

TÉCNICAS BÁSICAS EN ARTES CIRCENSES



ARO



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

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 Éloize* 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.

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.

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.



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

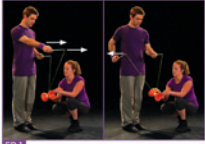
1. Una persona mantendrá el diábolo con las manos y lo moverá para que el participante practique los ajustes de corrección con los palos. El diábolo se corregirá con la mano que le da la velocidad de rotación, en este caso, la mano derecha. Tras corregirlo, se continuará dándole velocidad con los movimientos 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 - DIÁBOLO - © 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. EX
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>Errores comunes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El participante no puede levantar las piernas. 2. El participante no puede mantener los brazos extendidos. 	<p>Correcciones y ejercicios correctivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar ejercicios que permitan aumentar la fuerza de los músculos abdominales. EX 2. Dirigir las manos hacia el exterior, con el dedo índice hacia delante.
--	---

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


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

CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA ENGANCHE



Descripción del elemento técnico
Instalación segura de la tela acrobática.

Explicaciones

- Colgar siempre la tela de una pieza de acero, preferiblemente de forma circular, con un mínimo de 9 cm de circunferencia interior y de 1,5 cm de diámetro. El anillo debe estar forjado y no soldado. También se puede utilizar una pieza en forma de pera u ovalada si respeta los mismos criterios. Asegurarse de que la pieza ofrece una base suficientemente amplia para evitar que la tela se desplace y suba.

Instalación


- En el sentido de la longitud, plegar la tela en dos partes iguales y hacer el nudo de estrangular alrededor del anillo. Pasar el pliegue por el centro del anillo, y después el anillo por el hueco del pliegue de la tela.

Error común

1. Utilización de una pieza de aleación de aluminio destinada a un uso diferente. Por ejemplo: un "B" de escalada que, al ser de aleación y demasiado pequeña, es más frágil que el acero.

Corrección y ejercicio correctivo

1. Comprar el material a un proveedor especializado en instalaciones acrobáticas.



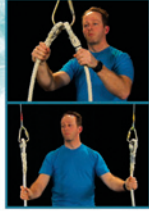
24 Técnicas Básicas en Artes Circenses - CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA - © 2011 Cirque du Soleil

Mantenimiento e instalación de los aparatos aéreos

Indicaciones para el montaje, mantenimiento e instalación seguros de los aparatos aéreos.

Información contenida al final del capítulo de cada una de las disciplinas aéreas.

TRAPECIO FIJO INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO



Descripción del elemento técnico
Instalación segura del trapezio

Explicación

Instalación


- Instalación básica:** asegurarse de que los mosquetones se atornillan hacia abajo. La estructura o el sistema del que cuelga el trapezio deben haber sido comprobados por un técnico especializado en instalación de aparatos o un ingeniero.
- Trapezio de altura ajustable:** existen dos métodos para fijar de forma segura un trapezio instalado en un sistema de altura ajustable:
 - Nudo de enganche al cabillero.
 - Nudo de seguridad del sistema de ascensión.

Mantenimiento

- El mantenimiento de un trapezio se debe realizar al menos una vez al año.**
- Dada la utilización del trapezio, es importante comprobar el estado del enganche de la cuerda-barra bajo el manguito. Es necesario descolgar el tejido, si procede, y desenrollar el material de relleno para observar soldaduras, manillas, entretela, cables y cuerdas, y reemplazar lo que sea necesario.
- Es necesario cambiar la cinta adherente que cubre la barra cuando se vuelva resbaladiza, esté sucia, reseca o se desenrolle. Retirar con cuidado la antigua y el excedente de pegamento antes de poner la nueva. Estirar la cinta mientras se cubra la barra para evitar que se formen pliegues.

Almacenamiento

- Guardar el trapezio en un lugar limpio y seco. Las cuerdas deben estar enrolladas. Evitar apretarlas demasiado y no doblarlas.



30 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.



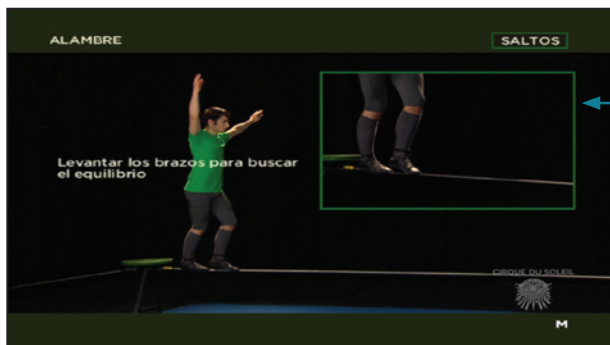


Advertencias

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.





ARO

INTRODUCCIÓN AL ARO

El aro es un aparato aéreo que puede trabajarse en posición fija, en balanceo, en gran giro y en rotación en el sitio. La práctica de esta disciplina permite ejecutar principalmente dos categorías de elementos técnicos: figuras de flexibilidad y fuerza y movimientos acrobáticos dinámicos.

Durante una representación, estos elementos se combinan de forma coreográfica para darle color y belleza al número. La práctica del aro requiere específicamente fuerza en la parte superior del cuerpo (brazos, hombros, abdominales). Por lo tanto, exige tonicidad, fuerza de prensión y resistencia muscular general.

TERMINOLOGÍA

Apoyo dorsal

Con la parte baja de la espalda apoyada en la barra, las manos pueden sujetar la parte baja, el lateral o la parte alta del aro.

Apoyo facial

Con la pelvis apoyada en la barra y los brazos ligeramente doblados, las manos empujan hacia abajo para elevar el cuerpo.

Arabesco

La pierna se curva hacia atrás.

Balanceo

El aro oscila bajo el punto de enganche en línea recta.

Cinta adherente

Banda que cubre la barra del aro.

Extensión de caderas

Acción de separar las piernas del busto, es decir, aumentar el ángulo tronco-piernas.

Fijo

El aro permanece en la misma posición bajo el punto de enganche.

Flexión de caderas

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

Gran giro

El aro describe una trayectoria circular bajo el punto de enganche.

Mano en pronación

Sujeción dorsal.

Mano en supinación

Sujeción palmar.

Cabillero (*Pin rail*)

Soporte mural vertical que contiene ranuras o elementos salientes espaciados regularmente que sirven para guardar, fijar o suspender distintos aparejos de circo.

Posición de bloqueo

Posición en la cual el cuerpo forma una ligera curva hacia delante, con los brazos extendidos a ambos lados de la cabeza o del tronco y la pelvis en retroversión.

Retroversión

Acción de inclinar la pelvis hacia atrás sin flexión.

Rotación en el sitio

El aro rota rápidamente por debajo del punto de enganche.

Tracción

Acción de elevar el cuerpo, suspendido en una barra o un aro, estirando los brazos.



SEGURIDAD

Como el aro 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.

El aro se practica sin *longe* (cuerda de seguridad) o dispositivo de seguridad: es necesario ser capaz de realizar un elemento en el aro fijo antes de hacerlo en balanceo, en gran giro o en rotación.

El aro puede provocar contusiones, por ello se recomienda usar mallas que cubran el cuerpo lo máximo posible. A pesar de estas precauciones, es normal que las personas que se inician en esta disciplina sientan dolor. 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.



ÍNDICE

ARO

ELEMENTOS TÉCNICOS

Corva	7
Corva sentado	9
Apoyo en el abdomen	11
Vuelta adelante	13
Apertura en spagat lateral	15
Puente	17
Molino hacia delante	19

Instalación y mantenimiento

Fijación del aro	21
Mosquetones y ganchos giratorios	22
Mantenimiento y almacenamiento	23





ARO CORVA

Descripción del elemento técnico

Suspensión en corva con dos piernas a una pierna.

Prerrequisito

- Sostener el peso del cuerpo por la región posterior de la rodilla (corva).

Explicación del movimiento

- Suspenderse en la barra inferior del aro por la región posterior de las rodillas con las piernas flexionadas, caderas en retroversión y brazos extendidos. **M 1**
- Mantener la posición. Luego, extender una pierna hacia arriba y realizar un cuarto de círculo lateral, desplazarla hacia atrás y mantenerla en posición de arabesco. **M 2**
- Volver a la posición inicial y repetir el movimiento con la otra pierna.



M 1



M 2

Educativo

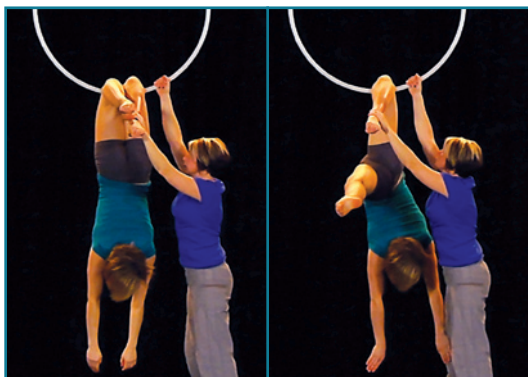
1. Apoyado en el abdomen, con la pelvis en retroversión, los brazos extendidos en la prolongación del cuerpo y las rodillas flexionadas, el participante deberá resistir para mantener las rodillas flexionadas mientras que el instructor tira de sus talones.

Asistencia manual

- El instructor mantendrá cerradas las piernas del participante contra el aro, empujando las tibias o debajo de los tobillos. **AM 1**

Nota: Evitar empujar con demasiada fuerza.





AM 1

Errores comunes

1. El participante tiende a hacer una flexión de caderas.
2. El participante tiene dificultades para mantenerse cuando retira una pierna del aro.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Efectuar ejercicios que refuercen los músculos isquiotibiales. Apoyado sobre el abdomen con la pelvis en retroversión, los brazos extendidos en la prolongación del cuerpo y las rodillas flexionadas, el participante deberá aguantar para mantener las rodillas flexionadas mientras que el instructor tira de sus talones. **EX**
2. Repetir el elemento: el instructor mantendrá las piernas del participante cerradas contra el aro empujando las tibias o los tobillos de éste.

Variantes

1. Pierna de lado con el cuerpo en posición lateral. **V 1**
2. Pierna hacia atrás en arabesco. **V 2**
3. Corva en balanceo.
4. Corva en gran giro.
5. Corva en rotación en el sitio.

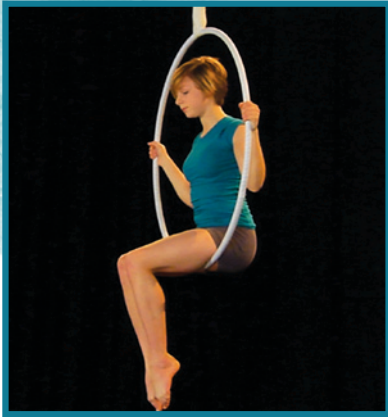


V 1



V 2





ARO

CORVA SENTADO

Descripción del elemento técnico

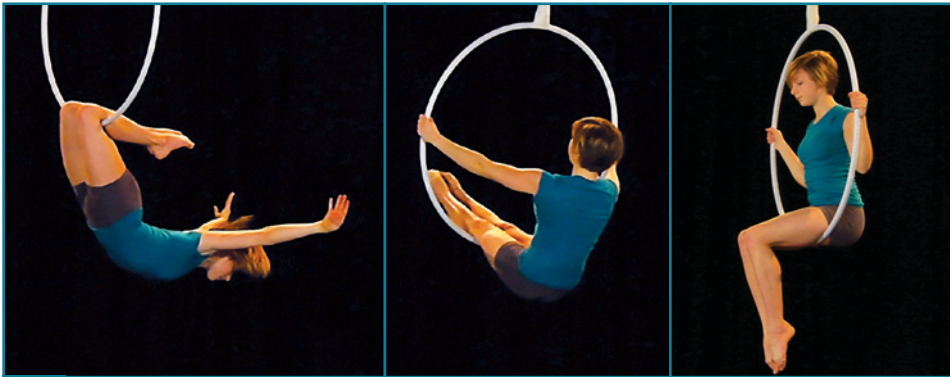
Posición sentada tras un tempo en corva.

Prerrequisito

- Suspensión en corva.

Explicación del movimiento

- Desde la suspensión en corva con dos piernas, efectuar una extensión de caderas y cerrar en posición de bloqueo. Tomar el aro por cada lado con las manos en pronación, realizar una tracción y deslizar la barra bajo los muslos hasta la parte inferior de las nalgas para terminar en posición sentada. **M 1**



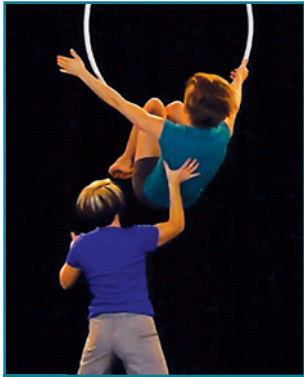
M 1

Educativo

1. Desde la posición de rodillas en el suelo, realizar una corbeta. (Ver, *Corbeta, Acrobacia*, p. 18).

Asistencia manual

- El instructor sostendrá al participante por la espalda durante el ascenso. **AM 1**



AM 1

Error común

1. El participante no coloca las manos lo suficientemente altas en el aro.

Corrección y ejercicio correctivo

1. Aumentar la amplitud del tempo.
Trabajar la flexibilidad para ayudar la extensión de caderas o la fuerza muscular para ayudar la flexión de caderas. **EX**

Variante

1. Corva con tempo en balanceo.





ARO

APOYO EN EL ABDOMEN

Descripción del elemento técnico

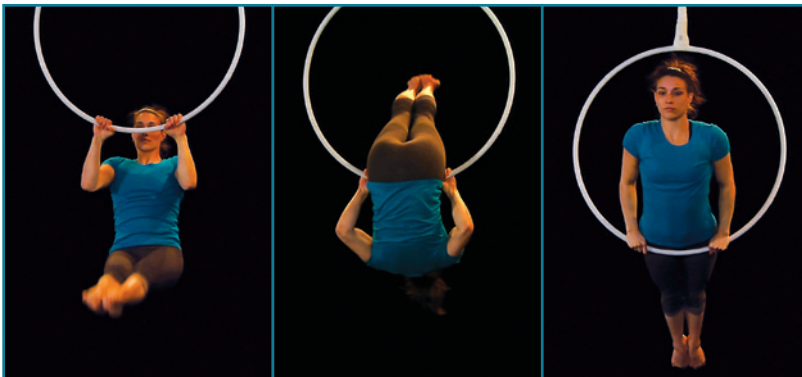
Rotación del cuerpo alrededor de la barra, para terminar en apoyo facial.

Prerrequisitos

- Tracción.
- Voltereta hacia atrás en el suelo. (Ver *Voltereta hacia atrás*, *Acrobacia*, p. 42).
- Levantar las piernas.

Explicación del movimiento

- Desde la suspensión de manos en pronación, ejecutar una tracción, desplazar las piernas hacia la barra en posición carpada y girar el cuerpo alrededor de la barra manteniendo una referencia visual en el cuerpo. Levantar los hombros sobre la barra y girar las muñecas. Terminar en apoyo facial en la barra. **M 1**



M 1

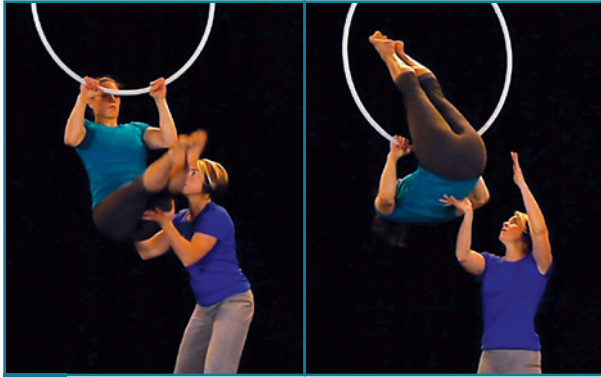
Educativo

1. Colocarse en posición carpada en la barra con las manos en pronación, elevar los hombros por encima de la barra. El instructor podrá retener los pies del participante hacia abajo para ayudarlo.

Asistencia manual

- El instructor colocará una mano bajo los muslos del participante y otra en la espalda para guiar el movimiento durante el ascenso. **AM 1**





AM 1

Errores comunes

1. El participante no tiene fuerza suficiente en los brazos o en los abdominales.
2. El participante eleva los hombros demasiado pronto.

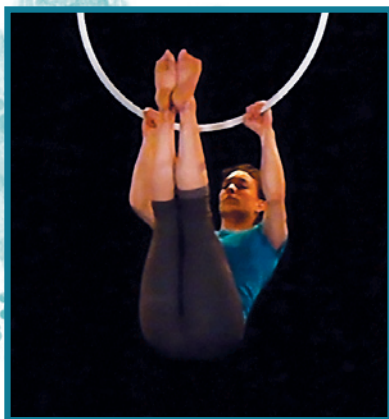
Correcciones y ejercicios correctivos

1. Efectuar ejercicios que permitan aumentar la fuerza en brazos y abdominales.
2. Realizar correctamente la posición carpada en la barra, con las manos en pronación, antes de elevar los hombros.

Variante

1. Apoyo en el abdomen en balanceo.





ARO VUELTA ADELANTE

Descripción del elemento técnico

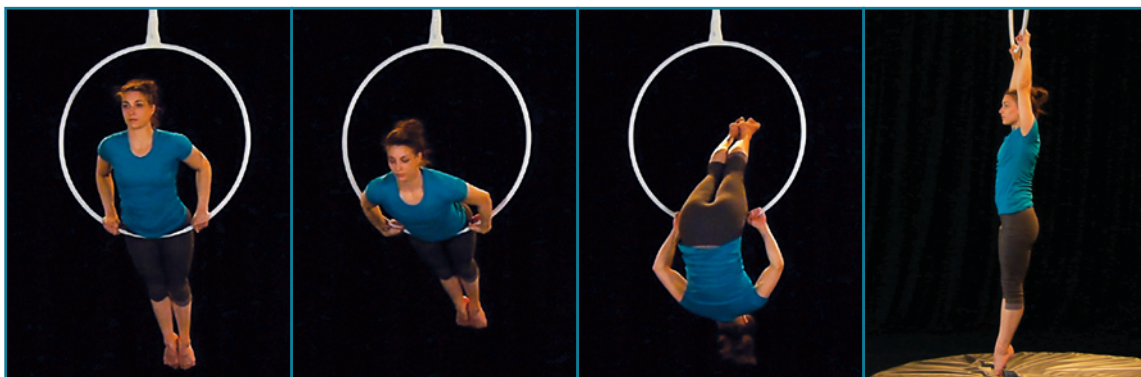
Desde el apoyo facial, rotación del cuerpo hasta la suspensión.

Prerrequisitos

- Voltereta hacia delante en el suelo.
(Ver *Voltereta hacia delante*, *Acrobacia*, p. 23).
- Apoyo facial.
- Elevación de las piernas y control del descenso.

Explicación del movimiento

- Desde el apoyo facial con las manos en pronación, desplazar los hombros hacia abajo, flexionar ligeramente los brazos retirando las piernas del aro. Controlar el descenso de las piernas y extender los brazos hasta la suspensión. **M 1**



M 1

Educativo

1. Rodar hacia delante en el suelo y terminar en posición horizontal boca arriba, controlando el movimiento.

Asistencia manual

- El instructor colocará una mano bajo los muslos del participante y otra en su espalda para sostenerlo durante el descenso. **AM 1**



AM 1

Error común

1. El participante baja las piernas demasiado rápido.

Corrección y ejercicio correctivo

1. Realizar ejercicios que permitan aumentar la fuerza en los abdominales, como la elevación de piernas.

Variantes

1. Vuelta adelante en balanceo.
2. Vuelta adelante en gran giro.
3. Vuelta adelante en el sitio.





ARO

APERTURA EN SPAGAT LATERAL

Descripción del elemento técnico

Con la zona lumbar (parte baja de la espalda) en el aro, apertura en spagat lateral en la barra inferior.

Prerrequisito

- Apertura en spagat lateral.

Explicación del movimiento

- Salida en apoyo dorsal sobre la barra inferior, con las manos en pronación a la altura de los hombros en los laterales del aro. Colocar la planta de un pie en la barra superior, realizar una tracción y deslizar la barra hasta el quinto lumbar. **M 1**
- Adoptar el spagat lateral y retirar las manos del aro, estirar el cuerpo hasta permanecer en suspensión, con los brazos en la prolongación del cuerpo. **M 2**



M 1



M 2



Educativos

1. Acostado sobre un bloque, realizar la apertura en spagat lateral.
2. Realizar el deslizamiento sólo hasta el quinto lumbar.

Asistencia manual

- El instructor sujetará el aro durante todo el movimiento. Sostendrá la espalda del participante y luego sus hombros. **AM 1**



AM 1

Errores comunes

1. El participante se desliza con el aro demasiado alto en la espalda.
2. El participante no mantiene la posición cuando sus manos sueltan el aro.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Realizar el deslizamiento sólo hasta el quinto lumbar.
2. Apoyar bien los muslos en el aro.





ARO PUENTE

Descripción del elemento técnico

Desde la corva en la barra superior y las manos en la barra inferior del aro, abrir en puente.

Prerrequisitos

- Suspensión en corvas.
- Puente en el suelo.
(Ver *Puente, Acrobacia*, p. 19).

Explicación del movimiento

- Desde la corva en la barra superior del aro, con la barra inferior en la espalda, colocar las manos en pronación en la barra inferior con los brazos flexionados. **M 1**
- Empujar la barra hasta la extensión de brazos. El puente puede realizarse flexionando los hombros o la espalda. **M 2**



M 1



M 2

Asistencia manual

- El instructor protegerá la cabeza del participante durante el descenso del cuerpo para evitar el contacto con la barra inferior. **AM 1**



AM 1

Error común

1. El participante no extiende los brazos al máximo.

Corrección y ejercicio correctivo

1. Realizar ejercicios que permitan aumentar la fuerza de los brazos y mejorar la flexibilidad de la espalda.

Variantes

1. Desde la suspensión en corva, retirar una pierna.
2. Puente en balanceo.
3. Puente en gran giro.
4. Puente en rotación en el sitio.





ARO

MOLINO HACIA DELANTE

Descripción del elemento técnico

Con las piernas en posición de tijera, rotación en la barra inferior hacia delante.

Prerrequisito

- Apoyo facial con una pierna adelante.

Explicación del movimiento

- Salida en apoyo facial adelantando una pierna en posición de tijera y las manos en supinación. **M 1**
- Dirigir el cuerpo hacia delante e impulsar la pierna trasera para generar la rotación. **M 2**
- Mantener los muslos apretados contra la barra durante el giro. **M 3**
- Durante el ascenso, girar las muñecas y desplazar los hombros por encima de la barra. Volver al apoyo facial y repetir el movimiento. **M 4**

Nota: Las caderas deberán estar alineadas con las manos.



M 1



M 2



M 3



M 4

Educativo

1. Realizar un molino en una barra fija.

Asistencia manual

- El instructor sostendrá la espalda del participante durante el ascenso. **AM 1**



AM 1

Errores comunes

1. El participante no termina el giro.
2. El participante cae en corva por debajo de la barra.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mejorar el impulso inicial: proyectar los hombros más hacia delante y aumentar la batida de la pierna.
2. Mantener los muslos apretados contra la barra.





ARO

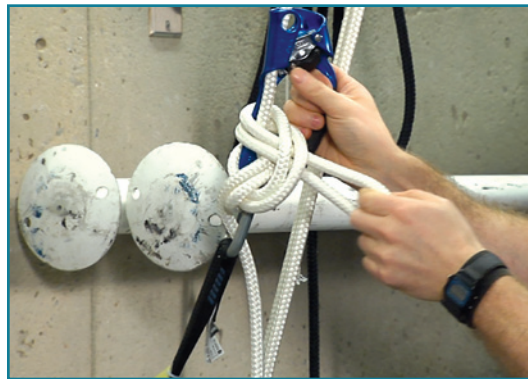
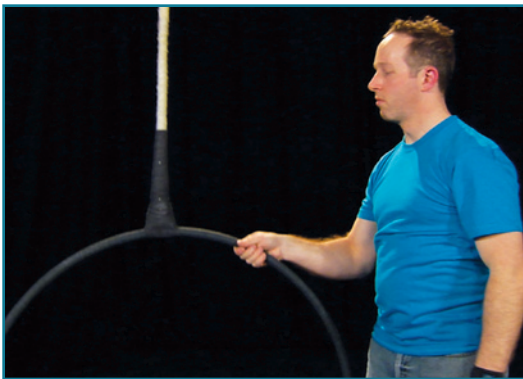
FIJACIÓN DEL ARO

Descripción del elemento técnico

Instalación segura del aro.

Explicaciones

- La estructura o el sistema del que cuelga el aro deberá haber sido comprobado por un técnico especializado en instalación de aparatos o un ingeniero.
- La cuerda a la que se fija el aro podrá ser de longitud variable. El diámetro del aro también, según el tamaño del usuario y las posibilidades acrobáticas que se quieran realizar.
- Para la instalación segura del aro a un sistema de altura ajustable:
 - nudo de seguridad del sistema de ascensión;
 - nudo de fijación al cabillero.





ARO MOSQUETONES Y GANCHOS GIRATORIOS

Descripción del elemento técnico

Nociones básicas sobre el tipo de mosquetones y ganchos giratorios y su uso.

Explicaciones

- Los mosquetones destinados al enganche acrobático son de acero y están provistos de un dispositivo de cierre, tornillo o pestillo. Una vez que están enganchados, colocarlos al revés y atornillarlos hacia abajo.
- Los ganchos giratorios de fijación son obligatorios. Los más utilizados se fabrican de aleación, lo que los hace más frágiles: evitar que entrechoquen o caigan.
- Manipular todos los elementos de fijación e instalación con cuidado y no utilizar nunca una pieza de segunda mano, a menos que se conozca su procedencia y se haya inspeccionado a conciencia.

Errores comunes

1. El técnico especializado en instalación de aparatos olvida invertir o atornillar un mosquetón.
2. El técnico especializado en instalación de aparatos da por sentado que los equipos están instalados correctamente.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Comprobar siempre dos veces. En caso de duda, comprobar una tercera vez.
2. Comprobar el enganche antes de cada uso, incluso cuando se suponga que nadie ha tocado la instalación.





ARO

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Descripción del elemento técnico

Nociones básicas sobre el mantenimiento y el almacenamiento.

Explicaciones

Mantenimiento

- Según el uso del aro, comprobar el estado del enganche cuerda-aro bajo el manguito al menos una vez al año. Retirar la protección y desenrollar el material de relleno para examinar las soldaduras, argollas, tornillos, cables y cuerdas, y sustituirlo si es preciso. Cambiar la cinta adherente que cubre el aro cuando resbale demasiado, esté sucia o se desenrolle. Retirar siempre con cuidado la antigua y los restos de pegamento antes de poner la nueva.

Almacenamiento

- Guardar el aro en un lugar limpio y seco, idealmente en un soporte. La cuerda deberá estar enrollada. Evitar apretarla demasiado y no doblarla.



La *Fondation Cirque du Soleil*TM 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*TM 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.