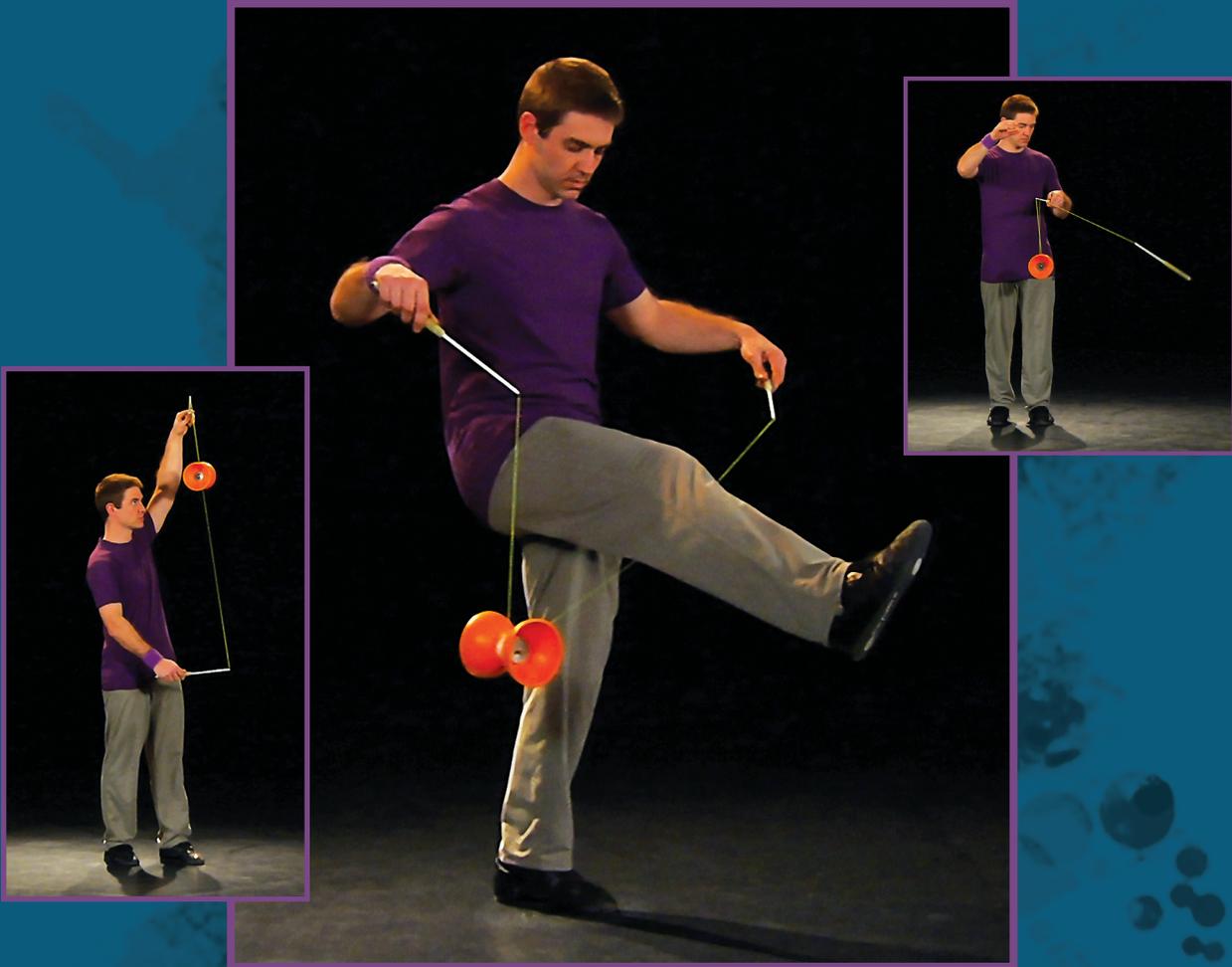


TÉCNICAS BÁSICAS EN ARTES CIRCENSES



DIÁBOLO



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, Marceline 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.

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

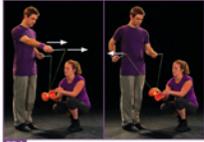
1. Una persona mantendrá el diábolo con las manos y lo moverá para que el participante practique los ajustes de corrección con los palos. El diábolo se corregirá con la mano que le da la velocidad de rotación, en este caso, la mano derecha. Tras corregirlo, se continuará dándole velocidad con los movimientos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

Errores comunes

1. El participante no puede levantar las piernas.
2. El participante no puede mantener los brazos extendidos.

Correcciones y ejercicios correctivos

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.



Errores comunes

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.

Correcciones y ejercicios correctivos

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

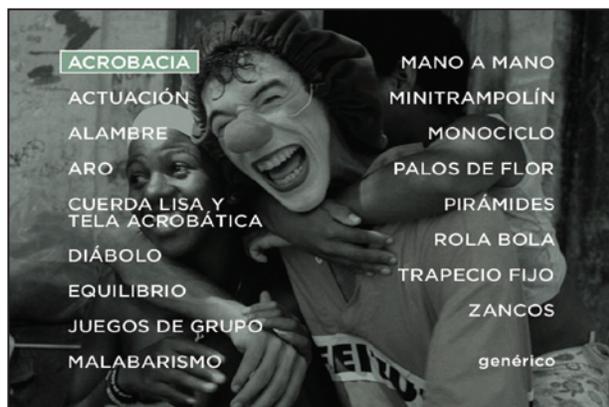
1. Una pierna en spagat lateral. V 1
2. Arabesco: pierna hacia atrás, tirando de un pie hacia la cabeza. V 2



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



INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS VIDEO



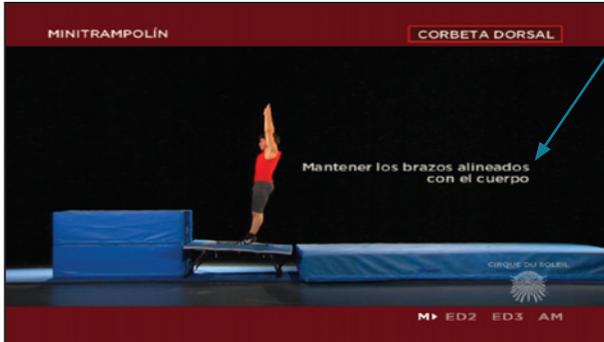
Menú general

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.



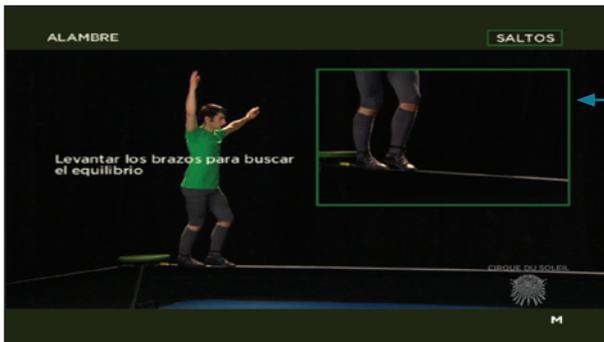


Advertencias

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.



DIÁBOLO

INTRODUCCIÓN AL DIÁBOLO

El objetivo de esta disciplina de malabarismo es lanzar, recuperar y manipular un objeto compuesto de dos conos semiesféricos opuestos por sus vértices por medio de un cordel extendido entre dos palos. El efecto giroscópico es lo que permite mantener el diábolo en equilibrio sobre el cordel.

El diábolo es una disciplina que practican tanto artistas profesionales como aficionados. Para algunos representa un juego; para otros, un arte. Actualmente existen diabolistas que son capaces de manipular varios diábolos a la vez.

Su aprendizaje contribuye a desarrollar la coordinación, la conciencia corporal, el sentido del ritmo, la creatividad y el placer de jugar.



TERMINOLOGÍA

Carretes

Conos semiesféricos o partes exteriores del diábolo, habitualmente de caucho o de plástico.

Eje

Parte central del diábolo. Existen distintos ejes. Los ejes anchos facilitan el aprendizaje del diábolo.

EQUIPO

El diábolo está constituido por dos elementos principales: dos palos con un cordel y el diábolo.

La longitud del cordel varía según los jugadores. Para definir la longitud ideal, acostar un palo en el suelo y levantar el otro tensando el cordel verticalmente. El extremo del cordel tensado debería llegar a una altura comprendida entre el torso y la barbilla.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA

Es preferible comenzar el aprendizaje con la mano derecha, ya que la mayoría de los diabolistas son diestros. Para no sobrecargar el texto, las explicaciones presentadas en este documento son para diestros.



ÍNDICE

DIÁBOLO

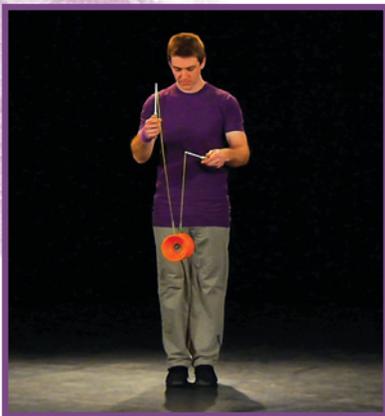
ELEMENTOS TÉCNICOS

Los primeros pasos	5
Cómo lanzarlos	7
El funámbulo	9
Aceleración batida	11
El ascensor	13
Lanzamientos	15
Aceleración china	18
El sol	20
Soltar el palo	22
El satélite bajo la pierna	24



DIÁBOLO

LOS PRIMEROS PASOS



Descripción del elemento técnico

Rotación del diabolo sobre sí y corrección para mantenerlo en equilibrio sobre el cordel.

Explicación del movimiento

- En posición de pie, con los pies alineados con los hombros, colocar el diabolo en el suelo, a la derecha, y hacerlo rodar por el suelo tirando de los palos hacia la izquierda. Cuando el diabolo esté delante del pie izquierdo, levantar los palos. El diabolo adquirirá así una determinada rotación. Para ampliar esta rotación, hacer un pequeño movimiento rápido con la mano derecha hacia arriba y repetirlo. Cuanto más rápida sea la rotación del diabolo, más estable se mantendrá y más fácilmente se efectuarán los movimientos. **M 1**
- Permanecer delante del carrete. Si el diabolo se mueve o gira, es necesario seguir su movimiento. Además, los extremos de los palos, donde está atado al cordel, deben estar en la misma línea y en el mismo plano que el centro del eje del diabolo.
- Tras hacer el movimiento de vaivén vertical para ampliar la rotación del diabolo, efectuar la corrección necesaria para que permanezca en equilibrio.



Educativos

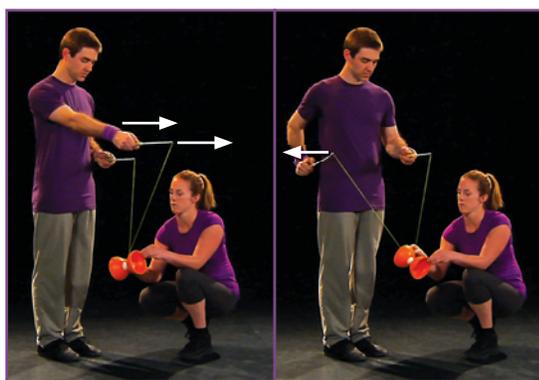
1. Una persona mantendrá el diábolo con las manos y lo moverá para que el participante practique los ajustes de corrección con los palos. El diábolo se corregirá con la mano que le da la velocidad de rotación, en este caso, la mano derecha. Tras corregirlo, se continuará dándole velocidad con los movimientos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

Tres consejos para corregir el diábolo:

1. Colocarse 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.



ED 1

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.

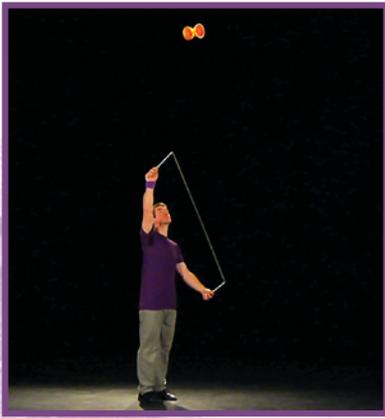
Errores comunes

1. Desde el principio, el participante coloca el diábolo incorrectamente sobre el suelo.
2. El participante se coloca mal.
3. El participante espera demasiado tiempo para efectuar la corrección.
4. El diábolo se vuelve inestable y pierde velocidad.
5. El participante efectúa una corrección demasiado pronunciada y hace que el diábolo se incline.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Colocar el diábolo correctamente. Si se quiere dirigir con la mano derecha, deberá colocarse en el lado derecho.
2. Permanecer frente al diábolo.
3. Corregir el diábolo desde las primeras señales de inestabilidad. Con la práctica, se podrán incluso anticipar las correcciones.
4. Dar siempre la velocidad aplicando la corrección.
5. Realizar la corrección con pequeños movimientos.





DIÁBOLO CÓMO LANZARLOS

Descripción del elemento técnico

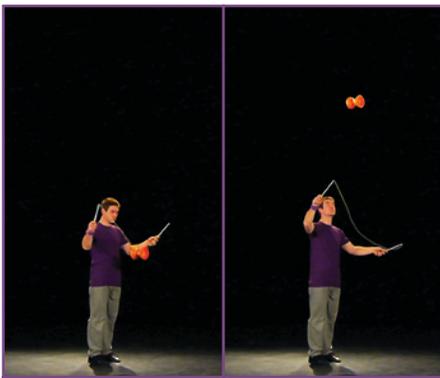
Proyección del diabolo y recepción sobre el cordel.

Prerrequisitos

- Mantener una buena velocidad de rotación del diabolo.
- Corregir el diabolo.

Explicación del movimiento

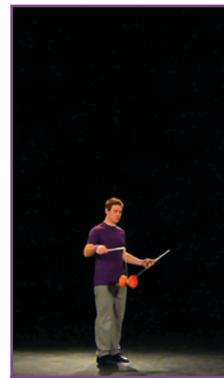
- Lanzar el diabolo separando las manos hacia los lados: el cordel producirá un efecto trampolín y el diabolo saldrá lanzado hacia arriba. **M 1**
- Posicionarse para recuperar el diabolo, con el cordel tenso, la mano derecha arriba y la izquierda abajo. **M 2**
- Recuperar el diabolo sobre el cordel apuntando con el extremo del palo derecho. El diabolo debería aterrizar sobre el cordel cerca del palo derecho para luego desplazarse hacia el centro. Cuando el diabolo toque el cordel, acercar las manos para amortiguarlo y volver a la posición de base. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Educativos

1. Practicar el lanzamiento y la recepción sin diabolo. **ED 1**
2. Comenzar por lanzamientos bajos, luego aumentar la altura poco a poco.
3. Recibir siempre con la mano derecha. Una vez controlado el ejercicio, se puede practicar la recepción con la otra mano, pero prestando atención a la pérdida de velocidad de rotación.





ED 1

Errores comunes

1. El participante lanza el diábolo demasiado rápido, con la consiguiente pérdida de velocidad de rotación en el aire y estabilidad en la recepción.
2. El participante lanza el diábolo demasiado alto. La recepción se dificulta.
3. El diábolo sale expulsado del cordel en la recepción, y crea un efecto trampolín.
4. El participante no lo recupera con la mano correcta.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. El diábolo deberá tener una buena velocidad de rotación antes de lanzarse. Esperar el tiempo necesario.
2. Comenzar por controlar los lanzamientos bajos y aumentar la altura poco a poco.
3. Amortiguar la recepción: cuando el diábolo toque el cordel, acercar las manos entre sí.
4. Recuperar con la mano derecha. Para futuros ejercicios o para el malabarismo con dos diábolos, trabajar con las dos manos puede ser ventajoso, sobre todo para efectuar algunas figuras.



DIÁBOLO EL FUNÁMBULO



Descripción del elemento técnico

Balanceo del diábolo como el péndulo de un reloj y vuelta completa alrededor de un palo.

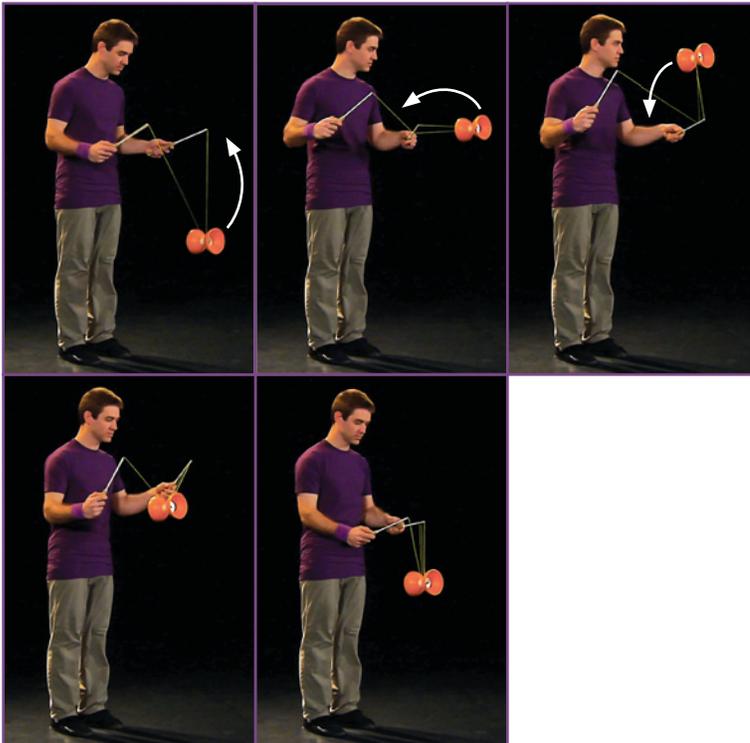
Prerrequisitos

- Mantener una buena velocidad de rotación del diábolo.
- Corregir el diábolo.

Explicación del movimiento

- Balancear el diábolo de derecha a izquierda, como un péndulo. Seguir el impulso para que el diábolo pase bajo el palo y vuelva por encima. El cordel deberá enrollarse alrededor del palo. Recuperar el diábolo en el centro del cordel. **M 1**
- Para la salida, separar las manos: el diábolo hará el camino opuesto.

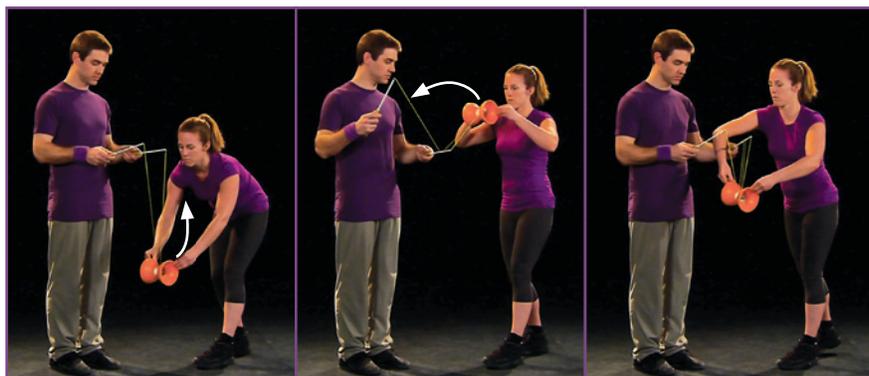
Nota: Durante esta figura, el diábolo no deja de tocar nunca el cordel.



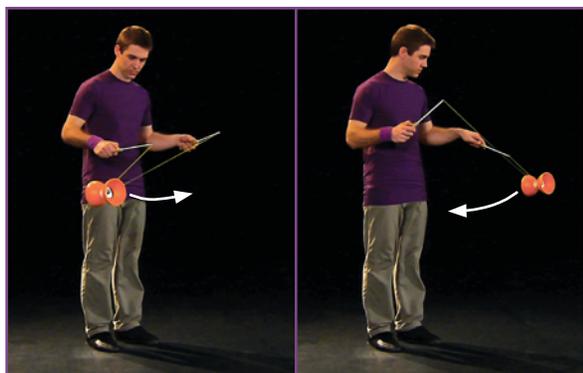
M 1

Educativos

1. Con asistencia manual: el instructor mantendrá el diábolo mientras que el participante manipula los palos y realiza el movimiento para asimilarlo bien. **ED 1**
2. Balancear el diábolo para aumentar poco a poco la amplitud del movimiento. Hacerlo pasar bajo un palo y luego por encima, y recuperarlo en el centro del cordel. **ED 2**



ED 1



ED 2

Errores comunes

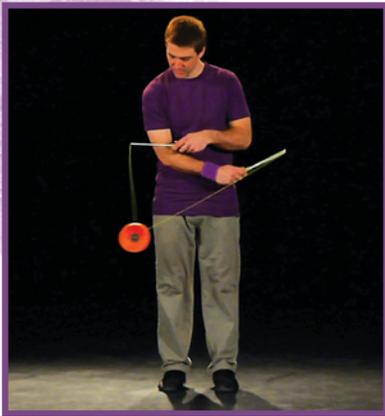
1. El diábolo no realiza la vuelta completa del palo.
2. El participante no llega a recuperar el diábolo sobre el cordel.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Lanzar el diábolo más fuerte. Hacerle realizar una rotación completa y no enviarlo demasiado hacia el exterior.
2. Mantener los palos paralelos. El extremo de los palos y el centro del diábolo deberán estar alineados.

Si el diábolo no aterriza sobre el cordel, rehacer el camino opuesto para recuperar la figura. Evitar que se haga un nudo.





DIÁBOLO

ACELERACIÓN BATIDA

Descripción del elemento técnico

Aceleración de la velocidad de rotación del diábolo por movimientos de vaivén horizontales.

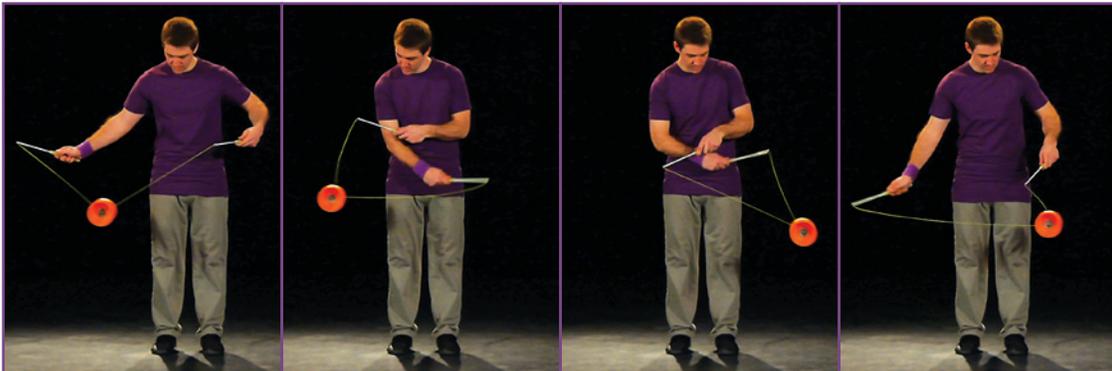
Prerrequisitos

- Mantener una buena velocidad de rotación del diábolo.
- Corregir el diábolo.

Explicación del movimiento

- Impulsar el diábolo con la mano derecha hacia la mano izquierda, de modo que éste permanezca horizontal: llevar el diábolo hacia la derecha e impulsarlo hacia la izquierda utilizando la mano derecha, que es la que dará la velocidad de rotación. Cruzar el brazo derecho por debajo del izquierdo, luego por encima. El diábolo no deberá salirse del cordel. **M 1**

***Nota:** La velocidad de rotación del diábolo es esencial para aprender nuevas figuras. Cuanto más rápido gire el diábolo, más estable permanecerá y más fácil será realizar las figuras.*

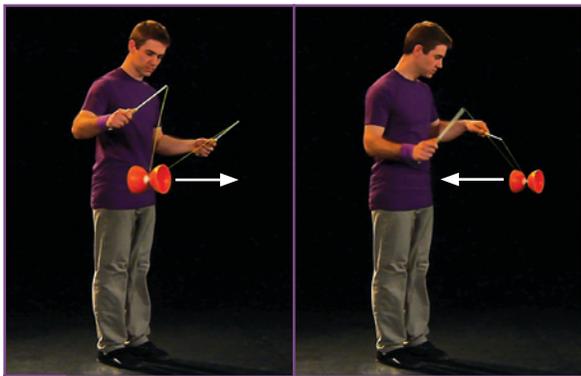


M 1

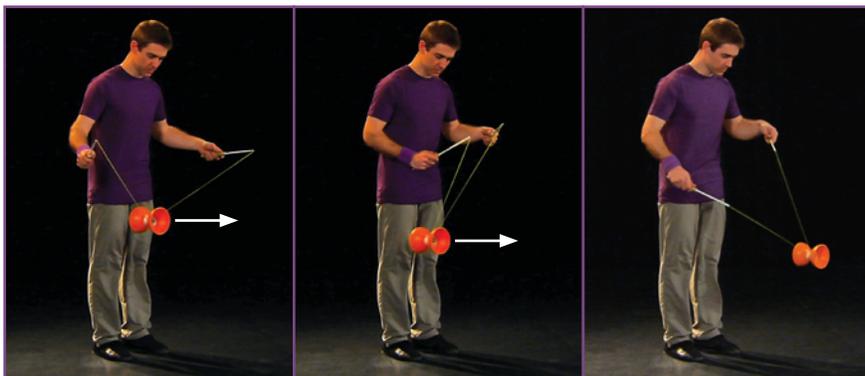
Educativos

1. Comenzar por mover el diábolo de derecha a izquierda, horizontalmente, bajo los palos. Al principio, el diábolo se frenará. **ED 1**
2. Hacer un pequeño movimiento, luego ampliarlo. **ED 2**
3. Aumentar suavemente la fuerza del impulso de la mano derecha.
4. Una vez impulsado el diábolo con la mano derecha, ésta debe volver al lado derecho para que el diábolo vuelva a su posición inicial.





ED 1



ED 2

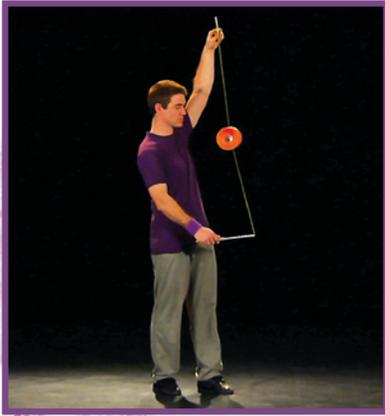
Errores comunes

1. El diábolo se sale del cordel.
2. El diábolo pierde velocidad.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Colocar el extremo de los palos y el centro del diábolo en la misma línea.
2. Mover el diábolo con un movimiento rápido de la mano derecha. Evitar demasiada fricción entre éste y el cordel. Practicar el movimiento con ritmos diferentes.





DIÁBOLO EL ASCENSOR

Descripción del elemento técnico

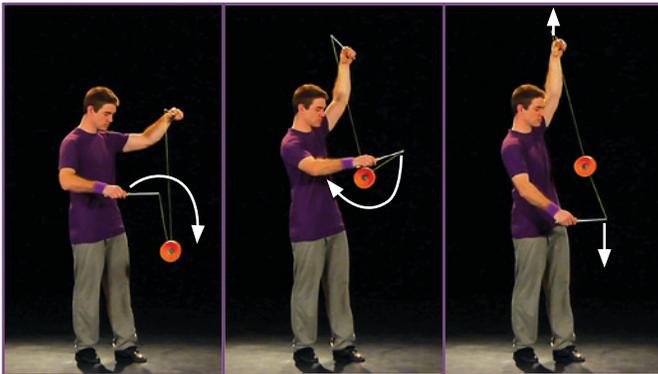
Desplazamiento del diábolo hacia arriba a lo largo del cordel extendido verticalmente.

Prerrequisitos

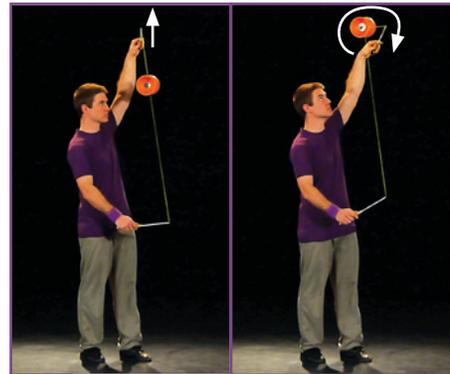
- Mantener una buena velocidad de rotación del diábolo.
- Corregir el diábolo.

Explicación del movimiento

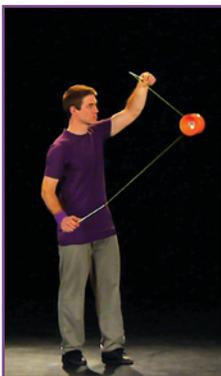
- Para esta figura, el diábolo deberá adquirir una alta velocidad de rotación. Subir la mano izquierda y mantener la mano derecha a la altura de las caderas. El diábolo se encontrará en este momento cerca del palo derecho.
- Enrollar el cordel por el interior en torno al eje del diábolo con el palo derecho que deberá pasar hacia el exterior. **M 1**
- Extender el cordel verticalmente y mantenerlo con cierta tensión. El diábolo subirá por el cordel. **M 2**
- Una vez que el diábolo llegue al punto más alto del cordel, o cuando su velocidad se reduzca demasiado, desenrollar el cordel del eje del diábolo con la mano izquierda y volver a la posición de base. **M 3**



M 1



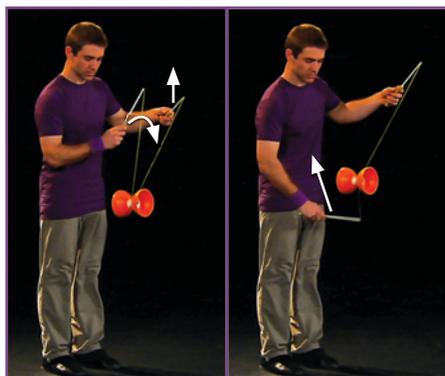
M 2



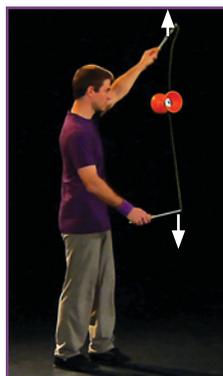
M 3

Educativos

1. Dar velocidad al diábolo, enrollar el cordel en torno al eje con la mano derecha y desenrollar el cordel sin esperar. **ED 1**
2. Realizar pequeños ascensores. Dejar el diábolo subir ligeramente y desenrollar inmediatamente el cordel. **ED 2**



ED 1



ED 2

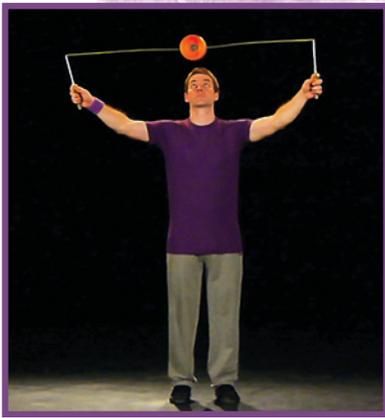
Errores comunes

1. El diábolo no sube.
2. El diábolo sube, pero pierde velocidad y se inclina por un lado.
3. El diábolo sube muy rápido y forma un nudo al final.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Aumentar la velocidad de rotación o, una vez que el cordel esté vertical, aplicarle más tensión.
2. Desenrollar el cordel y detener el ascensor antes de que el diábolo pierda demasiada velocidad.
3. Aplicar menos tensión al cordel o sustituirlo si es preciso.





DIÁBOLO LANZAMIENTOS

Descripción del elemento técnico

Lanzamiento del diábolo y ejecución de un movimiento tipo pirueta, media vuelta, saltar a la cuerda o rebotes.

Prerrequisitos

- Mantener una buena velocidad de rotación del diábolo.
- Corregir el diábolo.
- Lanzar alto.

Explicación del movimiento

Pirqueta

- Lanzar el diábolo al aire a una buena altura: de 3 a 4 metros, efectuar una vuelta de 360° y recuperarlo.
- Disminuir la altura del lanzamiento del diábolo y efectuar piruetas más rápidas. Es preferible hacer la pirqueta partiendo del lado izquierdo para poder recibir el diábolo con la mano derecha. **M 1**

Media vuelta

- Lanzar el diábolo al aire, efectuar un giro de 180° y recuperarlo. Lanzar de nuevo el diábolo, efectuar otro giro de 180° y recuperarlo. **M 2**

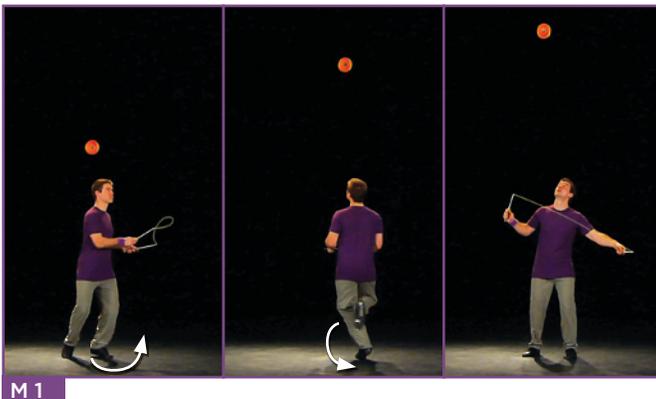
Nota: Si se efectúa una sola media vuelta, no es la mano derecha la que proporcionará la aceleración y efectuará las correcciones, ya que el diábolo girará entonces en sentido contrario.

Saltar a la cuerda

- Lanzar el diábolo al aire, efectuar un salto a la cuerda con los palos y el cordel del diábolo; luego recibir el diábolo en el cordel. **M 3**

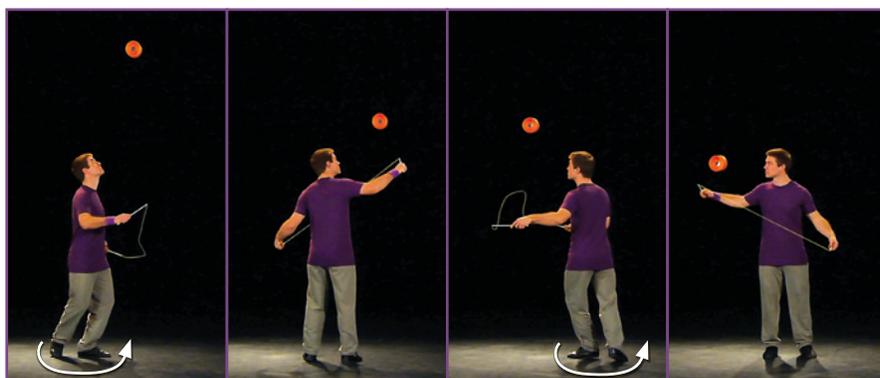
Rebotes

- Lanzar el diábolo al aire y recibirlo haciéndolo rebotar sobre el cordel tenso. **M 4**



M 1

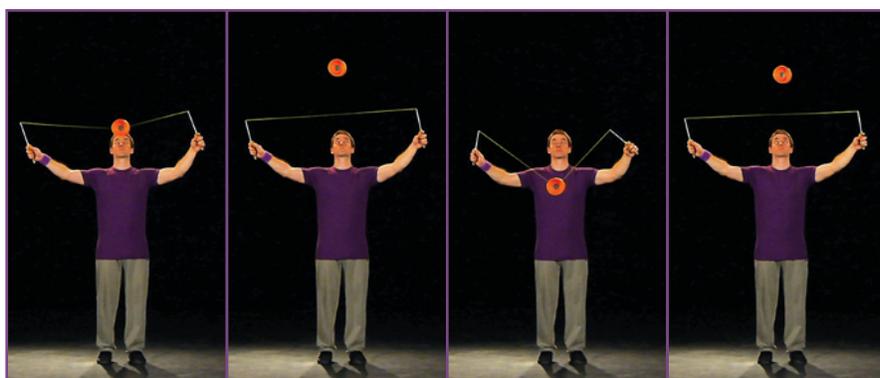




M 2



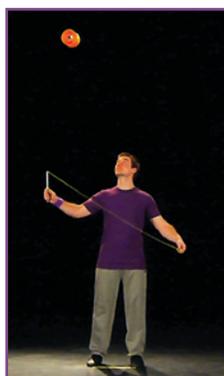
M 3



M 4

Educativos

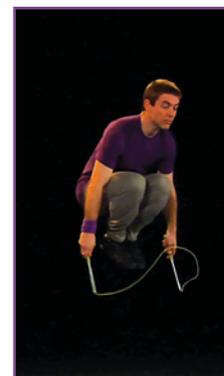
1. Hacer malabares con todos los lanzamientos en todas sus formas: a distintas alturas y con rebotes. Intentar recibir y lanzar directamente de forma sucesiva. **ED 1**
2. Practicar la precisión del lanzamiento. Colocarse, por ejemplo, en una línea o una marca hecha en el suelo, lanzar el diábolo y recuperarlo sin mover los pies. **ED 2**
3. Practicar las figuras sin diábolo, sólo con los palos, ya que no es fácil hacer una figura bonita. **ED 3**



ED 1



ED 2



ED 3



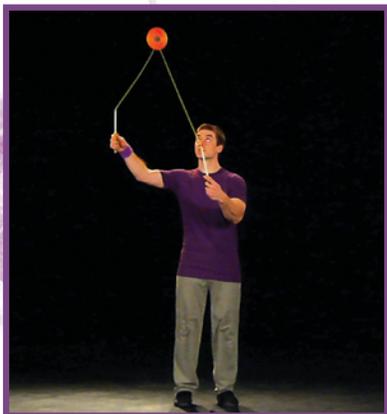
Errores comunes

1. El diábolo se inclina hacia un lado o hacia atrás en el momento de hacer la pirueta.
2. Durante el salto al cordel, el participante se traba los pies en ella.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Lanzar bien el diábolo y no comenzar un movimiento demasiado pronto. Si el lanzamiento es correcto, la recepción será más fácil.
2. Alargar el cordel para dar más espacio al salto.





DIÁBOLO ACELERACIÓN CHINA

Descripción del elemento técnico

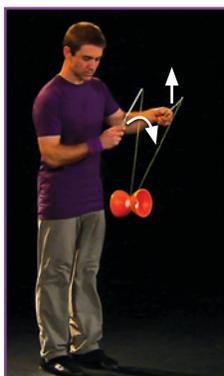
Aceleración de la velocidad de rotación del diábolo por movimientos de vaivén verticales.

Prerrequisitos

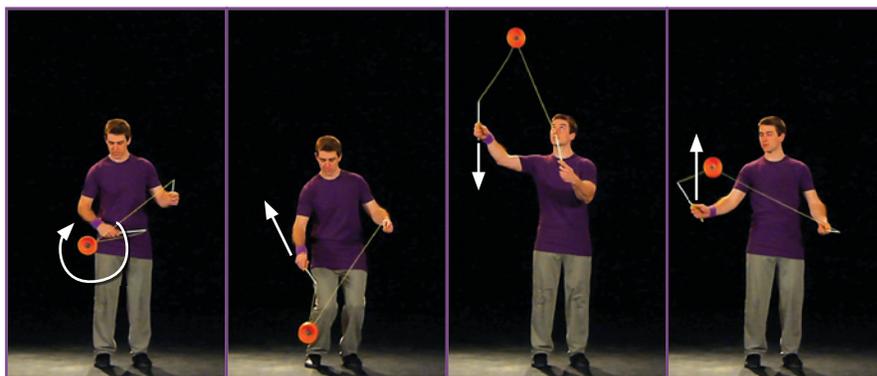
- Mantener una buena velocidad de rotación del diábolo.
- Corregir el diábolo.

Explicación del movimiento

- Enrollar el cordel alrededor del diábolo con la mano derecha. **M 1**
- Dar un impulso hacia arriba con la mano derecha. El diábolo pasará sobre los palos y se desplazará hacia la mano izquierda por el cordel.
- Cuando el diábolo baje, llevarlo cerca de la mano derecha para poder reiniciar el movimiento. **M 2**



M 1

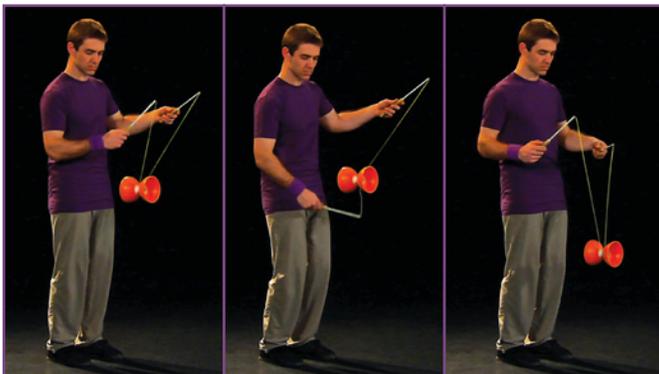


M 2

Educativos

1. Con la mano derecha, enrollar el cordel alrededor del diábolo y hacer pequeños movimientos de aceleración de arriba abajo. Cuando el diábolo adquiera bastante velocidad, desenrollar el cordel con la mano derecha. **ED 1**
2. Rehacer el ejercicio con mayor impulso para que el diábolo pase sobre las manos. Acercar entre sí las manos para evitar que se haga un nudo. Separar de nuevo las manos cuando el diábolo vuelva a bajar. **ED 2**
3. Repetir 3 ó 4 veces el movimiento y desenrollar el cordel.





ED 1

Errores comunes

1. El participante no consigue realizar el elemento.
2. El cordel se enreda y hace un nudo.
3. El participante muestra impaciencia ante sus fracasos.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Proceder por etapas y no intentar ir demasiado deprisa. Comenzar con movimientos cortos.
2. Mantener siempre las manos en acción. Si se para el movimiento sin desenrollar el cordel, el diábolo podrá enredarse.
3. Pasar a otra cosa si esto no se consigue e intentarlo más tarde. Esta figura puede ser difícil de aprender y requiere práctica, pero llegará a convertirse en un elemento fundamental.





DIÁBOLO EL SOL

Descripción del elemento técnico

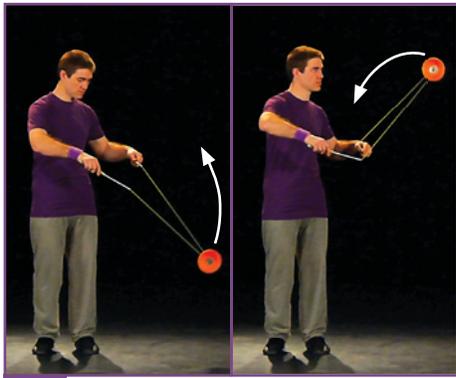
Vuelta completa del diábolo alrededor de los palos.

Prerrequisitos

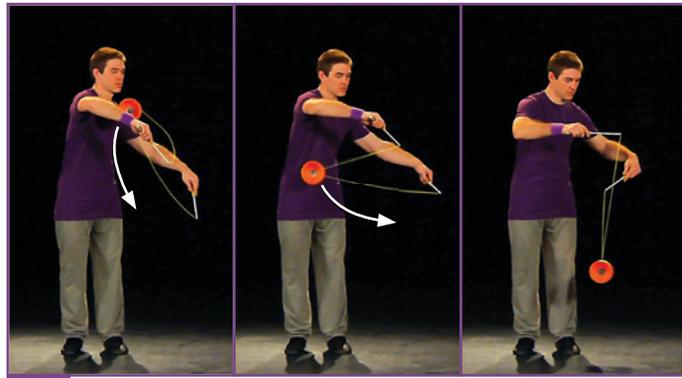
- Mantener una buena velocidad de rotación del diábolo.
- Corregir el diábolo.

Explicación del movimiento

- Sol hacia la izquierda: hacer un péndulo con el diábolo, con el palo izquierdo señalando hacia el frente y el palo derecho señalando ligeramente hacia el participante. **M 1**
- Seguir el impulso del péndulo para que el diábolo dé una vuelta completa alrededor del palo izquierdo. Pasará primero por debajo y después por encima del palo. A continuación, el diábolo deberá pasar entre los dos brazos para volver a su posición inicial. **M 2**
- Sol hacia la derecha: el diábolo deberá girar en el sentido de las agujas de un reloj, pero con las manos a la inversa: la mano izquierda deberá señalar hacia el participante, y la derecha señalará hacia el exterior. El diábolo pasará primero entre los brazos, luego sobre la mano derecha.



M 1

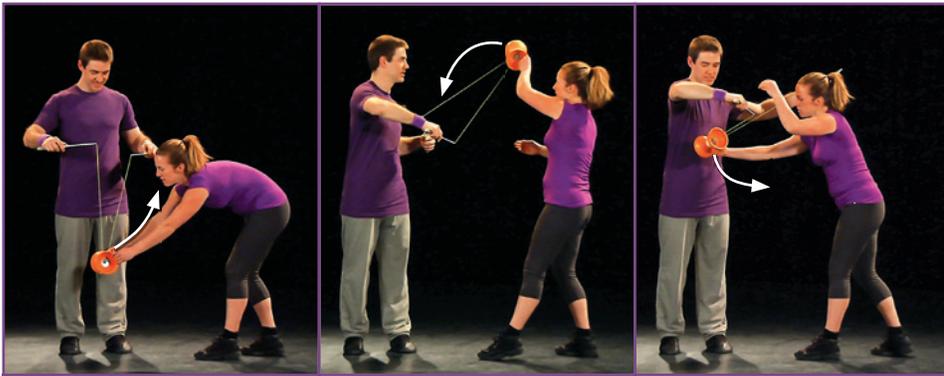


M 2

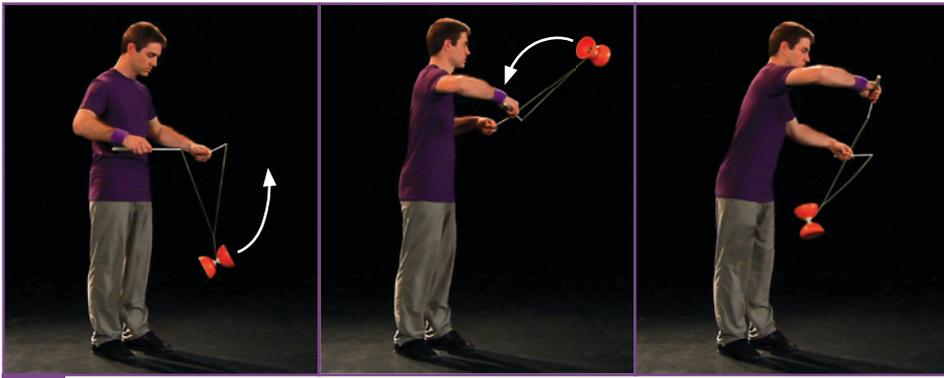
Educativos

1. Con asistencia manual: el instructor mantendrá el diábolo con las manos mientras que el participante dirige los palos. **ED 1**
2. Enrollar el diábolo en el centro del cordel y hacer el movimiento sin acelerar, para comprender bien lo que las manos y los brazos deben hacer. **ED 2**





ED 1



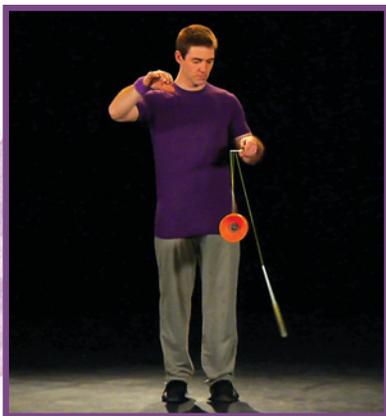
ED 2

Errores comunes

1. El diábolo toca los brazos del participante durante la rotación y pierde su estabilidad.
2. El cordel se enreda en el eje del diábolo y forma un nudo.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Acortar el cordel si es preciso.
Mantener el diábolo en el centro del cordel durante la ejecución de la figura y no tirar demasiado fuerte con una de las dos manos.
2. Mantener las manos cerca. Ambas manos deberán completar todo el movimiento. Si el movimiento es provocado por una sola mano, el cordel podrá enredarse en el eje del diábolo.



DIÁBOLO SOLTAR EL PALO

Descripción del elemento técnico

Lanzamiento y recepción de un palo.

Prerrequisitos

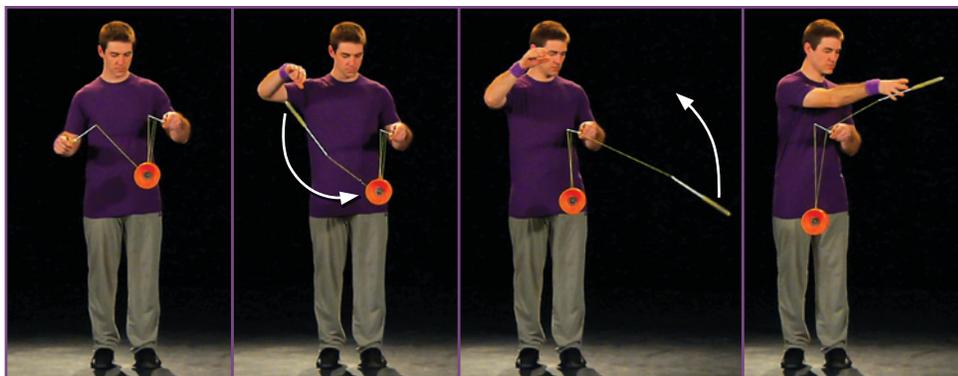
- Mantener una buena velocidad de rotación del diábolo.
- Controlar los primeros pasos y la corrección del diábolo.
- Funámbulo.

Explicación del movimiento

- Realizar la figura del funámbulo, a continuación soltar un palo y recuperarlo. Si se efectúa el funámbulo por el lado izquierdo, se soltará el palo derecho. Por el contrario, si se efectúa el funámbulo por el lado derecho, se soltará el palo izquierdo. **M 1**

Explicación del lado izquierdo

- El cordel se encuentra enrollado alrededor del palo izquierdo, que señala hacia el frente. Poner el palo derecho perpendicular al palo izquierdo para que señale en la misma dirección. Soltar el palo. Éste pasará primero bajo el diábolo frotando su eje, y a continuación bajo el palo izquierdo. Es necesario recuperarlo por encima del palo izquierdo con la mano derecha.

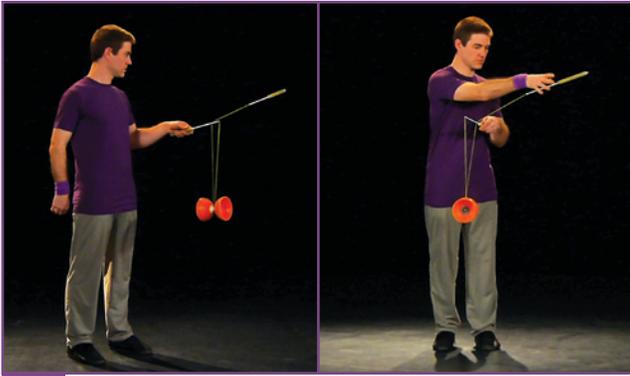


M 1

Educativo

1. Efectuar el funámbulo por el lado izquierdo. Girar el palo derecho para que señale hacia la izquierda. Soltar el palo sin preocuparse de recuperarlo. Intentar recuperar el palo más tarde. **ED 1**





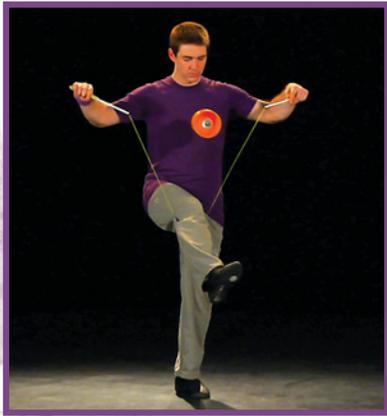
ED 1

Errores comunes

1. El diábolo se anuda cuando el participante suelta el palo.
2. El palo vuelve demasiado rápido y el participante no puede recuperarlo.
3. Cuando el participante recupera el palo, su mano está invertida, lo que dificulta la continuación del ejercicio.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Acordarse de señalar con el palo hacia el lado por el que se soltará.
2. Recuperar el palo por encima del otro palo. No esperar demasiado antes de recuperarlo. Intentar recuperarlo cruzando los brazos.
3. Recuperar el palo con el pulgar hacia abajo.



DIÁBOLO

EL SATÉLITE BAJO LA PIERNA

Descripción del elemento técnico

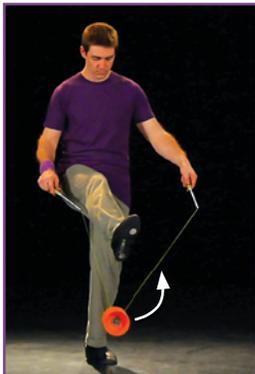
Rotación del diabolo alrededor de una pierna.

Prerrequisitos

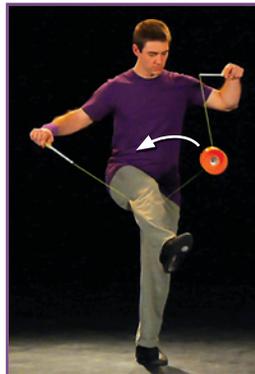
- Mantener una buena velocidad de rotación del diabolo.
- Corregir el diabolo.
- Lanzar el diabolo.

Explicación del movimiento

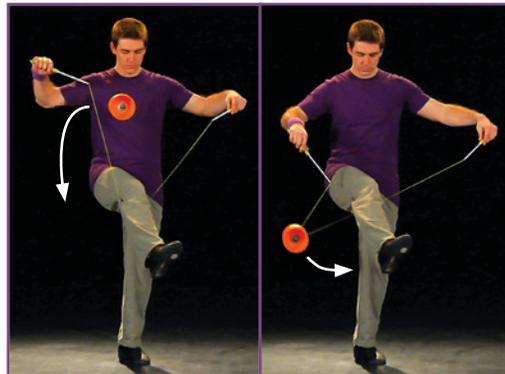
- Levantar una pierna y pasarla sobre el diabolo y el cordel. **M 1**
- Hacer un pequeño péndulo hacia la derecha, volver a continuación hacia la izquierda y lanzar el diabolo. **M 2**
- Cuando el diabolo salga del cordel y pase sobre la pierna, recuperarlo con el palo derecho. El diabolo se encontrará de nuevo bajo la pierna. **M 3**
- Hacer el movimiento sin interrupción, multiplicando las secuencias.



M 1



M 2

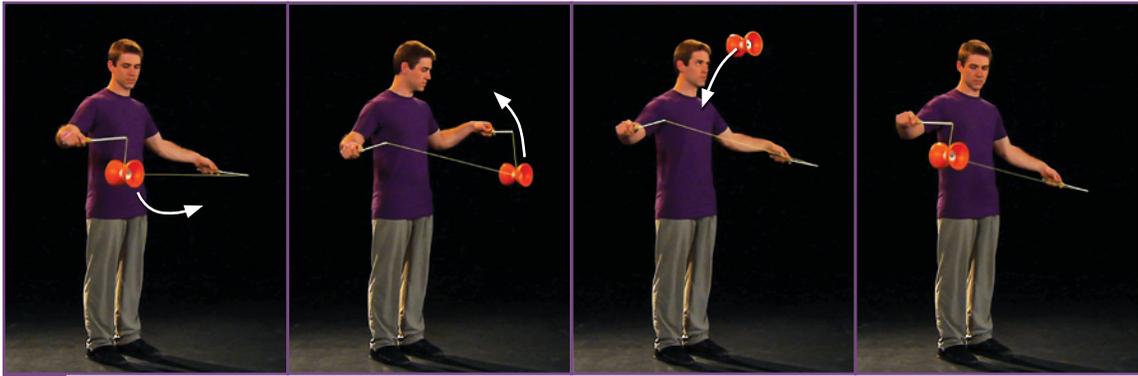


M 3

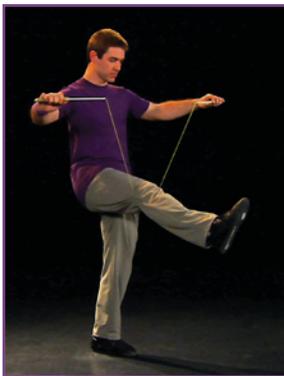
Educativos

1. Practicar pequeños lanzamientos. Hacer rodar el diabolo sobre el cordel de derecha a izquierda. **ED 1**
2. Practicar sólo con los palos y hacer el movimiento bajo la pierna. **ED 2**
3. Practicar el péndulo bajo la pierna. Hacer oscilar el diabolo bajo la pierna como el péndulo de un reloj. **ED 3**
4. Comenzar con una vuelta, luego dos, tres y así sucesivamente.

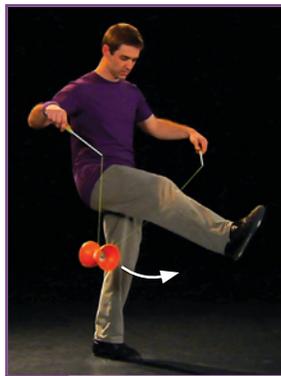




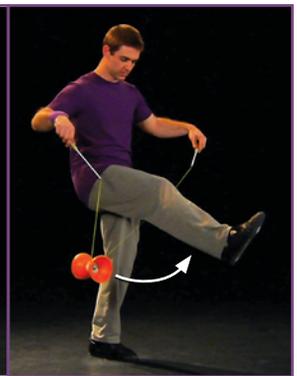
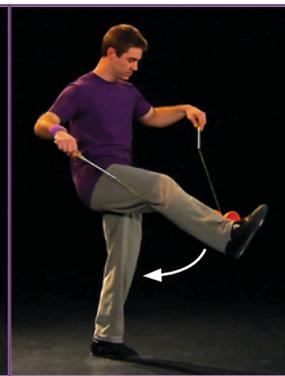
ED 1



ED 2



ED 3



Errores comunes

1. El diábolo se sale del cordel.
2. El diábolo pierde velocidad.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mantener los extremos de los palos muy cerca uno del otro.
2. Respetar el sentido de rotación del diábolo. Éste deberá pasar bajo la pierna por la derecha y por encima por la izquierda. Como gira en el sentido de las agujas de un reloj deberá incluso adquirir velocidad.

Variante

1. Satélites alrededor de los brazos, cuerpo, cabeza, etc.

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.