

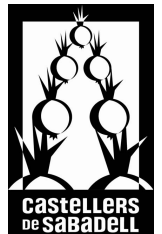
# L'ESTRUCTURA DEL TRES.

**Millora de la tècnica com a  
prevenció.**



**Jordi Segura, Dani Benítez i Xavi Muñoz**

**CASTELLERS de SABADELL**



El 3 és un dels castells que més es porta a les places:



Font: Museu casteller

$\frac{\text{Dificultat tècnica}}{\text{N castellers}}$  → Millor assaig de:  
Tronc i Pinya

És més senzill de quadrar bé el 3 que el 4.

(Font: revista **CASTELLS** i web colles de 9)

Temporada **2010**

	de 6	de 7	de 8	de 9
el 3	195	334	123	75
el 4	145	313	181	35

# Com millorar tècnicament el castell?

- Cada colla té la visió i una perspectiva pròpia que permet adaptar la tècnica als seus castellers.
- L'experiència de cada casteller però sobretot del cap de colla o de l'equip tècnic permet anticipar-se als problemes.

## **A diferencia del 4...**

- Els castellers de tronc s'agafen entre ells entrelaçant els braços...
- Recolzant el dit polze a l'aixella del company.
- Castell més insegur, fràgil i inestable per la pèrdua d'un pilar.
- Punt feble: té tendència a girar-se (sobre el seu eix)

### **Aspectes a treballar:**

- **Quadrar el castell - mida**
- **Posició dels castellers**
- **Treball en solitari**



## QUADRAR el CASTELL

Cal quadrar bé:

- Quadrar els baixos respecte els castells de tronc.
- Referència de la rengla o pilar del mig.
- Referència d'assaig exportable a plaça.



(Foto: C.Ventura)

## CASTELL arrodonit, ben orientat.

És important que ja des de segons no es recolzin entre ells si no que treballin des d'un principi amb comoditat



paret

(Foto:  
C.Ventura)



Cal tenir en compte que l'obertura del castell serà més gran a baix que als pisos superiors:

Exemple: Font: Manual de Supervivència del casteller (Rosset J. 2000)

La mida del castell a un pis de segons/terços és diferent que al pis de quints/sisens...

Segons: **80 cm** entre centre de masses

Quints: **49 cm** entre centre de masses

Oscil·lacions constants a pisos baixos de **10 cm** passen a ser de **20-30 cm** a l'alçada de l'acotxador



(Foto: C. Ventura)

## POSICIÓ dels CASTELLERS

Cada casteller té una tècnica o posició de treball amb la que se sent còmode.

No obstant, podem indicar algunes generalitats:

PUJADA i  
col·locació amb seguretat

Posar el peu o el genoll?



(Foto: C. Ventura)



És important que hi hagi una distribució del pes perfecta a la faixa per tal que:

- Es mantingui l'equilibri de qui puja.
- Es mantingui el pes ben distribuït al casteller del pis de sota.
- Col·locació dels peus per distribuir els pesos, conèixer el casteller de sota és important.

(Foto: C. Ventura)



# POSICIÓ *CROISSANT*:



- Lleugera flexió dels genolls.
- Espatlla corbada
- Força d'abdominals

(Foto: C. Ventura)





Per tal d'aconseguir una posició còmode és recomanable:

**Tenir la mirada per sobre dels colzes:**

**La posició del cap i, per extensió, de tota l'esquena es mantenen.**

**L'objectiu és aconseguir un referent, per evitar que el casteller entri o surti.**



(Foto: C. Ventura)

## TREBALL en “SOLITARI”

- Sense la dependència del company. No abusar dels braços del company.
- Cal no recol·locar les mans.
- No estirar del company perquè el castell té el resultat oposat, s'obre: per forces d'**Acció/reacció**
- Estirar del company també pot provocar que obrim el castell



## TREBALL A L' ASSAIG

El treball en castells a partir del 3 (3, 2 i pilars), hi cal molta més tècnica en l'execució del castell.

Cal conèixer l'evolució del castell un cop l'inxaneta travessa el castell:

El repartiment de forces canvia



**+ ASSAIG**  
(moltes proves)

Coneixem mancances del castell i permet preveure què passarà.

(Foto: C. Ventura)



**3 de 8**

Mida límit

Ileugera  
obertura



(Foto: Emilio-Arxiu Xiquets de TGN)

## Consideracions FINALS

És més fàcil treballar el castell obert que tancat  
(si està tancat no es pot fer força)

La mida bona és aquella quan el casteller pot tant estirar al company com empènyer-lo

Tenir treballat un bon tres permet tenir la base per a realitzar:

**el 3 amb l'agulla i el 3 aixecat per sota (de 6 i de 7).**





3 aixecat per sota

3 amb agulla