



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 25 – DICIEMBRE DE 2009

“ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO PARA PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA BILINGÜE EN INGLÉS: LIBROS DE TEXTO Y MATERIAL DE APOYO”

AUTORÍA ELISEO FERNÁNDEZ BARRIONUEVO
TEMÁTICA PLURILINGÜISMO, EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA EP, ESO, BACHILLERATO Y CICLOS FORMATIVOS

Resumen

Este artículo trata de dar una visión general de los libros de texto, material de apoyo para el profesor y para el alumno editado tanto en España como en países angloparlantes, clasificándolos, y comentándolos en función de la utilidad que estos tengan para el profesor de Educación Física bilingüe en inglés.

Palabras clave

Bilingüismo, Educación Física, bibliografía, CLIL, AICLE, libro de texto.

1. MATERIAL EDITADO EN ESPAÑA

Debido a la pujanza del bilingüismo en nuestro país, se han editado diversos libros del alumno para centros bilingües. Por tratarse de una temática novedosa aún no he encontrado ningún libro que se centre en la labor del profesor, ni prácticamente ningún libro de actividades que integre el aprendizaje del inglés con la práctica de Educación Física.

1.1. Para Educación Primaria

Para Primaria está disponible

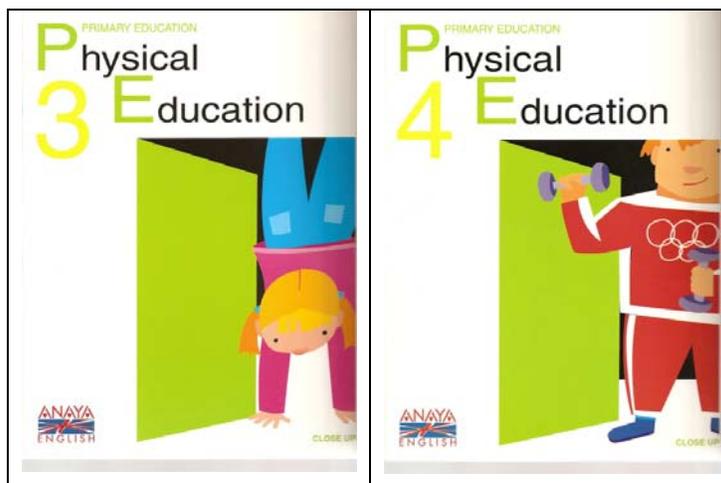
“Close up: Physical Education (2008) de la editorial Anaya English”.

**INNOVACIÓN
Y
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS**

ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 25 – DICIEMBRE DE 2009



Esta serie de libros presenta una edición cuidada y adaptada a la edad, además introduce una gran cantidad de vocabulario contextualizado y fácilmente relacionable con la práctica física. Especialmente interesante es la actividad final en la que los alumnos deben realizar un “glosario” con dibujos. Por otro lado, desde mi punto de vista, este libro puede tener un nivel lingüístico excesivamente alto si no se ha trabajado de forma muy minuciosa e intensiva el inglés en cursos anteriores.

Página interior de los libros close up de Educación Física de Anaya de 3º y 4º

Safety

● **I protect myself**

Our body is more fragile than we think, so it is important to think about the risks and dangers when we are doing physical activities.

Activities

1. Make a list of the activities that you think are dangerous or not dangerous for our health.

Warming up

● **How we warm up**

To make sure that our body does not go from a quiet relaxed state into a state of violent activity, we have to start exercising slowly and quicken up our movements little by little. Warming up helps our body to:

- Adapt itself mentally and physically to carry out a physical activity.
- Raise its temperature so that the blood circulates in our muscles and joints and avoids injuries.
- Feel happier and enjoy the physical activity we are doing.
- Make friends.
- Always start by exercising slowly, don't tire yourself. Stop to rest now and again and move your limbs without forcing your joints.

Activities

1. Practise these warm-up activities.

a) Run slowly for one or two minutes.

b) Swing your arms round in big circles.

c) Stretch your legs apart, put your arms up and swing your trunk from one side to the other.

58

INNOVACIÓN Y EXPERIENCIAS EDUCATIVAS

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 25 – DICIEMBRE DE 2009

1.2. Para Educación Secundaria

Para Secundaria Obligatoria está disponible el libro del alumno y del profesor: **L. Serrano Cortés (2009) Educación Física Bilingüe. Editorial Educarí Granada.**



Aunque no tiene una edición tan cuidada como el libro de Anaya, puede servirnos en ciertos momentos como guía para elaborar nuestro propio material.

Interior libro del alumno	Interior libro del profesor				
<p style="text-align: center;">1.3. MATERIAL E INSTALACIONES /RESOURCES AND FACILITIES</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> Court: Pista baloncesto, fútbol-sala, vóley Pitch: Pista rugby, fútbol Elastic: Cinta elástica Bib: Pilo Field: Pista Line: Calla, línea Oym: Gimnasio Post: Poste Floor: Suelo Station: Tábula Goal: Portería Board: Tablero Stack: Canasta Goal Net: Red De Porteria Mat: Colchoneta Racket: Raqueta Shuttle: Volante bádminton </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> Whistle: Silbato Rope: Ara Wall: Pared y barrera de fútbol Hurdles/obstacles: Valles Cones: Conos End/center line: Línea de fondo/central Ball: Balón, pelota Mat: Mata Bench: Banco suntuo Climbing rope: Cuerda fija al techo Box: Pínton Springboard: Trampolín Landing mat: Colchoneta fina Mattress: Colchoneta gruesa Bar: Pica de madera Rope: Cuerda Hoop: Aro de rítmica </td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">1.4. IMPERATIVO, EXPRESIONES Y VOCABULARIO PARA LAS SESIONES /IMPERATIVE, EXPRESSIONS VOCABULARY FOR THE SESSIONS.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> Ready, steady, go! Preparados, listo, ya You need to organize yourselves into groups of... Tienes que organizaros en grupos de... Call the roll: Pasa lista Turn once/twice: Gira una/veces Swap places: Intercambiar sitios Together/apart: Juntos/separados Hold your hands: Cogeros de las manos Come back: Vuelve Change partner: Cambio de compañero Get into groups/line of... Hazer grupos/línea de... Make a line/get in line: Hacer filas The person who gets the ball first wins. La persona que coge la pelota primero gana. Tell the children that you want them to get into alphabetical order: Díles que quieren que se pongan por orden alfabético You have to run around the orange cones: Tienes que rodear el cono naranja. You cannot go outside of the blue line (volleyball court): No puedes salir de la línea negra (campo de vóleybol) </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> When you reach the final line you have to take off a shoe: Cuando llegues a la línea final tienes que quitarte una zapatilla. Warm-up: Calentamiento Main lesson: Pista principal Warm-down: Vuelta a la calma Pulse/heart rate: Pulso Inspiration/Expiration: Inspiración/Expiración Relay game: Juego de relevos Partner activity: Actividad por parejas Catcher: Receptor Thrower: Lanzador Winner: Ganador Looser: Perdedor Server: Sacador Defender: Defensor Referee: Árbitro Faint: Pista Goal: Meta </td> </tr> </table>	Court: Pista baloncesto, fútbol-sala, vóley Pitch: Pista rugby, fútbol Elastic: Cinta elástica Bib: Pilo Field: Pista Line: Calla, línea Oym: Gimnasio Post: Poste Floor: Suelo Station: Tábula Goal: Portería Board: Tablero Stack: Canasta Goal Net: Red De Porteria Mat: Colchoneta Racket: Raqueta Shuttle: Volante bádminton	Whistle: Silbato Rope: Ara Wall: Pared y barrera de fútbol Hurdles/obstacles: Valles Cones: Conos End/center line: Línea de fondo/central Ball: Balón, pelota Mat: Mata Bench: Banco suntuo Climbing rope: Cuerda fija al techo Box: Pínton Springboard: Trampolín Landing mat: Colchoneta fina Mattress: Colchoneta gruesa Bar: Pica de madera Rope: Cuerda Hoop: Aro de rítmica	Ready, steady, go! Preparados, listo, ya You need to organize yourselves into groups of... Tienes que organizaros en grupos de... Call the roll: Pasa lista Turn once/twice: Gira una/veces Swap places: Intercambiar sitios Together/apart: Juntos/separados Hold your hands: Cogeros de las manos Come back: Vuelve Change partner: Cambio de compañero Get into groups/line of... Hazer grupos/línea de... Make a line/get in line: Hacer filas The person who gets the ball first wins. La persona que coge la pelota primero gana. Tell the children that you want them to get into alphabetical order: Díles que quieren que se pongan por orden alfabético You have to run around the orange cones: Tienes que rodear el cono naranja. You cannot go outside of the blue line (volleyball court): No puedes salir de la línea negra (campo de vóleybol)	When you reach the final line you have to take off a shoe: Cuando llegues a la línea final tienes que quitarte una zapatilla. Warm-up: Calentamiento Main lesson: Pista principal Warm-down: Vuelta a la calma Pulse/heart rate: Pulso Inspiration/Expiration: Inspiración/Expiración Relay game: Juego de relevos Partner activity: Actividad por parejas Catcher: Receptor Thrower: Lanzador Winner: Ganador Looser: Perdedor Server: Sacador Defender: Defensor Referee: Árbitro Faint: Pista Goal: Meta	<p style="text-align: center;">TEMA 3. CONDICIÓN FÍSICA, CUALIDADES COORDINATIVAS Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. FITNESS, SKILL RELATED FITNESS AND TRAINING</p> <p>El vocabulario de un tema tan específico como el del entrenamiento deportivo escapa de los objetivos prioritarios de la educación física. Por ello vamos a analizar la terminología básica necesaria para los contenidos que podremos desarrollar en clase, estableciendo como límite máximo la mapa de secundaria.</p> <p style="text-align: center;">3.1. CONDICIÓN FÍSICA Y CUALIDADES COORDINATIVAS O MOTORICUS/FITNESS, SKILL RELATED FITNESS</p> <p>Warm-up: calentamiento Main lesson: pista principal Warm-down: vuelta a la calma</p> <p>Personal Hygiene: higiene personal Correct sitting and shoe: mesa y calzado adecuado Sleep and rest: sueño y descanso Nutrition and balanced diet: nutrición y dieta equilibrada.</p> <p>Speed / average speed: velocidad, velocidad (media) Endurance: resistencia POWER, strength: fuerza, vigor físico Elasticity, flexibility: flexibilidad</p> <p>Skills: habilidades Timing: percepción espacio-temporal Agility: agilidad Balance: equilibrio Co-ordination: coordinación Reaction time: tiempo de reacción/velocidad de reacción</p> <p style="text-align: center;">3.2. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO/ SPORT TRAINING</p> <p>Reaction time: juego de velocidad de reacción o de reflejos Stretching of muscles: estiramientos Anaerobic/aerobic capacity: capacidad anaeróbica/aeróbica Isometric/isotonic contraction: contracción isométrica/isotónica Training: entrenamiento Frequency: frecuencia Intensity: intensidad Pulse/heart rate/pulse: pulso Inspiration/Expiration: inspiración/expiration Blood: sangre Circulatory/vascular system: sistema circulatorio/cardiocirculatorio Muscle fibres: fibras musculares</p>
Court: Pista baloncesto, fútbol-sala, vóley Pitch: Pista rugby, fútbol Elastic: Cinta elástica Bib: Pilo Field: Pista Line: Calla, línea Oym: Gimnasio Post: Poste Floor: Suelo Station: Tábula Goal: Portería Board: Tablero Stack: Canasta Goal Net: Red De Porteria Mat: Colchoneta Racket: Raqueta Shuttle: Volante bádminton	Whistle: Silbato Rope: Ara Wall: Pared y barrera de fútbol Hurdles/obstacles: Valles Cones: Conos End/center line: Línea de fondo/central Ball: Balón, pelota Mat: Mata Bench: Banco suntuo Climbing rope: Cuerda fija al techo Box: Pínton Springboard: Trampolín Landing mat: Colchoneta fina Mattress: Colchoneta gruesa Bar: Pica de madera Rope: Cuerda Hoop: Aro de rítmica				
Ready, steady, go! Preparados, listo, ya You need to organize yourselves into groups of... Tienes que organizaros en grupos de... Call the roll: Pasa lista Turn once/twice: Gira una/veces Swap places: Intercambiar sitios Together/apart: Juntos/separados Hold your hands: Cogeros de las manos Come back: Vuelve Change partner: Cambio de compañero Get into groups/line of... Hazer grupos/línea de... Make a line/get in line: Hacer filas The person who gets the ball first wins. La persona que coge la pelota primero gana. Tell the children that you want them to get into alphabetical order: Díles que quieren que se pongan por orden alfabético You have to run around the orange cones: Tienes que rodear el cono naranja. You cannot go outside of the blue line (volleyball court): No puedes salir de la línea negra (campo de vóleybol)	When you reach the final line you have to take off a shoe: Cuando llegues a la línea final tienes que quitarte una zapatilla. Warm-up: Calentamiento Main lesson: Pista principal Warm-down: Vuelta a la calma Pulse/heart rate: Pulso Inspiration/Expiration: Inspiración/Expiración Relay game: Juego de relevos Partner activity: Actividad por parejas Catcher: Receptor Thrower: Lanzador Winner: Ganador Looser: Perdedor Server: Sacador Defender: Defensor Referee: Árbitro Faint: Pista Goal: Meta				

2. MATERIAL EDITADO EN PAÍSES ANGLOPARLANTES

Dentro de este grupo podemos encontrar diversas fuentes bibliográficas: los libros del alumno, los libros de apoyo del profesor y libros de juegos o actividades específicas.

2.1. Libros del alumno, libros de apoyo del profesor y material para la preparación de los exámenes oficiales en el Reino Unido.

Los alumnos del Reino Unido tienen la oportunidad de presentarse a exámenes de certificación en dos ocasiones. De esta manera encontramos dos tipos de libros de niveles muy diferentes.

- GCSE para alumnos de 14 a 16 años.
- A Level para alumnos de 16 a 18 años.

Los alumnos del Reino Unido que elijan examinarse de Educación Física en cualquiera de los dos niveles, tendrán una calificación por la práctica (en el caso del A Level está muy reducida) y una calificación por la teoría obtenida de un examen final. En cualquier caso, el número de horas semanales para la Educación Física en el Reino Unido es mucho mayor, y por ello los libros británicos tienen más contenidos que los españoles. De cualquier manera, se puede obtener material interesante. Incluso en centros donde hubiera un nivel muy alto de la L2 podría utilizarse parcialmente como libro de texto.

A. Libros y material de apoyo de nivel GCSE:

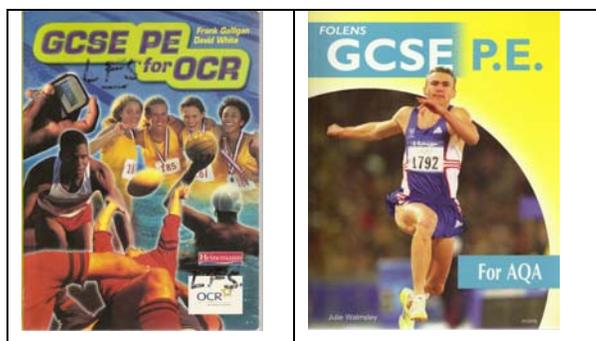
A.1. Libros del alumno

Quizás estos sean los grupos de libros más interesantes para utilizar en nuestras clases ya que son los que se adaptan mejor al nivel de los cursos altos de la ESO y de Bachillerato.

Entre otros podemos encontrar las siguientes referencias:

“F. Galligan, D. White (2001). GCSE PE for OCR, editorial Heinemann”.

“J. Walmsley(2003).GCSE P.E. for AQA. Editorial Folens”.

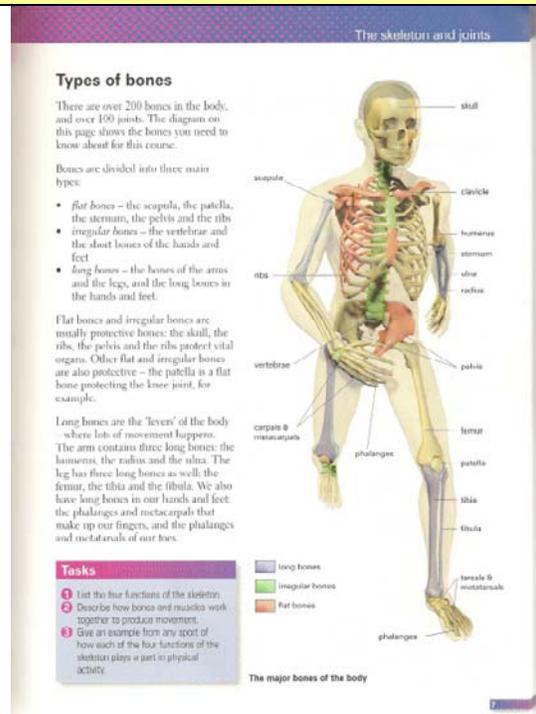
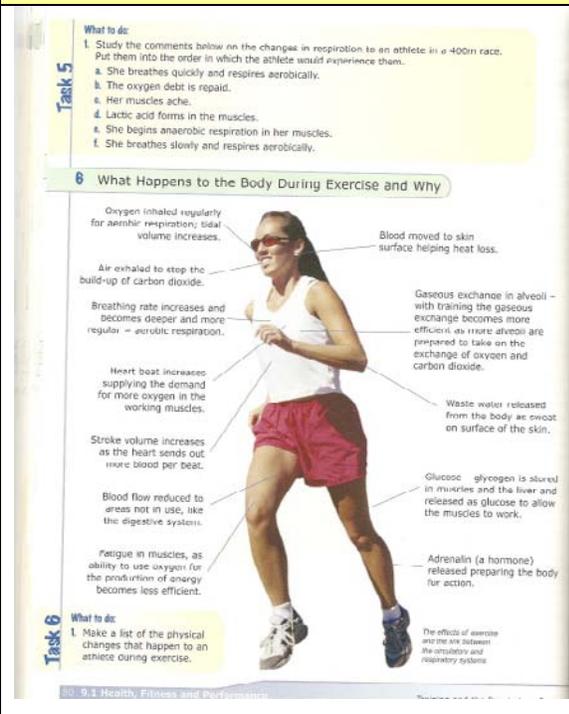


ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 25 – DICIEMBRE DE 2009

En estos libros podemos encontrar entre otros los siguientes contenidos, dependiendo de la región y la editorial:

- Factores que condicionan la participación y el rendimiento
- Principios del entrenamiento
- La relación entre salud y actividad física
- Factores sociales y culturales
- Riesgos en la práctica física

Por lo que se puede ver estos libros son muy interesantes para el tratamiento teórico del bloque de contenidos de Condición Física Salud

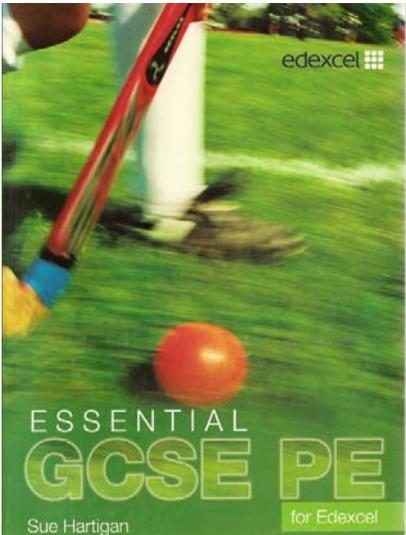
Página interior del libro GCSE PE for OCR, editorial Heinemann	Página interior del libro GCSE P.E. for AQA. Editorial Folens
	

Aunque los contenidos de este tipo de libros puedan estar al alcance de nuestros alumnos, dependiendo del nivel lingüístico del alumnado en la L2 se hará necesario realizar una adaptación del texto. En ciertas ocasiones este tipo de libros abusa del texto, por lo que puede ser demasiado avanzado para el alumnado español.

Dentro de esta gama de libros, el que, en mi opinión, está más adaptado al nivel de los alumnos y el que mejor integra los gráficos y las actividades con el texto es:

“Sue Hartigan (2009). Essential GCSE PE for Edexcel. Editorial Hodder Education”.

Portada y página interior del libro Essential GCSE PE for Edexcel. Editorial Hodder Education



in. It should help you physically and mentally. The cool down helps return the body to a resting state. More information on the warm up and cool down can be found in Chapter 7.



Figure 5.1 Warm up → main activity (competition) → cool down

Aerobic and anaerobic activity

You need to understand the difference between these two terms so that you can recognise the type of activity you do in your sport. You can then match your training to the requirements of the sport.

In simple terms, aerobic means 'with oxygen', therefore anaerobic means 'without oxygen'. These terms relate to the intensity of the activity, or how hard you are physically making the body work. For example, the 100 metre sprint is an anaerobic activity because you work as hard as you can (maximal level). When we work at this rate it is not possible to supply the muscles with the oxygen they need to release energy for the exercise, so we work without oxygen, anaerobically, and repay the oxygen debt once the exercise is completed (see Chapter 10). The problem is that because of the lack of oxygen, we can only work at this level for a limited period of time, therefore longer events such as the 3000 metres are mainly aerobic.

QUESTION ?

If it takes an elite male 100 metre runner approximately ten seconds to run the 100 metres, how long would it take an elite 3000 metre runner to complete their event if they were able to work at the same anaerobic pace as the 100 metre runner for the whole race? (See Table 5.1.)

35

A.2. Material de apoyo para el profesor

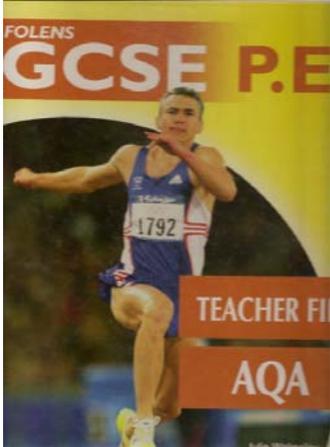
Este material suele ser de coste mucho más elevado, ya que en ocasiones incorpora material fotocopiable.

Un ejemplo es:

“J. Walmsley(2003).GCSE P.E. Teacher File AQA. Editorial Folens”.

Dependiendo de la editorial, estos libros suelen tener una guía del profesor y un amplio abanico de actividades para los alumnos, relacionadas con la parte teórica del libro de la misma editorial.

Portada y página interior de GCSE P.E. Teacher File AQA



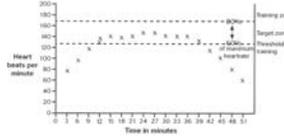
Fitness training

Recovery rate

Homework 3

What to do

1. Look at the graph of a person's pulse rate during a warm-up, exercise and cool-down.



2. Now answer the questions:

- What is the highest pulse rate? _____
- Between what times is the performer working in the target zone? _____
- From the pulse rate shown, what does it say about the type of activity? _____
- How long does the pulse stay at 140 bpm or above? What does that say about the work rate? _____
- At what time did exercise stop? _____
- How long did the whole session last including the warm-up? _____
- How long did it take to recover? _____
- How long did it take to return to the resting pulse rate? _____
- At what time are they working above the threshold of training? _____
- What does the pulse rate show about the total activity time? _____
- After weeks of training what should happen to the resting pulse? _____
- As the person becomes fitter what happens to the time it takes for the pulse to return to the resting rate? _____

Tips

- Note the rate at the start (on the left).
- Notice how long the rates take to change (minutes along the bottom).
- Align a ruler along the information to reach an accurate answer.

© Fitness copyright page Principles of training 134

Este tipo de bibliografía es interesante, pues nos ahorra el trabajo de realizar actividades para facilitar la comprensión de los contenidos del libro de texto.

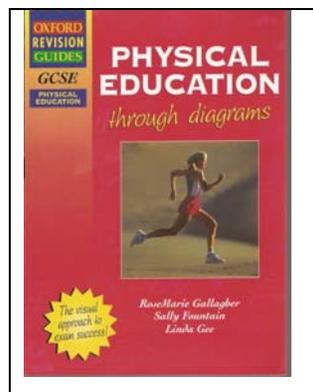
A.3 Material de apoyo para el alumno

Con el objeto de preparar un material de apoyo que sirva para repasar los contenidos de los exámenes, las propias editoriales presentan diversos recursos:

Guías de repaso

Un ejemplo de ellas es:

“R. Gallagher, S Fountain, L Gee (1997) Physical Education through diagrams, GCSE. Editorial Oxford University Press”.



Este libro presenta los contenidos resumidos de forma visual y abreviada, con un altísimo número de ilustraciones y diagramas que favorecen la comprensión.

Dos páginas interiores del libro Education through diagrams, GCSE

Exercise and the body systems
All your **body systems** work together, to help you **exercise**.

- The skeletal system:** your bones and joints. Without bones you'd be a shapeless heap. Your joints allow movement.
- The hormonal system:** a set of glands that make **hormones**. These chemicals help to control what goes on in your body.
- The nervous system:** your brain, spinal cord and nerve network. It controls and coordinates movement.
- The muscular system:** Muscles are the red meat around bones. They pull on bones and make them move.
- The digestive system:** your stomach and gut. Its job is to break food down into the substances needed for energy, growth and body repair.
- The circulatory system:** the blood, heart and blood vessels. Its job is to get food and oxygen round the body and carry waste away.
- The respiratory system:** the lungs and breathing tube. Its job is to take in oxygen.

Part one: The body 5

Muscle training
For most sports your muscles need **strength** and **endurance**.

- endurance:** the ability of muscles to repeat a contraction without getting tired.
- strength:** the ability to contract with force. There are three kinds of strength:
 - explosive strength or power:** the strength you need for a single explosive act, such as a discus throw or shot putt.
 - dynamic strength:** the strength you need to move a heavy load.
 - static strength:** the strength you need to push or pull a heavy object, or hold up a heavy weight.
- Improving muscle fitness:** You can do exercises to improve both strength and endurance.
 - The exercises all involve pushing or pulling or lifting a load. This can be...
 - your body weight
 - free weights
 - machine weights
 - weight training

To improve endurance: Use a load that's light enough to allow many repetitions. All these exercises improve endurance. Most improve strength up to a point.

To improve strength: Use a heavier load and a small number of repetitions.

- Hold a heavy load stationary to improve static strength.
- Move it to improve dynamic strength.
- Move it very fast to improve power.

For muscle training sessions, build up to... at least 15 min a session, at least 3 sessions a week.

Using your body weight: Advantages: Easy to do anywhere; You can use it to increase both strength and endurance; You can increase the strength aspect by strapping on weights, or asking a partner to press down on your body. Disadvantage: You need determination to keep going!

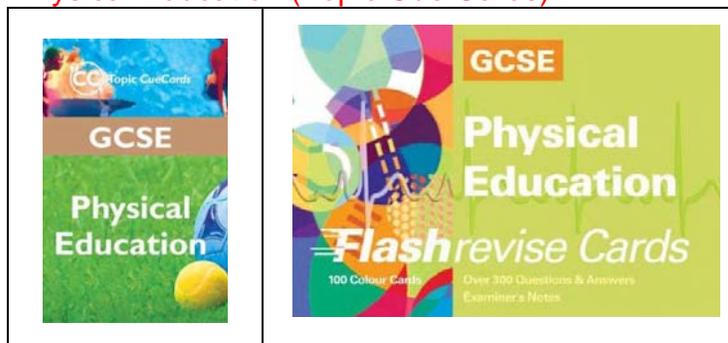
Weight training: Advantages: It's easy to tell what load you are using; It's easy to increase the load; It's easy to work on different muscle groups, to suit a sport. Disadvantages: You can injure yourself badly by using too heavy a load; Not suitable for people under 16. Your frame is still immature. You can get injured too easily.

Dentro de la bibliografía disponible editada en el Reino Unido, esta quizás sea una obra más que útil como material de apoyo para los profesores bilingües, ya que resulta muy fácilmente comprensible y está estructurada de forma clara y visual.

Flash revision cards

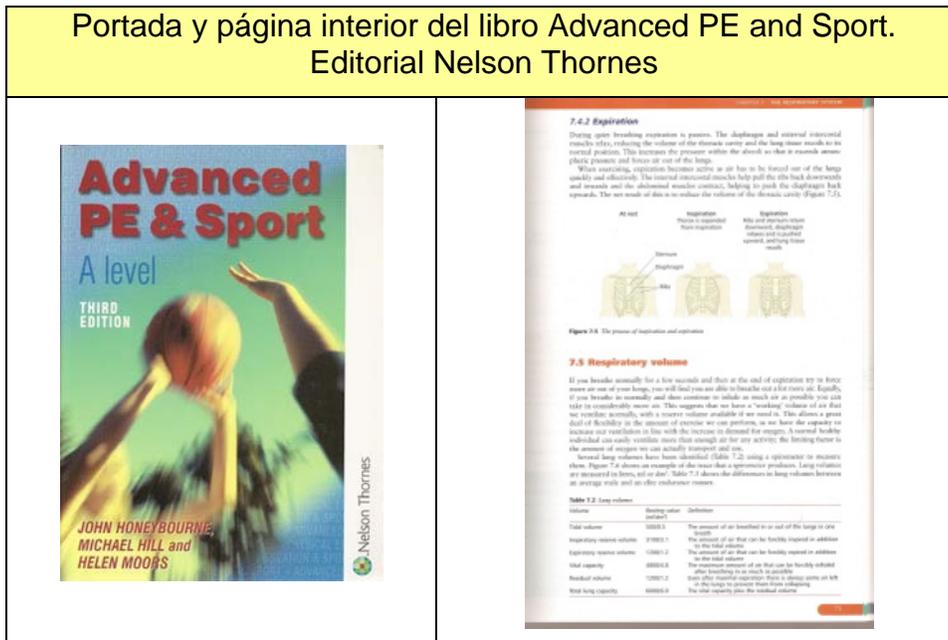
Estas son tarjetas de repaso para la preparación del examen GCSE.

- “Tony Scott. GCSE Physical Education (Flash Revise Cards)”.
- “Tony Scott. GCSE Physical Education (Topic Cue Cards)”.

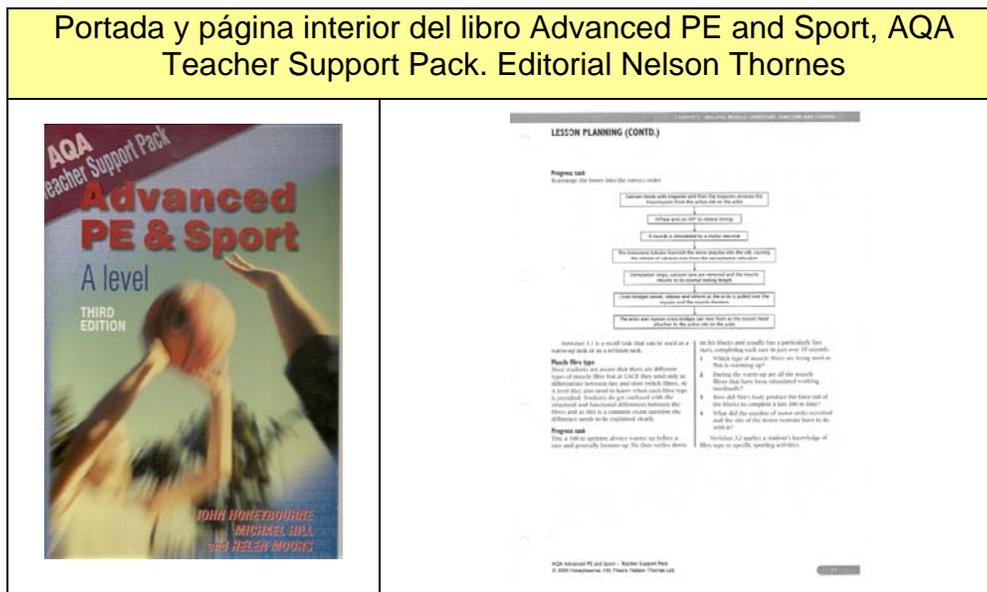


B. Libros y material de apoyo para A level

En este grupo encontramos en el mercado una gama similar a la del GCSE, pero con un nivel muchísimo más avanzado. Podemos encontrar libros del alumno, como por ejemplo: “**J.Honeybourne, M. Hills, H. Moors (2004) Advanced PE and Sport. Editorial Nelson Thornes**”.



También está disponible el material de apoyo para el profesor: “**J.Honeybourne, M. Hills, H. Moors (2004) Advanced PE and Sport, AQA Teacher Support Pack. Editorial Nelson Thornes**”.



Todos estos recursos para el A level son un buen material de consulta para el profesorado, en relación a aspectos técnicos, y únicamente de forma esporádica pueden ser utilizados como material para el alumno, ya que presentan gran nivel de complejidad lingüística y de contenidos.

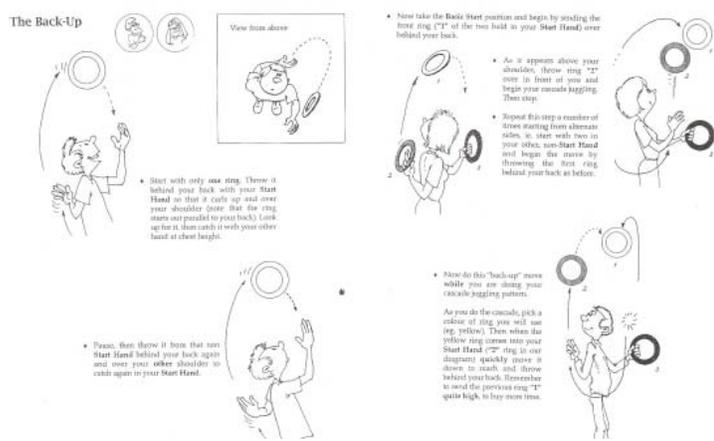
3.2.2. Libros de ejercicios, juegos o actividades de Educación Física editados en países angloparlantes

Existen multitud de libros con deportes y juegos de diferentes temáticas. Este tipo de libros suelen tener multitud de ilustraciones, un léxico limitado a un solo campo semántico y una gramática poco compleja, por ello son fácilmente adaptables como recursos para nuestra clase.

Entre otros muchos libros podemos mencionar:

“J.M. Fodero (1989). *Creting Gymnastic Pyramids and Balances*. Editorial Leisure Press”.

“B. Woodburn (1997). *Ring Juggling Book*. Editorial Woodburn Life Associates Inc”.

Pagina interior del libro <i>Creting Gymnastic Pyramids and Balances</i> . Editorial Leisure Press	Pagina interior del libro <i>Ring Juggling Book</i> . Editorial Woodburn Life Associates Inc
<p>38. <i>Creting Gymnastic Pyramids and Balances</i></p> <p><i>Instructions for Selected Double Balances</i></p>  <p style="text-align: center;">1. Forward Thigh Stand (Beginner)</p> <ol style="list-style-type: none"> Base leaning against wall. Top standing on bench. Base stands waist of Top, who grasps wrists of Base. Top steps on thighs of Base. Top straightens body. Base shifts grasp to midlength of Top, then rises to release support from wall. Top raises arms sideward upward. Base shifts grasp to wrist of Top, who steps back to bench.  <p style="text-align: center;">2. Reverse Thigh Stand (Beginner)</p> <ol style="list-style-type: none"> Base leaning against wall. Top standing on bench. With a hand-to-wrist grip, Top steps onto thighs of Base. Both extend arms wide. Top straightens body. Base shifts grasp to thighs, then rises to release support from wall. Top raises arms sideward upward. Both shift hands to a hand-to-wrist grip, then Top steps back to bench. 	<p>The Back-Up</p>  <ul style="list-style-type: none"> Start with only one ring. Throw it behind your back with your Start Hand so that it catches up and over your shoulder (note that the ring stems out parallel to your back). Look after it, then catch it with your other hand at chest height. Now take the Back Stand position and begin by sending the first ring ("1" of the two held in your Start Hand) over behind your back. As it appears above your shoulder, throw ring "2" over in front of you and begin your cascade juggling. Then stop. Repeat this step a number of times starting from either side. At start with two in your other, non-start Hand and begin the move by throwing the first ring behind your back as before. Now do this "back-up" move while you are doing your cascade juggling pattern. As you do the cascade, pick a color of ring you will use (eg. yellow). Then when the yellow ring comes into your Start Hand ("2" ring in our diagram) quickly move it down to catch and throw behind your back. Remember to send the previous ring "1" quite high, to buy more time.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Eliseo Fernández Barrionuevo
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. Escultor Sánchez Mesa, Otura, Granada.
- E-mail: eliseofb@hotmail.com