

# CATÓN

## ÍNDICE

**INTRODUCCIÓN.**

**HISTORIA.**

**FILOSOFÍA.**

**NORMAS BÁSICAS:**

- .- La Arrancada
- .- El Equilibrio
- .- El Agarre.
- .- La Frenada
- .- La Flexión de Piernas

**TÉCNICAS DE BRINCO: Formas de Uso**

**Brinco:**

- .- A Pies Juntos
- .- A Pies Juntos Hacia adelante
- .- De Banda y A Plomo
- .- De Banda y Hacia Adelante

**Bastoneo:**

- .- Bastoneo a Pies Juntos
- .- Bastoneo A la Banda
- .- Bastoneo a lo Largo

**Subida:**

- .- Subida Mediante Brinco
- .- Subida Trepano

**CONCLUSIÓN.**

## **INTRODUCCIÓN**

Superados ya los primeros pasos encaminados a salvaguardar del olvido una de nuestras mas y mejor conservadas tradiciones, El Salto del Pastor aparece hoy en día como una de nuestras manifestaciones deportivas con mejor lanzadera de futuro, por cuanto su práctica merece un punto y aparte en el aglomerado y tumultuoso mundo deportivo tradicional canario.

Engendrado y nacido en un entorno totalmente agreste donde su presencia constituía una mejor forma de vida para el pastor e incluso para el profano en materias de pastoreo pero maestro en el arte de usar el garrote, vemos como hoy en día su continuidad y conservación tiene buena justificación, por cuanto la demanda social en materia deportiva está en auge y, máxime, cuando dicha práctica deportiva se desarrolla en plena naturaleza, donde los espacios abiertos son el continuo compañero de nuestra aventura deportiva con el Salto del Pastor.

A estos atractivos hay que añadir que es uno de los deportes autóctonos que más riesgo en si encierra ( riesgo controlado) por cuanto su practica tiene que justificarse en el entorno donde nació y, para ello, es preferente, por no decir de obligado cumplimiento, que su manejo sea perfecto.

No estando introducido aún en las escuelas, creemos que el arranque en estas tiene que estar perfectamente avalado por enseñanzas que conserven la experiencia de esta practica y que sepan interpretar y transmitir con toda nitidez cada una de las diferentes formas de uso y sus respectivas técnicas que expondremos en este catón. Tenemos que partir de nuestra cantera mas joven, pues creemos firmemente que la conservación de todo nuestro entorno cultural esta en las escuelas y es deber nuestro, refrendar y conservar nuestra propia cultura.

## FILOSOFÍA

El Salto del Pastor, aparte de las connotaciones tradicionales y deportivas inherentes al mismo, conlleva en su práctica una actitud mental, una forma de ver y entender el paisaje que nos rodea.

Debemos ser conscientes que cuando cogemos en nuestras manos un garrote, tenemos algo más que un trozo de madera, poseemos un instrumento que nos une con el pasado, haciéndonos experimentar lo mismo que nuestros antepasados debieron sentir, pudiendo experimentar una sensación de orgullo y placer, al sabernos poseedores y transmisores de una parte de la herencia de nuestros mayores.

Generalmente cuando estamos saltando no somos conscientes de las exigencias mentales a las que esta práctica nos somete, pudiéndose constatar que la calidad y la confianza a la hora del salto están ligados a nuestro estado de ánimo, comportándonos unas veces de forma temeraria y otras excesivamente prudentes; es por ello que en el momento de saltar debemos buscar un cierto equilibrio mental, necesario para poder disfrutar de esta práctica.

Sin miedo a equivocarnos, podemos afirmar que la práctica asidua del Salto del Pastor reafirma nuestra autoconfianza, no solo a la hora de brincar, sino en el devenir diario de nuestra vida, que al fin y al cabo como en el salto, se compone de una serie de “desniveles” que debemos ir salvando.

En conclusión, la orientación actual de esta práctica deberá estar marcada por tres direcciones perfectamente compatibles entre sí, rescate y divulgación de una tradición Canaria, respeto por el medio que nos rodea y mejoramiento físico y mental del saltador, debiendo ser potenciadas estas condiciones en todos aquellos que quieran iniciarse en el Salto del Pastor.

## **NORMAS BÁSICAS PARA BRINCAR**

**LA ARRANCADA:** Antes de iniciar el brinco la persona que lo realiza garantizará una posición segura y cómoda. Así, mas adelante, esta posición nos va a asegurar un buen equilibrio y, este a su vez, agarre y frenada. Queda claro que no podemos brincar, ni aún bastonear desde cualquier sitio sin tener presente que en todo momento debemos sentirnos seguros en el lugar desde el cual pretendemos iniciar el brinco.

**EL EQUILIBRIO:** Armonía entre saltador y garrote. Esta es la mejor forma de describir el equilibrio, que no es otra que la de mantener durante el salto una posición perfecta que implique seguridad e incluso estética. Para entender el equilibrio habría que decir que garrote y persona tienen que ser lo mismo, una unidad indisoluble, ajustando lo mas posible el garrote a nuestro cuerpo. De esta forma evitaremos casi todos los posibles problemas que puedan surgir. Un salto desequilibrado se transforma casi siempre en accidente.

**EL AGARRE:** Tiene que ser con las palmas de las manos hacia arriba y el garrote colocado hacia afuera, de modo que si juntamos las palmas de las manos se tocarán los dedos meñiques. El agarre tiene que ser firme y seguro y las palmas tienen que estar separadas entre sí de manera que una mano quede situada junto al hombro y la otra a la altura de la ingle. Las manos son las que dirigen el garrote hacia un lado u otro cuando brincamos y las que fijan el regatón en el punto elegido como apoyo. Si el agarre es inseguro o defectuoso, el brinco será impreciso y por lo tanto es más que probable que el regatón no quede fijado en el lugar elegido.

**LA FRENADA:** El garrote esta configurado de forma que podamos frenar conforme nos deslizamos por el. La técnica de frenado se aplica en el preciso momento en que el regatón ha tocado el suelo y empezamos a deslizarnos por la superficie lisa del garrote. Conforme bajamos por este, su engrosamiento es continuo y, aplicando un fuerte agarre en la madera, lograremos en mayor o menor medida frenar la caída de nuestro cuerpo. Cada saltador, igual que dispone de un estilo propio también dispone de su particular frenada. Para hacer mas eficaz la frenada podemos ajustar también el cuerpo al garrote imprimiendo un rozamiento sobre este que ayudará a frenar.

**LA FLEXIÓN DE PIERNAS:** Cuando tocamos tierra después de haber realizado un brinco o simplemente cuando estemos bastoneando, debemos tener en cuenta que tenemos que flexionar las piernas en mayor o menor medida dependiendo del obstáculo. En los brincos a regatón muerto es necesario tener presente que cuando tocamos tierra, las piernas deben estar lo más próximas al regatón pero sin tocar este, y la distancia de separación de los pies debe ajustarse, a ser posible, a la anchura de los hombros. Una separación mayor que esta podría suponer una grave lesión en este tipo de brincos, que por lo general suelen ser superiores a la altura del garrote.

# TÉCNICAS DE BRINCO

Cada técnica o maña se aplicará con todo rigor durante el brinco o el bastoneo, pero sobre todo en la primera de estas **formas de uso**, por ser la que mas peligro encierra; básicamente podemos decir que existen tres formas básicas de uso, que derivan a su vez en diferentes mañas bien diferenciadas, así tenemos:

## FORMAS DE USO

1. *Brincos.*
2. *Bastoneo*
3. *Subida.*

## BRINCOS:

Esta forma de uso la podemos dividir a su vez en dos, los que no superan la medida del garrote y que llamamos simplemente **Brincos**, y los que superan la medida del garrote, y que llamamos **Brincos a regatón muerto**.

Las técnicas que utilizaremos son las siguientes:

## TÉCNICAS:

- a) A pie juntos y a plomo.
- b) A pie juntos y hacia delante.
- c) De banda y a plomo.
- d) De banda y hacia delante.

**A pie juntos y a plomo:** Cuando el brinco lo realizamos siguiendo una trayectoria paralela a la vertical del risco. En el instante en que se apoya el regatón, nos deslizamos por el garrote hasta tocar el suelo, quedando las piernas lo mas próximas posibles al regatón, sin tocarlo, y separadas entre sí la distancia correspondiente a la anchura de nuestros hombros.



**A pie juntos y hacia delante:** Cuando el brinco lo realizamos siguiendo una trayectoria parabólica respecto a la vertical del risco. Son saltos muy espectaculares y vistosos. La recepción o llegada al suelo es idéntica al caso anterior.



**De banda y a plomo:** Cuando el brinco lo realizamos siguiendo una trayectoria paralela a la vertical del risco, pero la recepción o llegada se hará por un lateral del regatón, a la altura de este o un poco más avanzado. Las piernas pueden quedar juntas o separadas y siempre por el lado donde está situada la mano que agarra la parte superior del garrote, quedando este terciado o en bandolera.

•□□      □□•

**De banda y hacia delante:** Cuando el brinco lo realizamos siguiendo una trayectoria parabólica respecto a la vertical del risco. La recepción idéntica al caso anterior.

•□□      □□•

### **BASTONEO:**

Es cuando utilizamos el garrote de forma continuada dando pequeños pasos. Para realizar esta técnica dejaremos deslizar el garrote por nuestras manos fijando el regatón en un apoyo seguro. Estos apoyos se encuentran a poca distancia y no sobrepasan la medida del garrote. Una vez el regatón está fijado en el sitio elegido, nos dejaremos deslizar por el garrote sin brincar, así tenemos, las siguientes técnicas:

#### **TÉCNICAS:**

- a) *Bastoneo a pie juntos.*
- b) *Bastoneo de banda.*
- c) *Bastoneo a lo largo.*

**A pie juntos:** Una vez apoyado el regatón nos dejamos deslizar por el garrote, bien caminando o dando un pequeño brinco hasta llegar a la altura del regatón. Los pies deben quedar situados uno a cada lado del regatón, por detrás, y próximos a este, marcando una separación cómoda entre los pies que podría ser igual a la anchura de los hombros. Esta técnica la realizaremos con el garrote pegado a nuestro cuerpo o muy poco separado.

**De banda:** Se emplea la misma técnica que en el caso anterior excepto en la llegada, que la haremos por un lateral del garrote, concretamente por el lado que tenemos la mano situada más alta en el garrote.

**A lo largo:** En esta maña las manos pueden quedar en una posición fija o bien deslizarlas ligeramente mientras efectuamos el salto. Fijando el regatón en un plano inferior o igual al del punto de salida y dando un impulso, nos desplazamos hacia delante y de banda, alcanzando el sitio deseado situado por delante del regatón. Básicamente se utiliza para avanzar en horizontal o con poca pendiente cuando hay un vacío o un obstáculo entre el punto de arrancada y el de llegada.

## **SUBIDA**

Aplicando la técnica de a lo largo podemos subir pequeñas alturas; pero mas frecuentemente utilizaremos el garrote como un punto de apoyo mas para trepar por el risco, así tenemos las siguientes técnicas para emplear:

### **TÉCNICAS:**

- a) Subida mediante brinco.
- b) Subida trepando.

*Subida mediante brinco:* En esta maña, utilizaremos el garrote a manera de pértiga. Partiendo de la misma posición de manos, situadas en el tercio superior del garrote, fijando el regatón cerca de la perpendicular del lugar donde se pretende subir, nos impulsamos con los pies, elevándolos hasta situarlos a la altura deseada, a la vez que nos proyectamos con los brazos, quedando el garrote terciado sobre el pecho durante la ejecución. Es posible que nos giremos en el momento de la recepción para aprovechar al máximo el impulso de los brazos. Esta maña podemos ejecutarla partiendo de una posición estática o bien con dando unos pocos pasos para aumentar la proyección.

*Subida Trepando:* Utilizaremos el garrote como ayuda mientras realizamos una ascensión por una pared o risco con una fuerte inclinación. Apoyaremos el garrote a un lado de nuestro cuerpo con la punta al mismo nivel de los pies, cogido con una sola mano, que iremos subiendo según vayamos ascendiendo por el obstáculo, utilizando la otra mano para asirnos a los salientes que posea el terreno, y de esta forma ir subiendo. Una vez estemos a la altura del tercio superior del garrote, lo subiremos hasta situarlo de nuevo al nivel de los pies y seguir trepando.

## **Conclusión**

Básicamente y de forma escueta, estas son las técnicas que nos encontraremos en la práctica del Salto del Pastor. Indudablemente a la hora de brincar, cada saltador le imprime un sello personal a la ejecución de cada maña (sin variar por ello los fundamentos técnicos), lo que hace aun más bella la práctica de esta modalidad.

**Las Palmas de Gran Canaria, enero de 1996.**

**Ramón García Artilés y Miguel A. García Artilés (Jurria Guanil).**