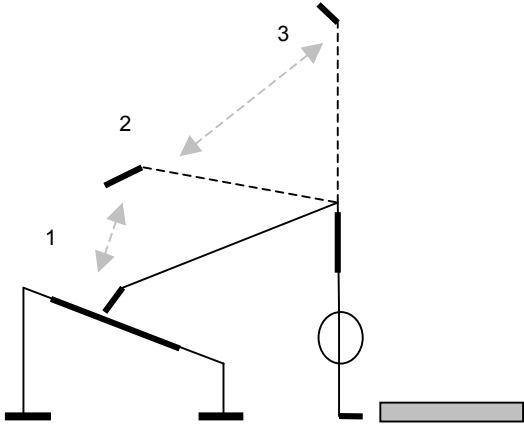


Figura 12. Subida desde el mini trampolín:  
recomendada para aprender a bloquear



Figuras 13 y 14. Preparación física para los bloqueos  
necesarios para la parada de manos (cuchara)

