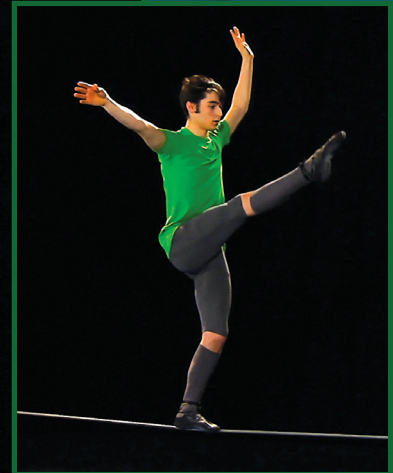
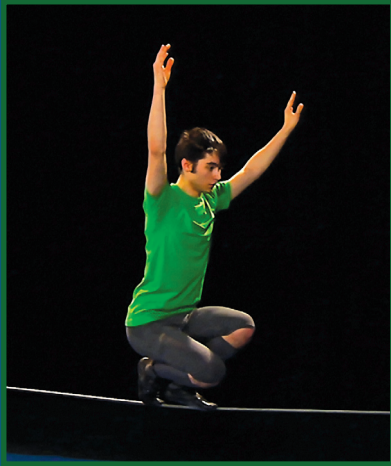


# TÉCNICAS BÁSICAS EN ARTES CIRCENSES



## ALAMBRE



FONDATION  
CIRQUE DU SOLEIL™



## CIRQUE DU SOLEIL

Diseño y dirección de proyecto: Michel Lafortune  
Coordinación de producción: Carla Menza  
Asistencia a la producción: David Simard  
Coordinación lingüística de la versión en español: Adriana Díaz  
Apoyo técnico: Darlene Lenden, Véronique Ricard, Jessenia Villamil Dos Santos  
Consejeros especiales: Bernard Petiot, Martin Bolduc

Diseño:  
Dirección artística: Pierre Desmarais  
Diseño gráfico: Emmanuelle Sirard, Maria Masella  
Producción gráfica: Eric Sauvé  
Selección de fotos: Jean-Marc Gingras  
Fotos de portada: Éric Saint-Pierre, Lyne Charlebois, Ierê Ferreira, Sarah Bédard-Dubé  
Montaje y maquetación: Dominique Picard, Marie-Andrée Grondin

Lingüística:  
Traducción del francés al español: AdTrad  
Revisión y uniformización del manuscrito original (francés): Patrice Aubertin, Violaine Ducharme, Darlene Lenden, Carla Menza, Sylvain Robitaille, David Simard  
Revisión y uniformización del manuscrito de la versión en español: Adrián Ricardo Martínez Acevedo, Adriana Díaz, Sandy Gonçalves  
Comité de lectura de la versión original (francés): Hélène Brunet, Lino de Giovanni, Stéphane Groleau, Michel Lafortune, Karine Lavoie, Carla Menza, Simon Rioux, David Simard, Paul Vachon  
Contribución a las definiciones del léxico de la versión original (francés): Stacy Clark, Marcelline Goldstein, Marie-Andrée Robitaille  
Revisión del léxico de la versión original (francés): Sandy Gonçalves, Diane Martin, Marie-Odile Pinet, Cláudia Marisa Ribeiro  
Revisión lingüística de la versión en español: Mayra Parra

### Formadores del Servicio de Ciudadanía Global:

Emmanuel Bochud: [Diábolo](#) – Emmanuel Bochud, Karine Lavoie: [Juegos de Grupo](#), [Palos de Flor](#)

### ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Dirección de contenido: Daniela Arendasova, Directora de Estudios  
Asistencia a la dirección de contenido: Patrice Aubertin, Coordinador del Programa de Formación de Instructores y Formadores; Annie Gauthier, Coordinadora de la Organización Académica y Servicios a los Estudiantes

### Redacción:

**PROFESORES:** Nathalie Hébert: [Acrobacia](#), [Aro](#) – Anne Gendreau: [Cuerda Lisa y Tela Acrobática](#) – André St-Jean: [Zancos](#), [Minitrampolín](#), [Rola Bola](#) – Sylvain Rainville: [Equilibrio](#), [Mano a Mano](#), [Pirámides](#) – Nicolette Hazewinkel: [Alambre](#) – Yves Dagenais: [Actuación](#) – Sergey Perepelizki: [Malabarismo](#) – Luc Tremblay: [Monociclo](#) – Véronique Thibeault: [Trapecio Fijo](#) – Antoine Grenier: Intalación de aparatos y equipos.

### Vídeo y fotos de las demostraciones:

**ESTUDIANTES:** Laurie Adornato, Devin Henderson, Maxim Laurin: [Acrobacia](#) – Anna Kichtchenko, Andréanne Nadeau: [Aro](#) – Anne-Fay Audet-Johnston, Simon Nadeau, Natalie Oleinik: [Cuerda Lisa y Tela Acrobática](#) – Chloé St-Jean-Richard: [Zancos](#) – Louis-Marc Bruneau-Dumoulin, Valérie Doucet: [Equilibrio](#) – François Bouvier: [Alambre](#) – William Bonnet, Ugo Dario, Matthew Holsbeke, Giulio Lanzafame, Jonathan Morell, Jeff Retzlaff, Thomas Saulgrain, Vanessa Vollerling: [Actuación y Juegos de Grupo](#) – Yann Leblanc, Jonathon Roitman: [Malabarismo](#) – Camille Legris, Tristan Nielsen: [Mano a Mano](#) – Maxim Laurin, Chloé St-Jean-Richard: [Minitrampolín](#) – Joachim Ciocca: [Monociclo](#) – AlmaBuholzer, Marie-Pier Campeau, Lisa Eckert, Miguel Angel Giles Huayta, Anny Laplante, Yann Leblanc, Léonie Pilote, Jonathon Roitman: [Pirámides](#) – Simon Nadeau: [Rola Bola](#) – Rosalie Ducharme: [Trapecio Fijo](#)

Depósito Legal: Verano de 2011

\* En este documento, el masculino se usa de manera genérica con el único objeto de simplificar el texto.

### Agradecemos la colaboración de:

Gaétan Morency, Vicepresidente del Servicio de Ciudadanía Global del Cirque du Soleil,  
por su apoyo en la realización de este proyecto.  
Marc Lalonde, Director Ejecutivo de la École Nationale de Cirque,  
así como a todos los empleados del Cirque du Soleil y de la École Nationale de Cirque por su colaboración.

### Información legal

Queda prohibida cualquier forma de reproducción sin la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito civil o penal./Any reproduction is strictly prohibited without prior authorization of the copyright holders. Any infringement is subject to civil or penal sanctions.

Todos los derechos reservados/All rights reserved

Producido en Canadá/Produced in Canada



© 2011 Cirque du Soleil  
[cirquedusoleil.com](http://cirquedusoleil.com)

*Cirque du Soleil* es una marca propiedad del *Cirque du Soleil* utilizada bajo licencia./*Cirque du Soleil* is a trademark owned by *Cirque du Soleil* and used under license.

# PREFACIO

## ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Situada en Montreal, la *École Nationale de Cirque* es un establecimiento de enseñanza secundaria y postsecundaria cuya misión principal es la formación de artistas de circo. Es la única institución en América del Norte que ofrece el ciclo completo en artes circenses, es decir, el programa de formación preparatoria, el programa “circo-estudios secundarios” y la formación superior (que conduce a la obtención del Diploma de Estudios Colegiales en Artes Circenses). Desde 1981, más de 400 artistas se han formado en la Escuela. Precursora del renacimiento del circo en Canadá y Norteamérica, la Escuela ha contribuido al nacimiento de grandes circos de Quebec, convertidos hoy en el *Cirque du Soleil*, *Le Cirque Éloïze* y *Les 7 Doigts de la Main*, así como de varias compañías de circo en el extranjero.

La *École Nationale de Cirque* ocupa hoy en día una posición única en el mundo de la enseñanza de las artes circenses. La Escuela cuenta con un sólido equipo pedagógico y artístico, integrado por más de 60 profesores provenientes de sectores de las artes circenses, deportes acrobáticos, artes escénicas y educación. Con frecuencia, la Escuela recibe solicitudes para compartir su experticia en el marco de coloquios, intercambios pedagógicos y encuentros tanto en Canadá como en el extranjero, sobre todo a través de la Red Internacional de Capacitación en Circo Social (RIFCS), de la *Fédération européenne des écoles de cirque professionnelles* (FEDEC), de la *European Youth Circus Organisation* (EYCO) y la *American Youth Circus Organisation* (AYCO).

El entusiasmo que suscitan el circo social y la práctica de entretenimientos basados en artes circenses, así como la consecuente demanda de personal calificado, motivaron a la Escuela a apoyar la oferta de servicios de iniciación y formación en artes circenses de calidad y seguros. Así, desde 2004, sus programas de formación de instructores y formadores que permiten obtener un certificado de estudios colegiales, reconocido por el Ministerio de Educación, Esparcimiento y Deportes de Quebec, formaron a un centenar de profesionales de la enseñanza. Estos últimos son activos en todas las esferas de la enseñanza del circo, en la educación de los jóvenes, en el esparcimiento, en el circo social, incluso en la formación especializada de artistas profesionales.

Además de las competencias en iniciación en las técnicas de circo, para ejercer la función de instructor en artes circenses en el contexto de actividades de esparcimiento o de intervención social, se requieren específicamente conocimientos en seguridad y sobre las fases de desarrollo de la persona en los planos motor, psicológico y social, así como habilidades en animación y en gestión de clase. Esta obra constituye una herramienta pedagógica útil y pertinente, pero no podrá remplazar una formación en pedagogía de las artes circenses. Además, aún cuando estas técnicas son esenciales para la práctica de las artes circenses, es también necesaria la creatividad y la poesía para que estas disciplinas puedan ser verdaderamente artísticas y transmitir un sentido, incluso cuando se practican como aficionado.

Los profesores y profesionales que participaron con entusiasmo y rigor en la elaboración de los contenidos del presente manual se unen a mí para agradecerle al *Cirque du Soleil* el que se haya dedicado generosamente a la elaboración de una obra pedagógica de esta envergadura. Esto seguramente ayudará a un gran número de jóvenes, a través del personal calificado, a desarrollarse gracias a la práctica de las artes circenses.

**Daniela Arendasova**  
Directora de Estudios  
*École Nationale de Cirque*  
Montreal





# INTRODUCCIÓN

El ejercicio de las artes circenses supone el conocimiento y dominio de una o varias técnicas que exigen un trabajo de aprendizaje progresivo y continuo. La utilización de estas técnicas permite acceder a una amplia variedad de posibilidades que se orientan tanto al desarrollo de capacidades físicas como del potencial creativo y habilidades sociales.

Actualmente, existe un creciente interés por el uso de las artes circenses aplicadas a fines diferentes del espectáculo de circo. Los profesionales que trabajan en el medio del entretenimiento, desarrollo humanitario, salud mental o rehabilitación física ven con gran interés la evolución de este tipo de iniciativas.

Como el aprendizaje de estas técnicas se desarrollará en varios ámbitos, y ante el indudable entusiasmo por las artes circenses como práctica de esparcimiento, nos pareció importante elaborar un documento que respondiera a las necesidades de conocimientos técnicos y que garantizara una enseñanza segura y por etapas de las técnicas básicas en artes circenses.

Creemos igualmente que este documento será apreciado por todas las organizaciones que se dedican a enseñar las técnicas circenses. Pensamos específicamente en las escuelas de circo, en los programas de circo recreativo, en las federaciones de gimnasia acrobática así como en los sectores de la educación en general. Todos encontrarán allí conocimientos que beneficiarán su pedagogía.

## **Una colaboración entre la *École Nationale de Cirque* y el *Cirque du Soleil***

Este kit educativo multimedia reúne 17 disciplinas de circo y 177 elementos técnicos. Fue elaborado con la complicidad de los profesores de la *École Nationale de Cirque* y preconiza y respeta los principios de la enseñanza de las técnicas básicas en artes circenses. Este documento, ilustrado por los alumnos de la Escuela, presenta la creación progresiva de las competencias así como la práctica de diferentes técnicas circenses básicas.

### **La obra comprende dos componentes principales:**

**Documentos escritos:** El componente escrito de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* comprende 17 capítulos que corresponden a una disciplina diferenciada por un color. Cada capítulo se divide en dos secciones. La primera sección presenta la terminología propia de la disciplina, el equipo necesario, las informaciones específicas, así como las consignas relacionadas con la seguridad y prevención de lesiones. La segunda sección ilustra en detalle los diferentes elementos técnicos que componen la disciplina. Esta sección comprende la descripción de elementos técnicos, las explicaciones detalladas del movimiento, los ejercicios educativos que permiten un aprendizaje etapa por etapa de los elementos técnicos, de las nociones de asistencia manual, de los correctivos y de los ejercicios de corrección correspondientes a los errores más comunes, así como las variantes del movimiento.

**Documentos video:** El componente video de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* tiene como objetivo favorecer la comprensión del material escrito y servir de apoyo visual para el aprendizaje. Para facilitar la búsqueda de las informaciones, los colores atribuidos a las disciplinas presentadas en los documentos escritos corresponden a los de los documentos video. En el mismo orden de ideas, las fotos que acompañan las explicaciones del movimiento, los educativos y las variantes se extrajeron de los documentos video. En algunos casos, el uso de planos aislados y de la cámara lenta facilitan la comprensión de las posiciones técnicas complejas y los esquemas rápidos. Por otro lado, aparecen advertencias en momentos específicos con el fin de recordar los elementos de seguridad que deben tenerse en cuenta en el momento de la ejecución del elemento en curso.



Por razones prácticas, la sección “errores comunes” no se incluirá para hacer hincapié en la representación de la ejecución adecuada de los movimientos. Por otra parte, los educativos esenciales para el aprendizaje de los elementos técnicos están presentes en los documentos video. De todas maneras, se debe consultar el documento escrito para tener acceso a la lista completa de los educativos.

Todos los ejercicios contenidos en estos dos tipos de documentos se presentan de manera que su práctica se realice en condiciones seguras, idealmente bajo la supervisión del instructor o entrenador, y con la preparación y el equipo adecuado.

**Estos dos componentes, escritos y video, de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* son complementarios: fueron diseñados para ser usados de manera conjunta. Los documentos escritos contienen informaciones que no están disponibles en los documentos video. Así mismo, los documentos audiovisuales contribuyen a una mejor comprensión de los movimientos que los documentos escritos no pueden dar con tanta precisión.**



# INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS ESCRITOS

**ACTUACIÓN**

**INTRODUCCIÓN A LA ACTUACIÓN**

La actuación consiste en la representación de personajes en una puesta en escena con consignas previamente definidas. Los participantes adaptan su actuación en función del nivel, el contexto, las características de los personajes y las interacciones predefinidas.

La actuación es parte integrante del proceso de creación de los espectáculos de circo. Se pide cada vez más a los artistas de circo que interpreten personajes y emociones. Como para otras disciplinas de circo, son esenciales técnicas básicas para poder representar una intención, una emoción o una situación de manera clara y eficaz.



## Introducción

La primera página de cada capítulo describe, de manera general, las especificidades y características propias de cada disciplina.

Cada disciplina está diferenciada por un color. Los diversos colores, que corresponden a los que se presentan en los documentos video, facilitan la búsqueda de información.

**MANO A MANO**

**INTRODUCCIÓN AL MANO A MANO**

Disciplina acrobática que consiste en realizar distintas figuras, con dos o varias personas, sobre las manos o sobre la cabeza. Estas figuras exigen fuerza, equilibrio y flexibilidad, así como sincronismo entre volantes y portores.

Se practican dos formas de figuras: el mano a mano estático y el mano a mano dinámico. Las figuras estáticas no implican ningún desplazamiento específico, pero exigen más resistencia para mantenerlas. Las figuras llamadas dinámicas se caracterizan por la ejecución de propulsión y saltos acrobáticos.



**TERMINOLOGÍA**

**Alambre**  
Cable sobre el que se desliza.

**Battements**  
Acción que consiste en elevar una pierna estirada hacia delante, con el pie en punta, para formar un ángulo de cerca de 90° o más con el cuerpo.

**Centro de masa (CDM)**  
Punto que representa el centro de toda la masa corporal de una persona y donde se encuentran los tres ejes de rotación.

**Media punta**  
Posición erguida que se debe mantener sobre la punta de los pies.

**Pie en apertura**  
Rotación externa del pie de unos 45 grados.

**Pie en cierre**  
Posición del pie, recto sobre el alambre.

**Plataforma**  
Estructura en "A" que permite fijar el alambre a cierta altura del suelo.

**Retnés**  
Acción que consiste en flexionar una pierna y levantar un pie para colocarlo en la rodilla de la pierna opuesta.

**EQUIPO**

- un cable (el alambre) sobre el que se desliza;
- dos plataformas en "A" para fijar el cable;
- los cables laterales;
- aparato tiracables a palanca (tirfor);
- un resorte;
- argollas para armar;
- una colchoneta de suelo de la longitud del alambre y de al menos 1,40 m de ancho.



Cables laterales      Plataforma en "A"

2      Técnicas Básicas en Artes Circenses • ALAMBRE • © 2011 Cirque du Soleil

## Terminología

Términos técnicos esenciales para comprender los elementos propios de cada disciplina.

Se realizó una investigación terminológica profunda en colaboración con los profesores de la *École Nationale de Cirque* con miras a determinar cuáles son las expresiones y términos más reconocidos en los medios circenses y acrobáticos.

## Equipo

Material necesario para la práctica de las diferentes disciplinas presentadas.

## Información específica

Indicaciones concretas para la práctica de la disciplina, esenciales para la ejecución de los elementos técnicos, que agrupan tanto la identificación del lado dominante para realizar piruetas como las posiciones corporales en las fases aéreas.

## Seguridad

Información esencial que se debe tener en cuenta durante los entrenamientos con el objetivo de minimizar cualquier riesgo de lesión.

Estos puntos, específicos para cada disciplina y de una importancia primordial, se relacionan tanto con el papel del instructor como con el ambiente de trabajo.

**TERMINOLOGÍA**

**Cresta ilíaca**  
Hueso plano que forma el borde superior del hueso de la pelvis.

**Cuerda lisa (cuerda indiana)**  
Aparato aéreo compuesto por una cuerda de algodón acordonada o trenzada, de un diámetro de 3 a 5 centímetros, dispuesta verticalmente y con la cual el acróbata realiza diferentes figuras acrobáticas.

**Flexión de caderas**  
Acción de acercar las piernas al busto, es decir, disminuir el ángulo tronco-piernas.

**Pies flexionados**  
Posición del tobillo en flexión.

**Suspensión seminvertida**  
Flexión de caderas en posición invertida.

**Tela aérea**  
Aparato aéreo de tela, compuesto generalmente de licra, plegado en dos y suspendido en un punto de enganche, con el cual el acróbata realiza distintas figuras acrobáticas.

**INFORMACIÓN ESPECÍFICA**

El trabajo en cuerda lisa y en tela acrobática se efectúa sobre un eje vertical, lo que requiere permanentemente resistencia física. Dado que el participante está constantemente sometido a la gravedad, el reto consiste en limitar la pérdida de altura durante la ejecución de las posiciones y en encontrar combinaciones que limiten las manipulaciones y las subidas. La práctica de estas dos disciplinas requiere una resistencia muscular general, y desarrolla una buena tonicidad. En específico, requiere tanto la fuerza de la parte superior del cuerpo, brazos, hombros y abdominales como la fuerza de prensión.

**Nota:** Para aligerar el texto, la palabra "cuerda" se empleará en las descripciones para designar tanto la cuerda lisa como la tela acrobática, a excepción de las partes dedicadas exclusivamente a ésta última.

**SEGURIDAD**

Como la cuerda permite una gran libertad, creatividad y exploración, la seguridad es la única regla que se deberá cumplir. Es primordial que el equipo utilizado esté en buen estado y bien instalado. Además de ello, es necesario utilizar siempre una colchoneta de aterrizaje. Es esencial que el instructor conozca sus límites y esté en condiciones de evaluar los límites de los participantes.

La cuerda y la tela acrobática se practican sin fonge (cuerda de seguridad) o dispositivo de seguridad, pero con colchoneta de aterrizaje. Por esta razón, es necesario ser capaz de efectuar un elemento completo, lo que incluye tanto el control del movimiento como la salida. Durante la bajada, y a pesar de la utilización de una colchoneta, hay que excluir en todos los casos la opción de dejarse caer.

Como la cuerda y la tela acrobática pueden causar quemaduras por abrasión, se recomienda llevar mallas que cubran lo máximo posible las piernas y el tronco. A pesar de estas precauciones, es normal que las personas que se inician en estas disciplinas sientan dolor. La cuerda y la tela acrobática provocan sensación de presión en los pies, muslos y tronco, y causan a veces quemaduras menores en los pies u otras partes expuestas. Para aumentar la adherencia y limitar los ligeros resbalones involuntarios, se utilizará resina en polvo en las manos y, si es preciso, en los pies y por detrás de las rodillas.

2      Técnicas Básicas en Artes Circenses • CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA • © 2011 Cirque du Soleil





**ACROBACIA**  
**MENICHELLI**

**Descripción del elemento técnico**  
Rotación hacia atrás de 180° en torno al eje transversal, paso a la parada de manos y final con balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo.


**Prerrequisitos**

- Inversión hacia atrás.
- Parada de manos con las piernas en apertura lateral.
- Retorno con las piernas en la posición de fondo.

**Explicación del movimiento**

- Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, oscilar ligeramente hacia atrás y bajar los brazos. Efectuar una antepulsión de brazos hasta su alineación en la prolongación del cuerpo, con extensión de piernas y caderas. **M 1**
- Transferir el CDM a las manos y pasar a la parada de manos con las piernas en posición de apertura lateral, con la referencia visual en las manos. **M 2**
- Efectuar un retorno con las piernas en la posición de fondo y volver a la posición extendida, la referencia visual debe estar hacia delante. **M 3**

**Nota:** Una vez completado el empuje de las piernas, los brazos deberán permanecer alineados en la prolongación del cuerpo.



Técnicas Básicas en Artes Circenses - ACROBACIA - © 2011 Cirque du Soleil

## Descripción del elemento técnico

Descripción concisa que precisa la naturaleza o los movimientos clave del elemento técnico presentado.

## Prerrequisitos

Figuras, esquemas corporales y habilidades técnicas que se deben dominar antes de iniciar el aprendizaje del elemento.

## Explicación del movimiento

Presentación detallada de las diferentes secuencias de movimientos que componen el elemento.

Designadas con el ícono **M**

Estas explicaciones están acompañadas de una o varias fotos, la adición de una cifra a la letra **M** permite seguir las secuencias representadas visualmente. **M 1**, **M 2**, etc.

## Nota de seguridad

Además de las indicaciones presentes en la primera sección, las notas de seguridad señalan aspectos esenciales durante la ejecución de ese movimiento para evitar cualquier tipo de lesión.

**PIRÁMIDES**  
**LA PIRÁMIDE DE EGIPTO**

**Descripción del elemento técnico**  
Pirámide con siete personas.

**Prerrequisito**

- Volante de pie sobre un portor en posición de sumo carpada.

**Explicación del movimiento**

- Cuatro portores se colocan uno junto a otro en posición de sumo carpada, entrecruzando las piernas con las de los portores adyacentes para estabilizar la base de la pirámide y formar una línea recta. La espalda debe permanecer horizontal y a la misma altura entre unos y otros. **M 1**
- Un primer volante sube sobre los dos portores del centro apoyando sus manos en su espalda, subiendo directamente o apoyando un pie sobre un muslo. Una vez en altura, el volante coloca un pie sobre la pelvis de cada uno de los portores del centro y apoya sus manos en los omóplatos de estos últimos. Otros dos volantes repiten esta secuencia, uno colocándose sobre la espalda de los dos portores de la izquierda y otro sobre la de los dos portores de la derecha. **M 2**
- Cuando los tres volantes están estables, levantan el tronco hasta adoptar la posición horizontal de la espalda. Simultáneamente, portores y volantes efectúan una extensión lateral de los brazos, apoyándose sobre los hombros de los compañeros adyacentes, si hay. Los portores completan la secuencia con una extensión de piernas. **M 3**
- Durante la bajada, los volantes colocan de nuevo sus manos sobre los omóplatos de los portores, luego saltan hacia atrás, sucesivamente, desde el centro, evitando cualquier movimiento brusco.

**Nota de seguridad:** Es importante que haya una colchoneta de aterrizaje delante de la pirámide para evitar lesiones por caída. Enseñar siempre a los participantes que si se caen, deben hacerlo sobre las personas situadas debajo. Así, la velocidad y la altura de la caída serán menores.



Técnicas Básicas en Artes Circenses - PIRÁMIDES - © 2011 Cirque du Soleil



**Educativos**

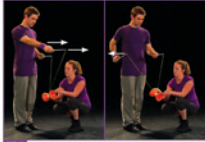
1. Una persona mantendrá el diábolo con las manos y lo moverá para que el participante practique los ajustes de corrección con los palos. El diábolo se corregirá con la mano que le da la velocidad de rotación, en este caso, la mano derecha. Tras corregirlo, se continuará dándole velocidad con los movimientos de arriba abajo de la mano derecha. **ED 1**

Tres consejos para corregir el diábolo:

1. Colócase frente al diábolo; si gira, hay que seguir su movimiento.
2. Si el diábolo se inclina hacia los pies del participante, adelantar la mano derecha; el cordel frotará sobre el carrete del diábolo y éste se equilibrará.
3. Si el diábolo se inclina hacia el exterior, retroceder la mano derecha; el cordel frotará sobre el carrete del diábolo y éste se equilibrará.

Con la práctica, habrá cada vez menos correcciones que hacer.

2. Rodar el diábolo por el suelo con los palos y levantarlo.



**Asistencia manual**

- El asistente se colocará detrás del participante y dirigirá con él los palos, para dar la velocidad de rotación y aplicar las correcciones.

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. Desde el principio, el participante coloca el diábolo incorrectamente sobre el suelo.	1. Colocar el diábolo correctamente. Si se quiere dirigir con la mano derecha, deberá colocarse en el lado derecho.
2. El participante se coloca mal.	2. Permanecer frente al diábolo.
3. El participante espera demasiado tiempo para efectuar la corrección.	3. Corregir el diábolo desde las primeras señales de inestabilidad. Con la práctica, se podrán incluso anticipar las correcciones.
4. El diábolo se vuelve inestable y pierde velocidad.	4. Dar siempre la velocidad aplicando la corrección.
5. El participante efectúa una corrección demasiado pronunciada y hace que el diábolo se incline.	5. Realizar la corrección con pequeños movimientos.

6 Técnicas Básicas en Artes Circenses - DIÁBULO - © 2011 Cirque du Soleil

## Educativos

Ejercicios y secuencias de movimientos, etapa por etapa, recomendados para lograr la ejecución del elemento técnico. Los educativos facilitan el aprendizaje progresivo basándose en la coordinación y preparación física así como en la concientización de los movimientos.

### Designados con el ícono ED

Estos educativos están acompañados frecuentemente de una o varias fotos, la adición de una cifra a las letras ED permite seguir las secuencias presentadas visualmente. **ED 1, ED 2**, etc.


## Asistencia manual

Ayuda que el instructor o el asistente debe suministrar durante la enseñanza de los movimientos. Permite visualizar los gestos y las acciones que se deben realizar a fin de garantizar un aprendizaje seguro.

### Designada con el ícono AM

**Asistencia manual**

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará por delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible. **AM 1**
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.



Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. Los brazos del participante bajan durante la media vuelta.	1. Desarrollar el reflejo de levantar los brazos durante la media vuelta. <b>EX</b>
2. El participante transfiere demasiado peso al pie derecho.	2. Mantener el CDM sobre el pie izquierdo. El pie derecho sirve sólo de ayuda durante el giro.
3. El participante pone el cuerpo en posición carpada.	3. Flexionar más la rodilla de la pierna izquierda, levantando los brazos.

**Variantes**

1. Secuencia: caminata, media vuelta en el extremo del alambre, caminata.
2. Secuencia: cuatro medias vueltas en el centro del alambre.


Técnicas Básicas en Artes Circenses - ALAMBRE - © 2011 Cirque du Soleil

23



**EQUILIBRIO**  
**SILLA**

Descripción del elemento técnico  
Escudra en el suelo con apoyo en las manos.



**Explicación del movimiento**

- Apoyar las manos en el suelo con el dedo índice hacia delante y el CDM en la palma de las manos. Mantener las piernas juntas y extendidas con los pies de punta. Impulsarse con los brazos contrayendo los abdominales y desplazando la pelvis ligeramente hacia atrás.

**Educativos**

1. Silla sobre varas de equilibrio o sobre barras paralelas.
2. Silla con las piernas en posición agrupada.


**Asistencia manual**

- Supervisar posibles caídas hacia atrás, sobre todo cuando el ejercicio se realiza sobre varas de equilibrio o cuando el participante levanta las piernas muy alto.

<p><b>Errores comunes</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El participante no puede levantar las piernas.</li> <li>2. El participante no puede mantener los brazos extendidos.</li> </ol>	<p><b>Correcciones y ejercicios correctivos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar ejercicios que permitan aumentar la fuerza de los músculos abdominales. EX</li> <li>2. Dirigir las manos hacia el exterior, con el dedo índice hacia delante.</li> </ol>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Variante**

1. Silla con apertura de piernas. V 1



Técnicas Básicas en Artes Circenses - EQUILIBRIO - © 2011 Cirque du Soleil

## Errores comunes

Errores más frecuentes que se deben evitar.

## Correcciones y ejercicios correctivos

Rectificaciones que se deben hacer a través de las correcciones de los movimientos o a través de ejercicios correctivos. Estos últimos se designan con el ícono EX.

## Variantes


Figuras derivadas de elementos técnicos que ofrecen la posibilidad de avanzar y variar los aprendizajes.

Designadas con el ícono V

**Asistencia manual**

- El instructor colocará su mano sobre el tobillo del participante para evitar que el ángulo de su rodilla sobrepase los 90°, de otro modo se produciría una caída. AM 1


**Nota:** Evitar presionar demasiado sobre la pierna, el ángulo no debe exceder el de las caderas. Si el trapecio está más alto, el instructor colocará sus manos bajo los hombros del participante.



<p><b>Errores comunes</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El participante deja caer la cadera y la pierna libre, lo que le dificulta volver a poner la rodilla sobre la barra.</li> <li>2. El participante sigue carpado y tiene dificultades para mantener un ángulo de rodilla seguro.</li> </ol>	<p><b>Correcciones y ejercicios correctivos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mantener las caderas a la misma altura durante todo el movimiento.</li> <li>2. Abrir las caderas apretando las nalgas y empujando la pelvis hacia delante; tirar de los talones hacia las nalgas.</li> </ol>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Variantes**

1. Una pierna en spagat lateral. V 1
2. Arabesco: pierna hacia atrás, tirando de un pie hacia la cabeza. V 2



Técnicas Básicas en Artes Circenses - TRAPECIO FIJO - © 2011 Cirque du Soleil

# INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS VIDEO



## Menú general

Luego de la secuencia de apertura, una primera ventana presenta las disciplinas contenidas en el DVD.

## Menú de los elementos

Una vez que se haya seleccionado la disciplina, una segunda ventana permite navegar de un elemento técnico a otro. El comando “mostrar todos”, en la parte inferior de la ventana, ofrece igualmente la posibilidad de visualizar los elementos en bucle.



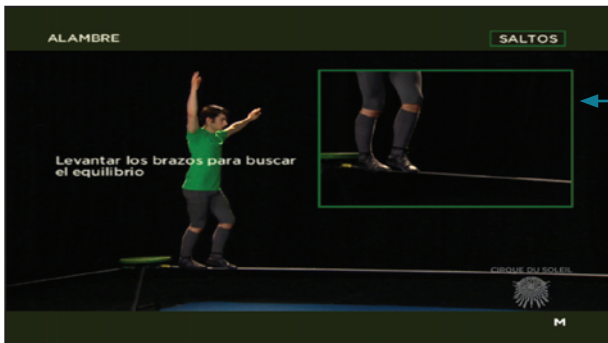
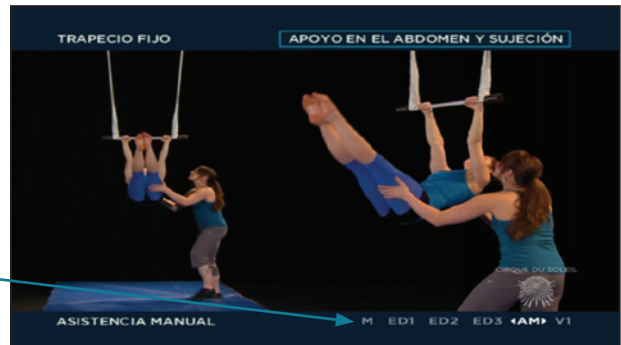


## Advertencias

Durante la visualización de los movimientos, en momentos estratégicos aparecen informaciones adicionales o advertencias relacionadas con la seguridad o la prevención.

## Íconos

Cuando aparece resaltado uno de los íconos correspondientes a los que se presentan en el documento escrito, indica qué componente del elemento técnico se está mostrando.



## Acercamiento

En algunos casos, una figura, una parte del cuerpo o una asistencia manual durante la ejecución de un movimiento requiere una atención particular, para lo cual se agregará un acercamiento o se presentará en un ángulo diferente.

## Notas técnicas

Las diferentes partes del elemento se pueden ver de manera no secuencial al seleccionar los íconos que aparecen en la parte inferior de la pantalla a partir de la función "skip". La función de lectura en cámara lenta, disponible en la mayoría de los lectores de DVD, permite igualmente visualizar con más precisión cada uno de los movimientos.







# ALAMBRE

## INTRODUCCIÓN AL ALAMBRE

La práctica del alambre consiste en mantenerse en equilibrio y realizar una serie de figuras sobre un cable metálico extendido horizontalmente. La presencia de resortes en los extremos del alambre aporta cierta elasticidad, denominada “tempo”, muy útil para los pasos de danza y los saltos.

El equilibrista, contrariamente al funámbulo, se mueve generalmente a baja altura, aproximadamente a dos metros del suelo. Este arte circense requiere concentración, coordinación y conciencia corporal.

## TERMINOLOGÍA

### Alambre

Cable sobre el que se desplaza.

### Battements

Acción que consiste en elevar una pierna estirada hacia delante, con el pie en punta, para formar un ángulo de cerca de 90° o más con el cuerpo.

### Centro de masa (CDM)

Punto que representa el centro de toda la masa corporal de una persona y donde se encuentran los tres ejes de rotación.

### Media punta

Posición erguida que se debe mantener sobre la punta de los pies.

### Pie en apertura

Rotación externa del pie de unos 45 grados.

### Pie en cierre

Posición del pie, recto sobre el alambre.

### Plataforma

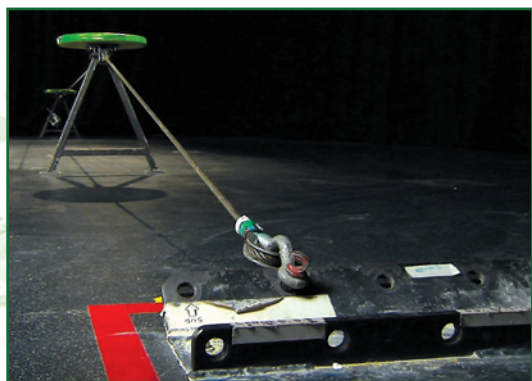
Estructura en "A" que permite fijar el alambre a cierta altura del suelo.

### Retirés

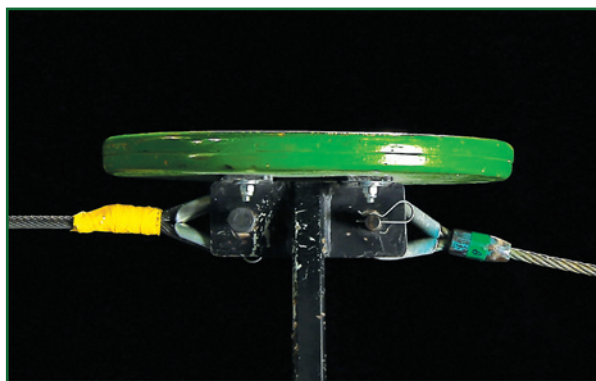
Acción que consiste en flexionar una pierna y levantar un pie para colocarlo en la rodilla de la pierna opuesta.

## EQUIPO

- un cable (el alambre) sobre el que se desplaza;
- dos plataformas en "A" para fijar el cable;
- los cables laterales;
- aparejo tiracables a palanca (tirfor);
- un resorte;
- argollas para armar;
- una colchoneta de suelo de la longitud del alambre y de al menos 1,40 m de ancho.



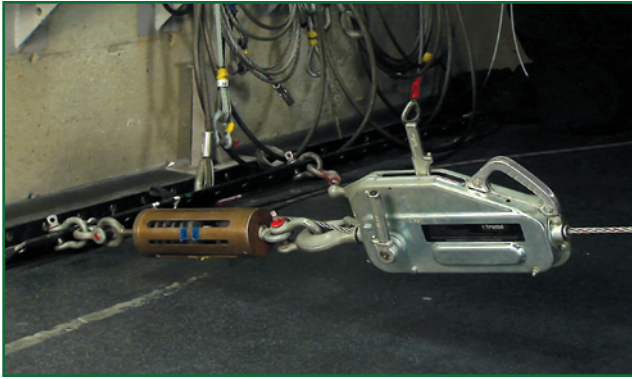
Cables laterales



Plataforma en "A"







**Aparejo tiracables a palanca (tirfor)**

**Nota:** Existen cables autoportantes que suelen ser más cortos, menos tensos y que necesitan más espacio para su almacenamiento, pero que no requieren puntos de fijación y su instalación es más rápida.

## SEGURIDAD

Antes de tensar el alambre, comprobar siempre toda la instalación: la posición de las argollas, los cables y las plataformas en "A".

El participante podrá estudiar la técnica con un pequeño alambre a unos 60 cm del suelo para poder saltar, caerse o volver a subir sin lesionarse. En este caso no se necesitará ni una *longe* (cuerda de seguridad) ni otros instrumentos de asistencia. No obstante, será imprescindible una colchoneta bajo el alambre.

No dejar objetos bajo el alambre durante los ensayos, ya que el participante podría lesionarse. Mantener un clima de concentración para trabajar mejor, sin riesgos.

Evitar que el participante lleve un bastón en las manos, ya que podría herirse si cae, o herir a alguien con él.

Se recomienda llevar pantalones largos o mallas para evitar herirse las piernas en caso de caerse. También es aconsejable llevar zapatillas de danza, con una suela de grosor uniforme y de cuero fino. Si el participante no dispone de este tipo de calzado, deberá trabajar con calcetines.





# ÍNDICE

## ALAMBRE

### ELEMENTOS TÉCNICOS

#### Caminatas

Posición básica	7
Caminata hacia delante	9
Saltos	11
Caminata hacia atrás	13

#### Equilibrios

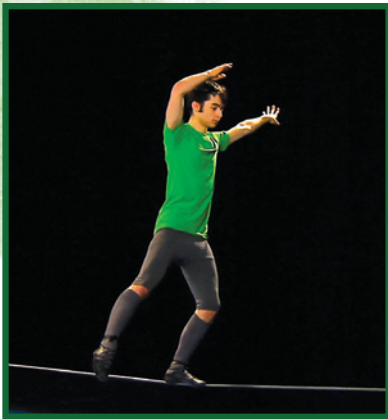
Equilibrio en los 2 pies	16
Equilibrio con las manos en la espalda	18
Posiciones de fondo	20

#### Bailes

Media vuelta	22
Deslizarse	24
De rodillas	26
Caminar con <i>retirés</i>	28
Correr con los pies en apertura	30







## ALAMBRE POSICIÓN BÁSICA

### Descripción del elemento técnico

Con un pie en cierre, mantenimiento del equilibrio de pie sobre el alambre.

### Explicación del movimiento

- Posición de salida en suelo en el centro del alambre.
- Poner un pie en cierre sobre el alambre. En la posición básica, el pie debe estar siempre recto, plano y completamente alineado con el alambre. Éste debe pasar entre el dedo pulgar y el índice, así como por el centro del talón.
- Observar como referente el final del alambre. Mirar el punto donde el alambre está acoplado en "A". No es necesario mirar al suelo o más allá del punto "A".
- Levantar los brazos, subir al alambre y mantenerse derecho de pie. Evitar inclinarse hacia delante o hacia atrás, o mover las caderas con demasiada amplitud. El CDM debe encontrarse en el centro del pie de la pierna de apoyo.
- Mantener la rodilla de la pierna de apoyo ligeramente flexionada. Hay que buscar el equilibrio con la rodilla de la pierna de apoyo, los brazos y la pierna libre.
- Mantener el equilibrio 5, 10 ó 20 segundos, descender del alambre y repetir el ejercicio con el otro pie.

**Nota:** Cuando el participante esté sobre el alambre deberá sentir que sus piernas pesan, que son sólidas y van hacia abajo, mientras que sus brazos son ligeros, van hacia arriba y son enérgicos. Este concepto puede ser difícil de asimilar al principio debido a su naturaleza contradictoria.

### Educativos

1. Realizar el movimiento en el suelo, sobre una línea. **ED 1**
2. Mantener el equilibrio con asistencia manual. **ED 2**
3. Mantener el equilibrio y soltar la mano del instructor durante el mayor tiempo posible.



ED 1



ED 2

## Asistencia manual

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará por delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible.
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.

### Errores comunes

1. El participante se deja caer.
2. El alambre tiembla.
3. El participante se apoya demasiado en el instructor.

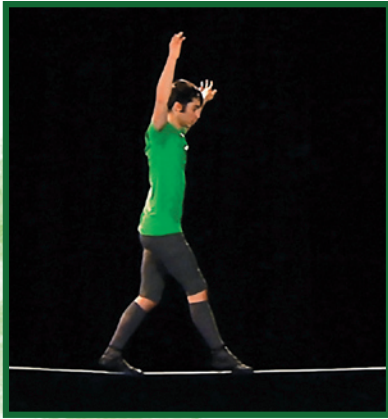
### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Buscar el equilibrio con los brazos, la rodilla de apoyo y la otra pierna.
2. Tranquilizar al participante. Flexionar repetidamente la rodilla de la pierna de apoyo.
3. Estabilizar al participante para que su CDM permanezca sobre el pie de la pierna de apoyo.

## Variantes

1. Dos participantes sobre el alambre, de espaldas, cada uno frente a una plataforma.
2. Competencia: intentar mantenerse durante el mayor tiempo posible sobre el alambre.





## ALAMBRE CAMINATA HACIA DELANTE

### Descripción del elemento técnico

Desde la posición básica, deslizamiento de un pie hacia delante sobre el alambre.

### Prerrequisito

- Adoptar la posición básica durante al menos 5 segundos.

### Explicación del movimiento

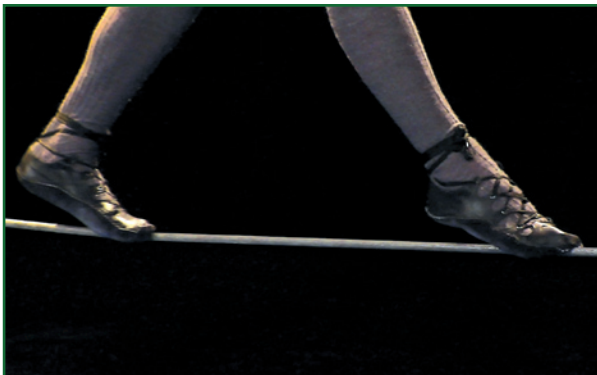
- Adoptar la posición básica sobre el pie izquierdo. **M 1**
- Colocar los dedos del pie derecho sobre los dedos del pie izquierdo. **M 2**
- Deslizar los dedos del pie derecho sobre el alambre, manteniendo el peso sobre el pie izquierdo. **M 3**
- Transferir el peso al pie derecho.
- Levantar el pie izquierdo y adoptar la posición básica con el pie derecho lo más rápido posible. **M 4**
- Mantener un buen equilibrio en posición básica antes de repetir el movimiento con el otro pie.



M 1



M 2



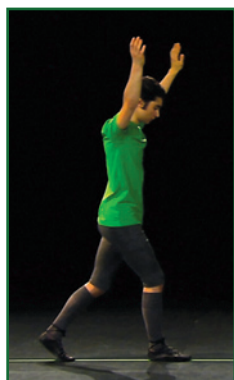
M 3



M 4

## Educativos

1. Realizar el movimiento en el suelo, sobre una línea. **ED 1**
2. Repetir el movimiento sobre el alambre con asistencia manual. El instructor permitirá al participante sentir sus movimientos sobre el alambre sin que tenga que pensar en su equilibrio. **ED 2**
3. Desplazarse sobre el alambre con asistencia manual. El instructor seguirá al participante con la mano en puño y el brazo extendido, el participante deberá soltar la mano durante el mayor tiempo posible.



ED 1



ED 2

## Asistencia manual

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará por delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible.
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.

### Errores comunes

1. El participante se deja caer.
2. El participante camina con el cuerpo carpado.
3. El participante oscila de derecha a izquierda en cada paso.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Buscar el equilibrio ayudándose con los brazos, la rodilla de apoyo y los movimientos laterales de la pierna libre.
2. Flexionar la rodilla de la pierna de apoyo y permanecer tranquilo.
3. El instructor debe ayudar al participante a colocar su CDM sobre el pie de su pierna de apoyo.

## Variantes

1. Caminata hacia delante manteniendo la posición básica sobre cada pie durante 10 segundos.
2. Caminata con pasos cortos.
3. Caminata con deslizamiento dando pasos largos.
4. Caminata de un extremo a otro del alambre, y retomar la posición básica sólo en caso de dificultad.







## ALAMBRE SALTOS

### Descripción del elemento técnico

Caminata sobre el alambre dando saltos.

### Prerrequisito

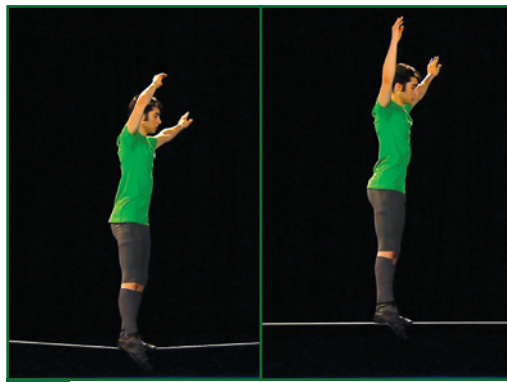
- Mantener la posición básica al menos 10 segundos.

### Explicación del movimiento

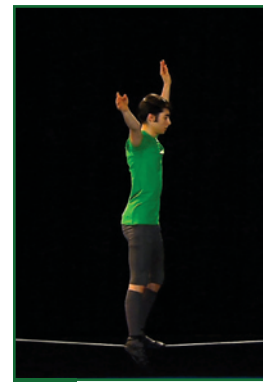
- Adoptar la posición básica sobre un pie. **M 1**
- Hacer rebotar el alambre tres veces flexionando la rodilla de la pierna de apoyo. **M 2**
- Detener los saltos flexionando de nuevo la rodilla de la pierna de apoyo, como un salto de parada en un trampolín. **M 3**
- Deslizarse sobre el otro pie.
- Repetir el movimiento con el otro pie.



M 1



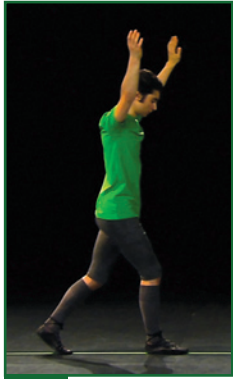
M 2



M 3

### Educativos

1. Realizar el movimiento en el suelo, sobre una línea. **ED 1**
2. Realizar el movimiento sobre el alambre con asistencia manual. El instructor permitirá al participante sentir sus movimientos sobre el alambre sin que tenga que pensar en su equilibrio. **ED 2**



ED 1



ED 2

## Asistencia manual

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible.
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.

### Errores comunes

1. El participante pierde el equilibrio durante los saltos.
2. El participante busca el equilibrio con la parte superior del cuerpo.
3. El participante flexiona la pierna de apoyo sin que el alambre rebote.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Trabajar con los brazos.
2. Mantener la parte superior del cuerpo muy sólida: sólo los brazos y las piernas se mueven.
3. Flexionar la pierna de apoyo sólo para iniciar y parar los saltos.

## Variantes

1. Saltos múltiples, 5 ó 10 con cada pierna.
2. Caminata ligera y saltos alternados.





## ALAMBRE CAMINATA HACIA ATRÁS

### Descripción del elemento técnico

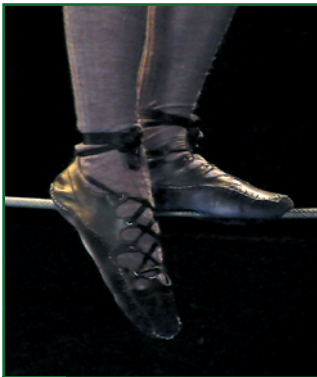
Caminata hacia atrás sobre el alambre.

### Prerrequisito

- Mantener la posición básica durante al menos 10 segundos.

### Explicación del movimiento

- Adoptar la posición básica sobre el pie izquierdo. **M 1**
- Poner el pie derecho detrás, colocar los dedos del pie sobre el alambre, pegados al talón del pie izquierdo. **M 2**
- Colocar el pie derecho y transferir el CDM sobre este pie. **M 3**
- Retirar el pie izquierdo del alambre para adoptar la posición básica con el pie derecho. **M 4**
- Mantener un buen equilibrio en la posición básica antes de continuar y repetir el movimiento con el otro pie.



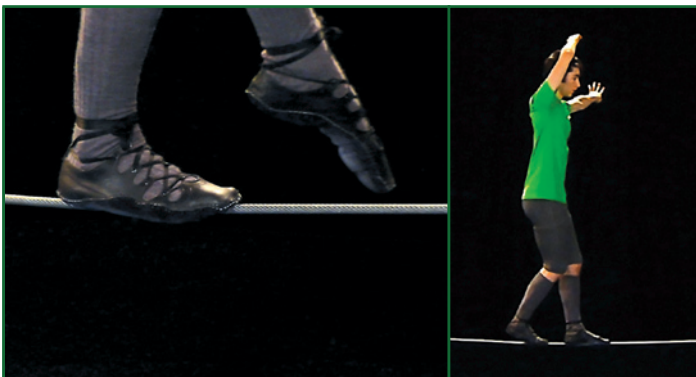
M 1



M 2



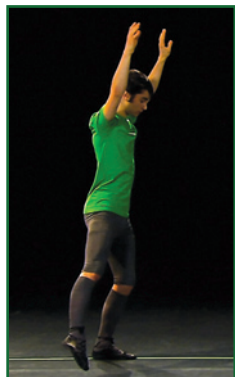
M 3



M 4

## Educativos

1. Realizar el movimiento en el suelo, sobre una línea. **ED 1**
2. Efectuar el movimiento sobre el alambre con asistencia manual. El instructor permitirá al participante sentir sus movimientos sobre el alambre sin que tenga que pensar en su equilibrio. **ED 2**



ED 1



ED 2

## Asistencia manual

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará por delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible.
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.

### Errores comunes

1. El participante se desplaza demasiado rápido hacia atrás.
2. El participante tiene las piernas tensas.
3. El participante se deja caer.
4. El participante camina con el cuerpo carpado.
5. El participante oscila de derecha a izquierda en cada paso.

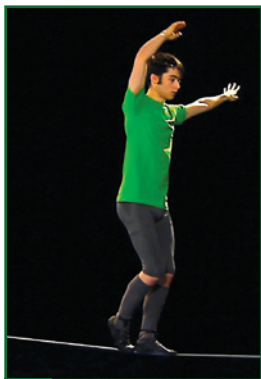
### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mantener el CDM sobre la pierna de apoyo. Mantener la posición básica durante al menos 3 segundos antes de seguir.
2. Mantener la posición básica al menos durante 3 segundos antes de seguir.
3. Mantener la posición básica durante el mayor tiempo posible antes de retroceder sobre el otro pie.
4. Mirar el final del alambre y flexionar la pierna de apoyo.
5. Flexionar la pierna de apoyo. Mantener la parte superior del cuerpo en el centro, sólida. Mover únicamente los antebrazos.

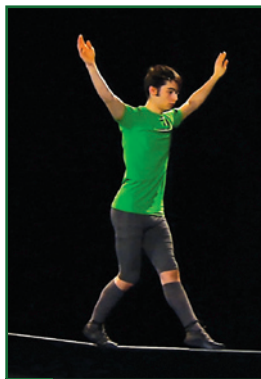


## Variantes

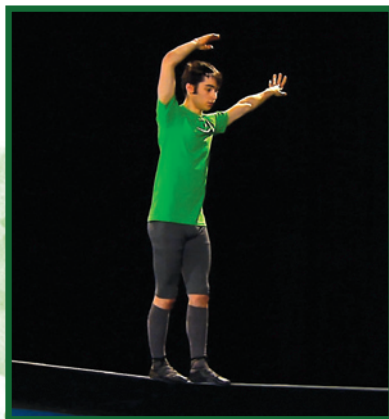
1. Caminata atrás con pasos cortos, sin saltos. **V 1**
2. Caminata atrás con pasos largos, sin saltos. **V 2**
3. Caminata atrás sin posición básica.



**V 1**



**V 2**



## ALAMBRE

### EQUILIBRIO EN LOS 2 PIES

#### Descripción del elemento técnico

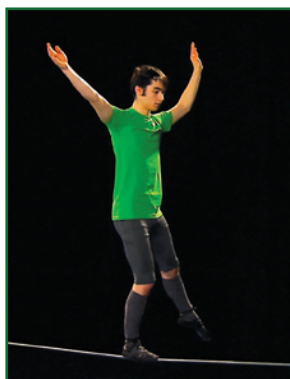
Mantenimiento del equilibrio con los dos pies sobre el alambre.

#### Prerrequisito

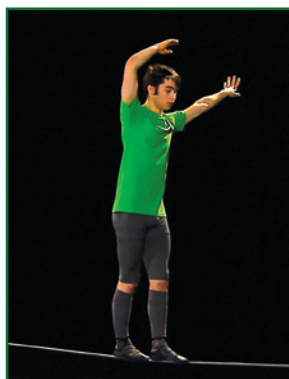
- Adoptar la posición básica durante al menos 20 segundos.

### Explicación del movimiento

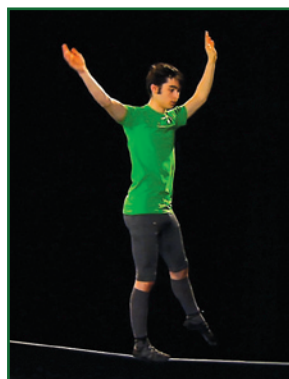
- Adoptar la posición básica sobre un pie. **M 1**
- Colocar un pie delante del otro, pegados, con el CDM entre los dos pies.
- Extender las piernas y mantenerse durante 10 segundos, manteniendo el equilibrio ayudándose sólo con los brazos. **M 2**
- Adoptar la posición básica y continuar con el otro pie delante. **M 3**



M 1



M 2



M 3

### Educativos

1. Realizar el movimiento en el suelo, sobre una línea.
2. Intentar el movimiento sin ayuda sobre el alambre, manteniéndose cada vez más tiempo antes de adoptar la posición básica.



## Asistencia manual

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible. **AM 1**
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.



AM 1

### Errores comunes

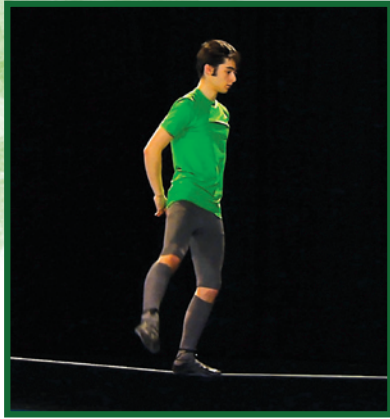
1. El participante se deja caer.
2. El participante oscila de derecha a izquierda.
3. El participante flexiona las piernas como en una patineta.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Adoptar la posición básica antes de perder el equilibrio.
2. Mantener la parte superior del cuerpo muy sólida y mover sólo los antebrazos.
3. Bloquear el tronco y mover sólo los antebrazos.

## Variantes

1. Equilibrio con los pies separados.
2. Levantar los pies en media punta.



## ALAMBRE

### EQUILIBRIO CON LAS MANOS EN LA ESPALDA

#### Descripción del elemento técnico

Mantenimiento de la posición básica con las dos manos en la espalda.

#### Prerrequisito

- Mantener la posición básica durante al menos 20 segundos.

### Explicación del movimiento

- Adoptar la posición básica en un pie.
- Bajar tranquilamente las manos hacia la espalda.
- Mantener la posición durante 5 ó 10 segundos, buscando el equilibrio sólo con las dos piernas. Flexionar y extender la pierna de apoyo. **M 1**
- Levantar totalmente los brazos.
- Repetir y continuar con el otro pie.



M 1

### Educativos

1. Realizar el movimiento en el suelo, sobre una línea.
2. Intentar el movimiento sin ayuda sobre el alambre, manteniéndose cada vez más tiempo antes de adoptar la posición básica.





### Errores comunes

1. El participante se deja caer.
2. El participante oscila de derecha a izquierda.
3. El participante mueve las caderas con demasiada amplitud.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Adoptar la posición básica con las manos levantadas antes de caer.
2. Flexionar y extender aún más la pierna de apoyo.
3. Mantener una posición básica perfecta.  
(Ver *Posición básica, Alambre*, p. 7).

### Variantes

1. En posición básica, equilibrio con diversos movimientos de brazos.
2. En posición básica, equilibrio con figuras de malabarismo o manipulación de objetos.
3. Caminata con las manos en la espalda.





## ALAMBRE

### POSICIONES DE FONDO

#### Descripción del elemento técnico

Equilibrio sobre el alambre con deslizamiento de un pie hacia atrás.

#### Prerrequisitos

- Posición básica durante al menos 20 segundos.
- Equilibrio sobre los dos pies durante al menos 20 segundos.

#### Explicación del movimiento

- Desde la posición básica sobre un pie, poner el otro pie en apertura por detrás del pie de la pierna de apoyo. **M 1**
- Deslizar lentamente el pie hacia atrás manteniendo la pierna trasera extendida y el CDM sobre la pierna delantera. **M 2**
- Mantener la posición durante 5 segundos.
- Levantarse manteniendo el CDM sobre la pierna delantera. **M 3**
- Reanudar la posición básica con la pierna delantera. **M 4**
- Cambiar de pie e iniciar la posición de fondo con la otra pierna.



M 1



M 2



M 3



M 4



## Educativos

1. Realizar el movimiento en el suelo, sobre una línea.
2. Repetir el movimiento sobre el alambre con asistencia manual. El instructor permitirá al participante sentir sus movimientos sobre el alambre sin que tenga que pensar en su equilibrio.
3. Intentar el movimiento sin ayuda, limitando primero la bajada y la apertura de piernas. Mantener la posición de fondo durante 5 segundos.

## Asistencia manual

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará por delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible.
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.

### Errores comunes

1. El participante transfiere demasiado peso hacia atrás.
2. El participante usa los dedos del pie para mantenerse sobre el alambre.
3. El participante busca su equilibrio con el tronco o con el movimiento de las caderas.

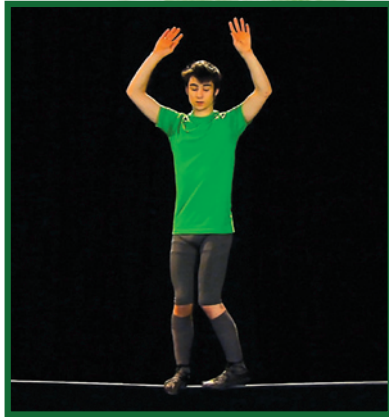
### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Colocar el pie totalmente plano sobre el alambre.
2. Mantener el CDM sobre la pierna delantera.
3. Trabajar el equilibrio con los brazos y mantener sólida la parte superior del cuerpo.

## Variantes

1. Posición de fondo con mirada lateral al público.
2. Posición de fondo con spagat frontal: desde la posición de fondo, continuar bajando, deslizándose hacia atrás hasta el spagat frontal.





## ALAMBRE MEDIA VUELTA

### Descripción del elemento técnico

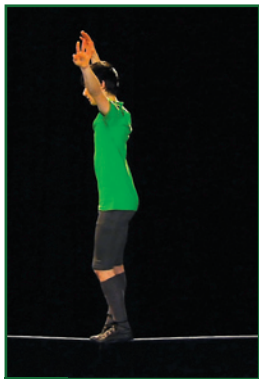
Media vuelta desde la posición básica sobre un pie.

### Prerrequisito

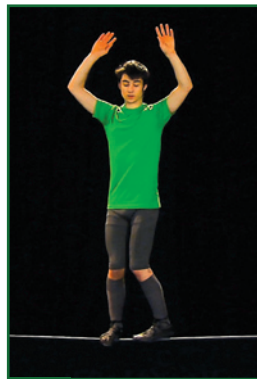
- Mantener la posición básica durante al menos 20 segundos.

### Explicación del movimiento

- Adoptar la posición básica sobre el pie izquierdo. **M 1**
- Colocar la planta del pie derecho delante del pie izquierdo, en rotación interna. **M 2**
- Levantar ligeramente el pie izquierdo, girar hacia la izquierda sobre el pie derecho llevando rápidamente la referencia visual al otro extremo del alambre.
- Volver a colocar el pie izquierdo sobre el alambre y retirar inmediatamente el pie derecho. **M 3**
- Volver a la posición básica sobre el pie izquierdo. **M 4**



M 1



M 2



M 3



M 4

### Educativos

1. Realizar el movimiento en el suelo, sobre una línea.
2. Repetir el movimiento sobre el alambre con asistencia manual. El instructor permitirá al participante sentir sus movimientos sobre el alambre sin que tenga que pensar en su equilibrio.



## Asistencia manual

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará por delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible. **AM 1**
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.



AM 1

### Errores comunes

1. Los brazos del participante bajan durante la media vuelta.
2. El participante transfiere demasiado peso al pie derecho.
3. El participante pone el cuerpo en posición carpada.

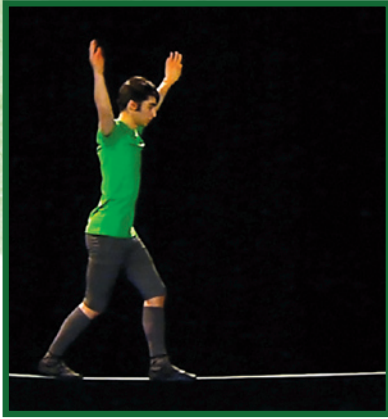
### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Desarrollar el reflejo de levantar los brazos durante la media vuelta. **EX**
2. Mantener el CDM sobre el pie izquierdo. El pie derecho sirve sólo de ayuda durante el giro.
3. Flexionar más la rodilla de la pierna izquierda, levantando los brazos.

## Variantes

1. Secuencia: caminata, media vuelta en el extremo del alambre, caminata.
2. Secuencia: cuatro medias vueltas en el centro del alambre.





## ALAMBRE DESLIZARSE

### Descripción del elemento técnico

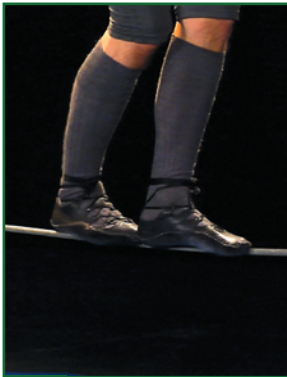
Desplazamiento deslizando los pies sobre el alambre.

### Prerrequisitos

- Mantener la posición básica durante al menos 20 segundos.
- Equilibrio sobre los dos pies durante al menos 10 segundos.

### Explicación del movimiento

- Desde la posición básica sobre un pie, colocar el otro pie delante, en posición de pies juntos. **M 1**
- Deslizar el pie delantero hacia delante, con los pies separados. **M 2**
- Deslizar el pie trasero hasta el talón del pie delantero, en posición de pies juntos. **M 3**
- Continuar el movimiento y la secuencia.



M 1



M 2



M 3

### Educativos

1. Realizar el movimiento en el suelo, sobre una línea.
2. Repetir el movimiento sobre el alambre con asistencia manual. El instructor permitirá al participante sentir sus movimientos sobre el alambre sin que tenga que pensar en su equilibrio.
3. Practicar el movimiento sin ayuda, y adoptar la posición básica tras dos deslizamientos.
4. Ejecutar el movimiento sin ayuda, y adoptar la posición básica lo menos posible.



## Asistencia manual

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará por delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible.
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.

### Errores comunes

1. El participante se deja caer.
2. El participante transfiere demasiado peso sobre la pierna delantera o trasera.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Adoptar la posición básica lo más rápidamente posible.
2. Mantener el CDM entre los dos pies.

## Variantes

1. Cha-cha-cha: cambiar el pie delantero cada tres deslizamientos. **V 1**
2. Patineta: deslizamiento lateral con los dos pies.



**V 1**



## ALAMBRE DE RODILLAS

### Descripción del elemento técnico

Desde la posición básica, apoyo de una rodilla sobre el alambre.

### Prerrequisitos

- Mantener la posición básica durante al menos 20 segundos.
- Equilibrio en los dos pies durante al menos 10 segundos.

### Explicación del movimiento

- Adoptar la posición básica sobre el pie derecho y deslizar el pie izquierdo hacia delante, llevando el CDM entre los dos pies. **M 1**
- Flexionar las dos piernas hasta tocar el alambre con la rodilla de la pierna trasera, la de la derecha y mantener la posición durante 5 segundos. **M 2**
- Levantarse en posición básica sobre el pie delantero, el de la izquierda. **M 3**
- Repetir y continuar con la otra pierna. **M 4**



M 1



M 2



M 3



M 4





## Educativos

1. Realizar el movimiento en el suelo, sobre una línea.
2. Repetir el movimiento sobre el alambre con asistencia manual. El instructor permitirá al participante sentir sus movimientos sobre el alambre sin que tenga que pensar en su equilibrio.

## Asistencia manual

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará por delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible.
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.

### Errores comunes

1. El participante se deja caer.
2. El participante baja los brazos.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Adoptar la posición básica antes de perder el equilibrio, incluso si se está en pleno movimiento.
2. Mantener los brazos levantados y trabajar con los antebrazos; las piernas no pueden garantizar el equilibrio.

## Variante

1. En posición de cuclillas. V 1



V 1



## ALAMBRE CAMINAR CON *RETIRÉS*

### Descripción del elemento técnico

Caminata sobre el alambre levantando una pierna a la vez.

### Prerrequisitos

- Mantener la posición básica durante al menos 20 segundos.
- Equilibrio sobre los dos pies durante al menos 10 segundos.

### Explicación del movimiento

- Adoptar la posición básica sobre un pie. **M 1**
- Levantar la otra pierna; el pie debe tocar la rodilla de la pierna de apoyo. **M 2**
- Mantener la posición durante 3 segundos.
- Bajar el pie y deslizarlo sobre el alambre para dar un paso. **M 3**
- Repetir y secuenciar con la otra pierna.



M 1



M 2



M 3

### Educativo

1. Realizar el movimiento en el suelo, sobre una línea.

### Asistencia manual

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará ligeramente por delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible.
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.



### Errores comunes

1. El participante coloca el pie sobre el alambre sin deslizar.
2. El participante oscila hacia la derecha cada vez que retira la pierna izquierda.
3. El participante oscila los dos brazos a la derecha o a la izquierda durante el *retiré*.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Deslizar el pie a lo largo de la pierna hasta tocar el alambre con los dedos del pie. Continuar deslizándose para dar un paso.
2. Proseguir el trabajo de la pierna de apoyo. Flexionar y extender.
3. Evitar mover las caderas con demasiada amplitud, pensar "alto".

### Variantes

1. Mantener la posición durante 5 ó 10 segundos.
2. Retroceder con *retirés*.
3. *Battements*: en lugar de un *retiré*, realizar unos *battements*. Entre los *battements*, avanzar deslizando el pie sobre el alambre. **V 3**
4. Pasos por encima: *retirés* con pasos por encima de un bastón. **V 4**



**V 3**



**V 4**



## ALAMBRE

### CORRER CON LOS PIES EN APERTURA

#### Descripción del elemento técnico

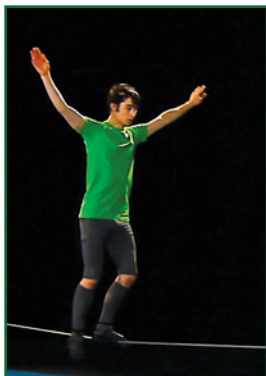
Desplazamiento rápido sobre el alambre con los pies en apertura.

#### Prerrequisitos

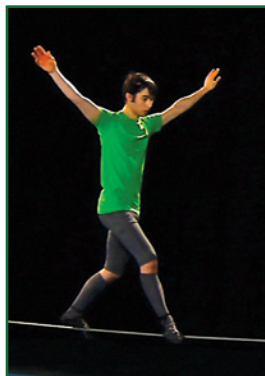
- Mantener la posición básica durante al menos 20 segundos.
- Equilibrio sobre los pies durante al menos 10 segundos.

#### Explicación del movimiento

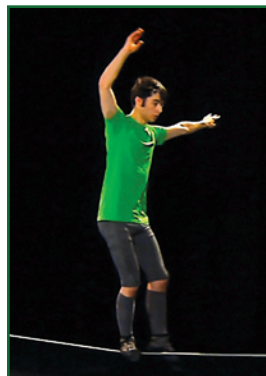
- Desde la posición básica sobre un pie, tocar el alambre con el pie libre en apertura. **M 1**
- Una vez que se tocó el alambre, colocar el pie en apertura con la rodilla flexionada. **M 2**
- Transferir el CDM al pie en apertura. **M 3**
- Colocar el pie contrario en apertura por delante, con la rodilla flexionada. **M 4**
- Avanzar y continuar la secuencia.



M 1



M 2



M 3



M 4

#### Educativos

1. Realizar el movimiento en el suelo, sobre una línea.
2. Repetir el movimiento sobre el alambre con asistencia manual. El instructor permitirá al participante sentir sus movimientos sobre el alambre sin que tenga que pensar en su equilibrio.
3. Practicar el movimiento sin ayuda. Dar tres pasos en apertura y volver a la posición básica deslizando el pie.
4. Efectuar el mayor número de pasos posible antes de volver a la posición básica.



## Asistencia manual

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará por delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible.
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.

### Errores comunes

1. El participante siente dolor en los pies.
2. El participante avanza con las piernas extendidas.
3. El participante se deja caer.
4. El participante coloca demasiado peso delante.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Contraer y cerrar los dedos del pie.
2. Flexionar bien las rodillas.
3. Trabajar sobre todo con los brazos y adoptar la posición básica lo más rápidamente posible.
4. Mantener el CDM en el pie de apoyo hasta sentir el alambre en el otro pie.

## Variantes

1. Correr con pasos cortos.
2. Correr con pasos largos.
3. Correr dando saltos.
4. Correr sin dar saltos.
5. Correr hacia atrás. **V 5**



**V 5**

La *Fondation Cirque du Soleil*<sup>TM</sup> tiene como objetivo la promoción de las artes circenses como herramienta de desarrollo del potencial creativo, de las habilidades sociales y de las capacidades físicas, concretamente con los jóvenes en dificultades y más específicamente con los jóvenes en situación vulnerable. Ella garantiza que las ganancias obtenidas de la difusión del material educativo del *Cirque du Soleil*<sup>TM</sup> se reinviertan en los programas sociales y culturales de la empresa.

Diseñado en colaboración con la *École Nationale de Cirque*, y traducido en varios idiomas, las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* pretende iniciar el público en las artes circenses. Este documento, a la vez guía técnica y herramienta pedagógica, ilustra en más de 600 páginas la ejecución de 177 elementos técnicos resultantes de 17 disciplinas básicas en artes circenses. Está acompañado de un apoyo visual que presenta un contenido rico en experticia y técnicas que permitirán suministrar una enseñanza progresiva y adaptada en un contexto seguro.

En colaboración con la



Producido en Canadá/Produced in Canada © 2011 Cirque du Soleil  
Todos los derechos reservados/All rights reserved

*Cirque du Soleil* es una marca propiedad del  
*Cirque du Soleil* utilizada bajo licencia.  
*Cirque du Soleil* is a trademark owned by  
*Cirque du Soleil* and used under license.