

TÉCNICAS BÁSICAS EN ARTES CIRCENSES



MANO A MANO



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 Éloïze* y *Les 7 Doigts de la Main*, así como de varias compañías de circo en el extranjero.

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

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

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

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

Daniela Arendasova
Directora de Estudios
École Nationale de Cirque
Montreal



INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

La obra comprende dos componentes principales:

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

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



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

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

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



INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS ESCRITOS



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.



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

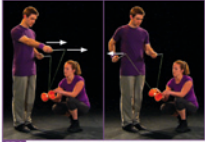
1. Una persona mantendrá el diábolo con las manos y lo moverá para que el participante practique los ajustes de corrección con los palos. El diábolo se corregirá con la mano que le da la velocidad de rotación, en este caso, la mano derecha. Tras corregirlo, se continuará dándole velocidad con los movimientos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



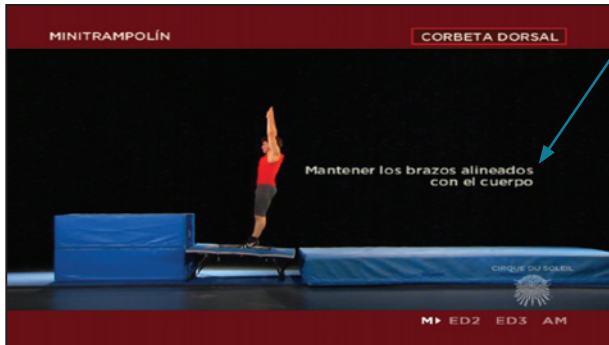
Menú general

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.



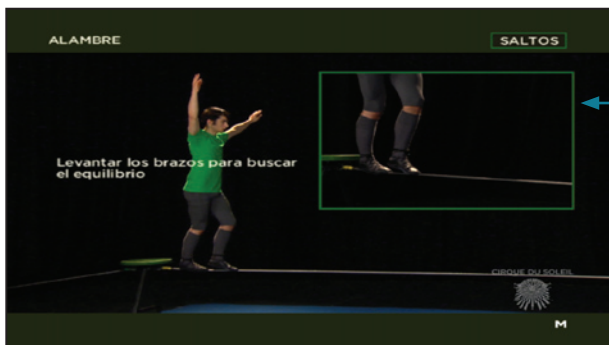


Advertencias

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.



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

Alineación corporal

Posición recta del cuerpo con las costillas hacia el interior y la pelvis en retroversión.

Asistente

Persona que ayuda manualmente durante la ejecución de un movimiento o de una posición.

Avión

Posición de acrobacia donde el volante está en equilibrio horizontalmente, con sus caderas apoyadas en los pies del portor.

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.

Eje anteroposterior

Línea imaginaria que cruza el cuerpo desde el ombligo hasta el centro de la espalda.

Eje longitudinal

Línea imaginaria que cruza el cuerpo desde la cabeza hasta los pies.

Eje transversal

Línea imaginaria que cruza el cuerpo desde la cadera derecha hasta la cadera izquierda.

Plataforma de las manos

Posición de la mano del portor, que sostiene el pie o la mano del volante.

Portor

Persona que sostiene al volante en las figuras.

Posición a cuatro patas

Posición realizada apoyando las manos y las rodillas en el suelo, con la espalda horizontal.

Posición *cambré*

Posición en la que el cuerpo forma una leve curva hacia atrás, con los brazos estirados a cada lado de la cabeza o del tronco y la pelvis en anteversión.

Posición carpada

Posición del cuerpo con las caderas flexionadas y las piernas estiradas.

Posición de sumo

Posición del portor de pie, con las piernas separadas y flexionadas, la espalda recta y vertical.

Posición de sumo carpada

Posición del portor de pie, con las piernas separadas y flexionadas, las caderas flexionadas, con la espalda horizontal y los antebrazos apoyados en los muslos.

Varas de equilibrio

Bloques de madera colocados sobre barras de metal, de tal modo que permiten trabajar en altura.



Vela

Apoyo invertido sobre los hombros.

Volante

Persona que se mantiene en posiciones variadas sobre el portor.

EQUIPO

Colchoneta de suelo

Superficie acolchada que permite amortiguar el impacto en el momento del aterrizaje.

Espaldera

Escalera ancha fijada a una pared y que sirve para efectuar movimientos gimnásticos.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA

Generalmente, el portor controla los ejercicios. Éste deberá mantener una posición corporal que favorezca un buen equilibrio, para poder recuperar al volante si éste pierde el equilibrio o cae. En última instancia, el portor es responsable de la seguridad del volante.

El volante deberá poseer una buena alineación corporal y trabajar con un buen tono muscular para facilitar la tarea del portor. En los desplazamientos, deberá evitar movimientos bruscos y colocar su centro de masa sobre el portor antes de apoyar su peso.

SEGURIDAD

Se recomienda la asistencia manual de un instructor calificado hasta que los elementos se efectúen con facilidad y control.

Deberá realizarse una inspección diaria del estado de las colchonetas sobre las que se realizan los ejercicios de mano a mano.



ÍNDICE

MANO A MANO

ELEMENTOS TÉCNICOS

Portor acostado

El avión	7
Pies-manos	9
Hombros-manos	12
Hombros-pies	14
La silla	16

Portor de pie

Pies-Espalda	18
El gancho	20
Subida en escalera y bajada controlada	23
Desplazamientos	25
Subida en corva	27
Subida "Katie"	29
Nuca con nuca	31





MANO A MANO EL AVIÓN

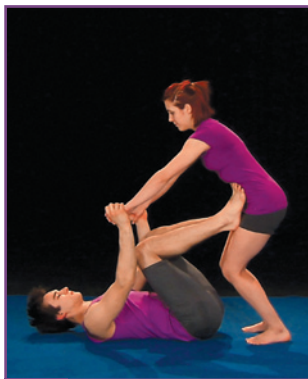
Descripción del elemento técnico

El portor, con las piernas extendidas en posición vertical, mantiene al volante en equilibrio en posición horizontal.

Explicación del movimiento

- Portor: en posición acostado de espaldas, colocar los pies paralelos a la pelvis del volante. Tomar las manos del volante y llevarlo sobre la base de apoyo con las piernas flexionadas. Una vez que el volante esté equilibrado, extender las piernas en posición vertical y liberar las manos si el avión es estable. **M 1**
- Volante: con las piernas extendidas y juntas, dejarse dirigir por el portor. Con los brazos extendidos, mantener las manos alineadas por debajo de los hombros durante el desplazamiento sobre el portor. Una vez en equilibrio, adoptar la posición *cambré*. **M 2**

Nota: Es importante que durante el ejercicio del avión, el portor apoye correctamente la punta de los pies sobre el vientre del volante.



M 1



M 2

Educativos

1. El volante, acostado en el suelo boca abajo, con los brazos en cruz, adopta la posición *cambré*.
2. El volante sostiene las manos del portor haciendo el avión.

Asistencia manual

- El portor mantendrá el brazo y la pierna del volante durante todo el ejercicio para estabilizar su equilibrio en caso de ser necesario. **AM 1**





AM 1

Errores comunes

1. El volante está en posición carpada.
2. El volante es inestable.
3. El volante tiene dificultades para colocarse.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. El portor debe colocar sus pies bien alineados sobre el CDM del volante.
2. El portor debe apoyar correctamente sus hombros y sus caderas en el suelo y colocar sus piernas en posición vertical.
3. El volante debe extender los brazos y corregir la posición de la cabeza.

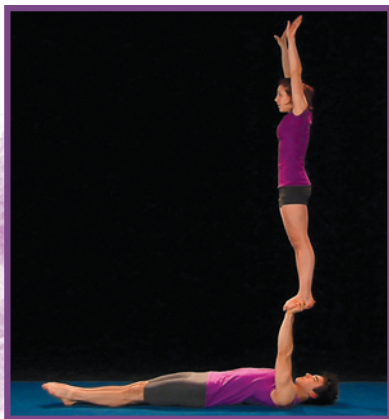
Variantes

1. Volante acostado, con la espalda sobre los pies del portor.
2. Volante en avión sobre las manos del portor.



MANO A MANO

PIES-MANOS



Descripción del elemento técnico

El portor, acostado de espaldas con las piernas extendidas, mantiene en equilibrio al volante de pie sobre sus manos.

Explicación del movimiento

- Plataforma de las manos y posición inicial:

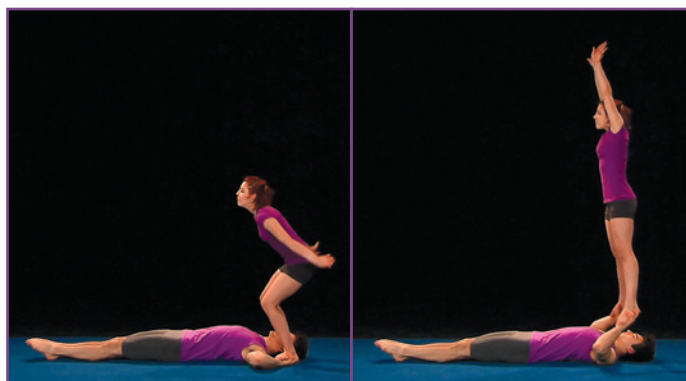
Portor: acostado de espaldas, colocar las manos a ambos lados de la cabeza. Ajustar la palma de la mano de modo que sólo sobrepasen los dedos del pie y una pequeña parte del pie del volante. Debe colocarse un solo dedo por debajo del talón, tres dedos retienen el exterior del pie, mientras que el pulgar queda dentro de éste.

Volante: colocar los pies sucesivamente sobre las manos del portor. La plataforma de las manos debe permitir en todo momento una media punta de los pies y el volante debe transferir la mayor parte del peso de su cuerpo sobre la planta de los pies, en línea con los brazos del portor. **M 1**

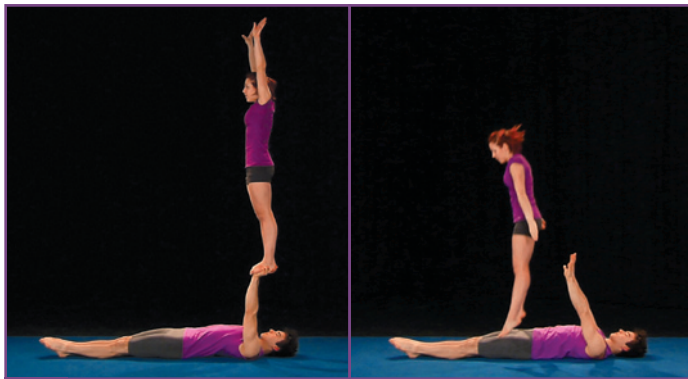
- Una vez que estén bien colocadas las manos del portor, el volante se apoya primero sobre la planta de sus pies y salta ligeramente hacia delante, iniciando el desplazamiento desde la pelvis. **M 2**
- El portor debe mantener el equilibrio con los brazos en posición vertical, a lo ancho de los hombros. Para la bajada, el portor debe abrir las manos, mientras que el volante debe transferir su peso hacia delante y aterrizar en el suelo. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Educativo

1. El portor estará acostado de espaldas con las piernas extendidas en posición vertical. El volante estará de pie en posición carpada, con los pies sobre las manos del portor y las manos apoyadas en los pies de éste. El volante podrá a continuación transferir su peso hacia atrás y mantenerse de pie. Es preferible, durante las primeras pruebas, que un asistente sostenga al volante. **ED 1**



ED 1

Asistencia manual

- El asistente sujetará la cintura del volante durante el salto y la mantendrá hasta que la posición sea estable. El asistente ayudará también al volante durante la bajada para favorecer el control del aterrizaje.



Errores comunes

1. El volante cae al subir.
2. El volante pierde el equilibrio.
3. El volante apoya su CDM de manera desigual en las piernas.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Dirigir el CDM del volante hacia la base de apoyo del portor.
2. Comprobar el ángulo de la plataforma del portor. Evitar cambiar el ángulo de la plataforma mientras que el volante permanece en equilibrio.
3. Comprobar que el portor apoya correctamente sus hombros en el suelo y que sus manos estén al mismo nivel.

Variante

1. El portor puede flexionar y extender los brazos.





MANO A MANO HOMBROS-MANOS

Descripción del elemento técnico

Posición del volante en equilibrio, con los hombros apoyados en las manos del portor acostado de espaldas.

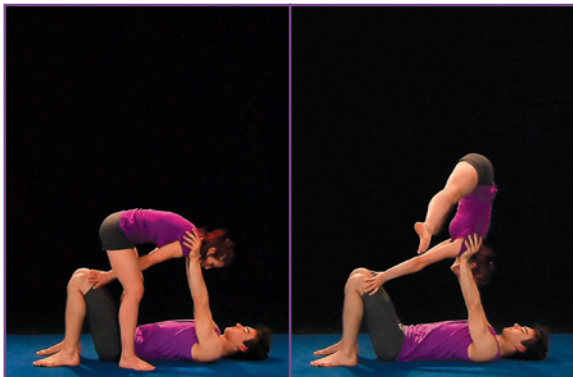
Prerrequisito

- Trípode, subida del volante en posición carpada.
(Ver *Trípode, Equilibrio*, p. 7).

Explicación del movimiento

- Portor: acostado de espaldas, con las piernas flexionadas y ligeramente separadas, colocar la palma de las manos, con los dedos juntos, sobre los hombros del volante.
Volante: con las manos sobre las rodillas del portor, transferir el peso a las manos de este último, abriendo lentamente la espalda y después la pelvis. Una vez en equilibrio, extender las piernas en la prolongación del cuerpo, manteniendo una parte del peso sobre las manos. **M 1**
- El volante, con las manos sobre las rodillas del portor, debe transferir su peso hacia los hombros de éste. La cabeza del volante hacia abajo permite al portor mantener el equilibrio y mejorar la referencia visual de la posición del cuerpo. **M 2**

Nota de seguridad: Es importante enseñar al volante a controlar cualquier caída hacia atrás. En caso de que pierda el equilibrio, el portor deberá mantener sus brazos en posición vertical y el volante deberá arquear la espalda y aterrizar en puente.



M 1



M 2

Educativos

1. Trípode con los brazos extendidos.
2. Hombros-manos en posición agrupada.



Asistencia manual

- El asistente sostendrá la pelvis del volante durante la colocación de la espalda, asegurándose de que la alineación corporal sea correcta durante la transferencia de peso. **AM 1**
- El asistente sostendrá la pelvis del volante durante la bajada.



AM 1

Errores comunes

1. El volante levanta la pelvis o las piernas demasiado pronto, lo que le impide subir.
2. Las manos del volante soportan demasiado peso.
3. El volante es inestable.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Colocar la parte superior de la espalda sobre las manos del portor, abriendo la espalda hasta la pelvis, alineando a continuación las piernas.
2. Desplazar el CDM hacia las manos del portor.
3. El portor debe separar más las piernas y el volante deberá corregir su alineación corporal.



MANO A MANO HOMBROS-PIES

Descripción del elemento técnico

Posición del volante en equilibrio, con sus hombros apoyados en los pies del portor, que mantiene las piernas extendidas en posición vertical.

Prerrequisitos

- Avión sobre los pies del portor.
- Trípode con los brazos extendidos.
- Hombros-manos.

Explicación del movimiento

- Portor: acostado de espaldas, colocar los pies en los hombros del volante, que mantiene su cabeza inclinada. Tomar las manos del volante con los brazos extendidos.
- Volante: colocar las manos en triángulo con relación a la cabeza. Impulsar ligeramente las piernas y transferir el peso desde la parte superior de la columna hacia la pelvis, desplazando la cabeza hacia el interior.
- El portor debe extender las piernas y unir los talones para ofrecer un buen apoyo a la cabeza del volante. A continuación, el volante debe extender las piernas verticalmente con una alineación corporal precisa.
- El portor debe mantener los hombros del volante apoyados en el arco de sus pies, con la punta de los mismos en la parte delantera de los hombros del volante. A continuación, retirar las manos y mantener el equilibrio con las piernas y los pies.

Nota de seguridad: Es importante enseñar al volante a controlar cualquier caída hacia atrás. En caso de que pierda el equilibrio, el portor deberá mantener sus piernas en posición vertical, y el volante deberá arquear ligeramente la espalda y aterrizar sobre la planta de los pies.

Educativos

1. Hombros-pies con asistencia manual.
2. Hombros-pies en posición agrupada.

Asistencia manual

- El asistente mantendrá la pelvis del volante durante la subida en equilibrio y comprobará su alineación corporal. Comprobará también la posición del portor, que deberá mantener las piernas en posición vertical, apoyando bien las caderas y los hombros en el suelo. **AM 1**





AM 1

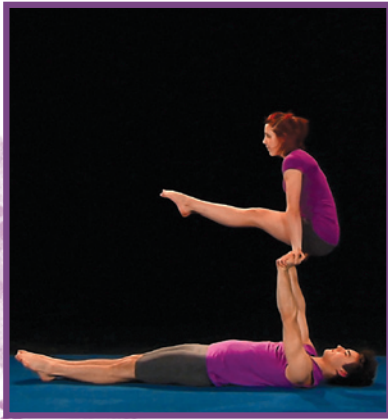
Errores comunes

1. El volante levanta la pelvis o las piernas demasiado pronto y no consigue subir.
2. Las manos del volante soportan demasiado peso.
3. El volante es inestable.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Colocar correctamente la parte superior de la espalda sobre los pies del portor, abriendo la espalda hasta la pelvis y a continuación las piernas.
Comprobar la alineación de las caderas y los hombros del portor, y que la cabeza del volante se apoye bien en las piernas del portor.
2. El CDM del volante debe estar sobre las piernas del portor.
Comprobar la alineación de las caderas y los hombros del portor, y que la cabeza del volante se apoye bien en las piernas del portor.
3. Mantener la plataforma de los pies estable.





MANO A MANO

LA SILLA

Descripción del elemento técnico

Posición del volante en escuadra apoyado en las manos del portor quien tiene los brazos extendidos en posición vertical.

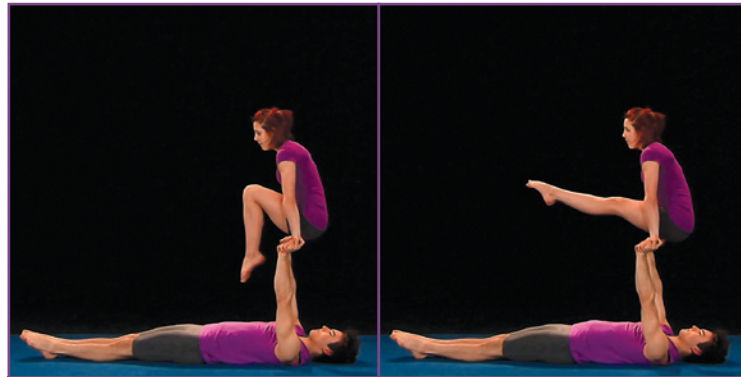
Prerrequisito

- Silla en suelo o sobre varas de equilibrio.
(Ver *Silla, Equilibrio*, p.11).

Explicación del movimiento

- El volante debe colocar sus manos apoyando los dedos corazón e índice sobre la muñeca del portor. El portor, acostado de espaldas, debe mantener los brazos extendidos en posición vertical, con los omóplatos bien apoyados en el suelo y las manos hacia atrás en un ángulo de 100° aproximadamente. **M 1**
- El volante, una vez que haya apoyado sus manos en las del portor, debe colocarse en escuadra levantando en primer lugar las piernas flexionadas, para extenderlas seguidamente en posición horizontal. **M 2**

Nota de seguridad: Es importante obtener un buen ángulo de la plataforma de las manos durante los equilibrios.



Educativo

1. Con las piernas del portor flexionadas, el volante realizará la escuadra manteniendo sus pies sobre las rodillas del portor.

Asistencia manual

- El asistente se colocará detrás del volante para prevenir una caída hacia atrás.



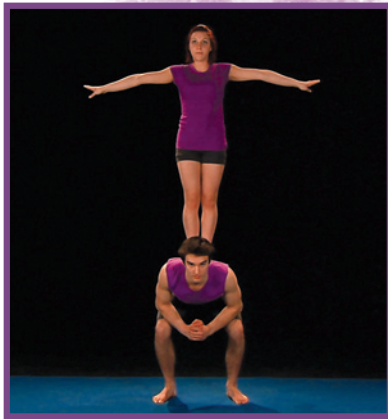
Errores comunes

1. El volante es inestable.
2. El volante no consigue levantar las piernas horizontalmente.
3. El volante o el portor sienten dolor en las muñecas.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Comprobar que los brazos del portor estén en posición vertical y a lo ancho de los hombros del volante.
2. Efectuar ejercicios para aumentar la fuerza de los músculos abdominales. **EX**
3. Comprobar el ángulo de la plataforma de las manos.





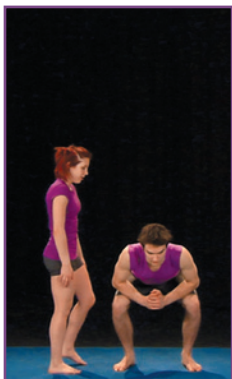
MANO A MANO PIES-ESPALDA

Descripción del elemento técnico

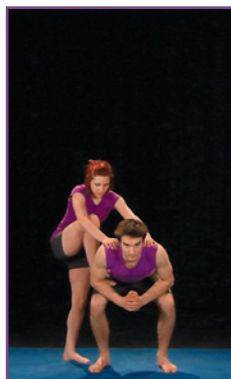
Posición del volante en equilibrio, de pie sobre la espalda del portor, que está en posición de sumo carpada.

Explicación del movimiento

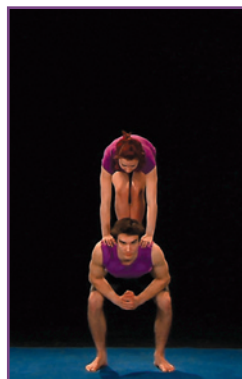
- Portor: en posición de sumo carpada, con la parte superior del cuerpo paralela al suelo, colocar los pies en apertura y apoyar los antebrazos en las rodillas a fin de garantizar la estabilidad. **M 1**
- Volante: de pie junto al portor, apoyar un pie en la pierna de éste, con una mano sobre sus omóplatos. **M 2**
- Colocar el otro pie sobre la parte baja de la espalda del portor y transferir la otra mano sobre sus omóplatos, luego colocar el primer pie en la parte baja de la espalda del portor. **M 3**
- El volante debe juntar sus pies para utilizar al máximo la plataforma de la espalda del portor; a continuación puede levantarse. **M 4**
- Durante la subida, el volante apoya una mano en los omóplatos del portor y la otra en la mitad de su espalda, y baja lentamente, de manera controlada, apoyándose en la pierna del portor.



M 1



M 2



M 3



M 4

Educativos

1. El volante se mantiene de pie o avanza sobre superficies inestables, pero sin utilizar los brazos para permanecer en equilibrio.
2. El volante se mantiene de pie sobre el portor a cuatro patas. **ED 2**
3. El volante se mantiene de pie sobre el portor en posición de sumo carpada horizontalmente, con asistencia manual.

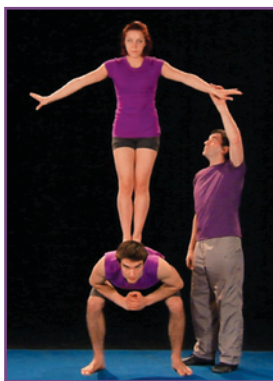




ED 2

Asistencia manual

- El asistente supervisará la subida y la posición del volante para lograr el equilibrio. **AM 1**



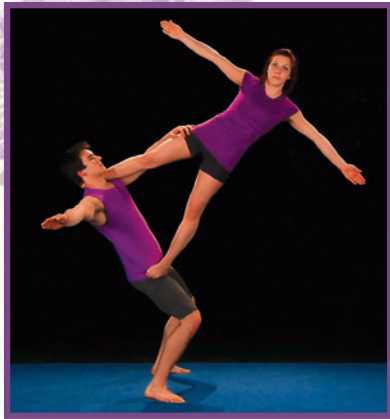
AM 1

Errores comunes

1. El volante hala el portor hacia sí, lo que provoca un desequilibrio.
2. El volante pierde el equilibrio porque la plataforma es desigual.
3. El volante pierde el equilibrio cuando está de pie.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Transferir el CDM del volante por encima del portor durante la subida.
2. Colocar la espalda del portor recta y horizontal.
3. El volante debe juntar los pies, mantener la cabeza recta y una buena alineación corporal.



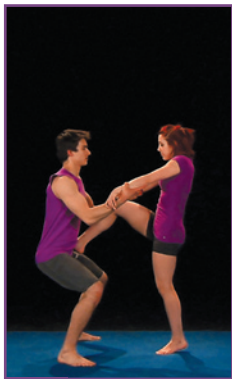
MANO A MANO EL GANCHO

Descripción del elemento técnico

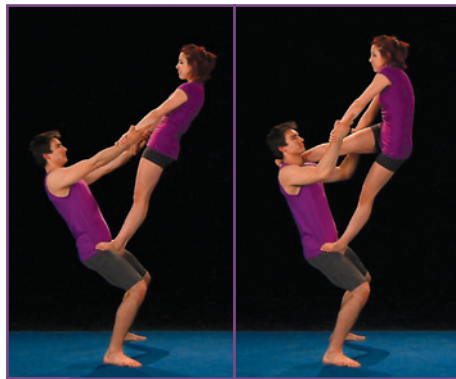
En posición de equilibrio, el portor de pie y el volante de lado con un pie apoyado en las piernas del portor y el otro pie en gancho alrededor de su nuca.

Explicación del movimiento

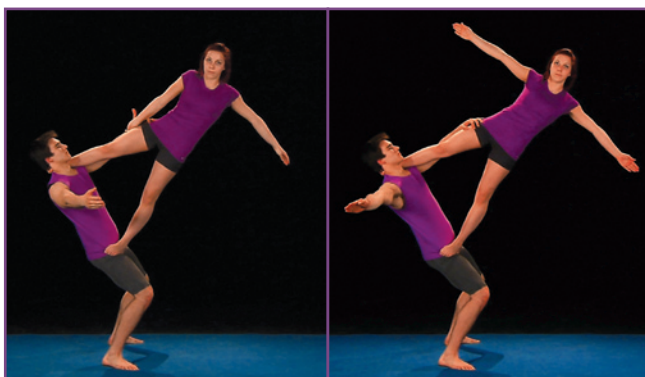
- Portor: de pie, con las piernas abiertas y flexionadas para mejorar la estabilidad, tomar las muñecas del volante. **M 1**
- Volante: colocar un pie sobre la parte superior del muslo del portor, colocar el segundo pie sobre el otro muslo. Extender las piernas y mantener los brazos extendidos. Colocar a continuación un pie flexionado por detrás de la nuca del portor. **M 2**
- El portor debe controlar el equilibrio del volante con los brazos y, una vez que el pie del volante esté en forma de gancho, extender lentamente los brazos. Puede retirar completamente sus manos, seguir tomando las muñecas del volante o sujetarlo por la pierna. **M 3**
- El cuerpo del volante debe estar completamente estirado. La posición de los brazos es libre, pero debe permanecer fija.



M 1



M 2

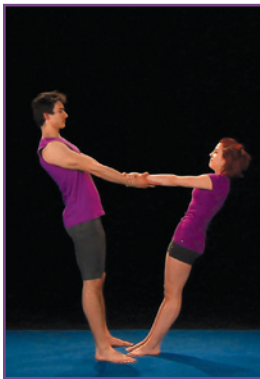


M 3

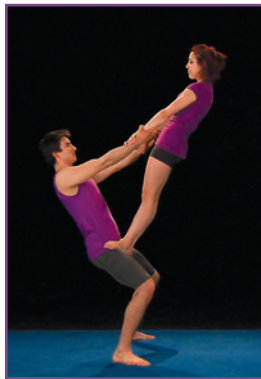


Educativos

1. El portor, de pie frente al volante, toma sus muñecas. El volante se inclina hacia atrás, manteniendo sus pies cerca de los del portor. **ED 1**
2. Posición en "Y": el portor está de pie con las piernas separadas a lo ancho de los hombros. Sostiene las muñecas del volante, que coloca un pie sobre la parte superior del muslo del portor y pone a continuación su segundo pie sobre el otro muslo del portor. Durante la subida, el volante mantiene en todo momento los brazos extendidos. El portor flexionará sus brazos y controlará el equilibrio. **ED 2**
3. El portor, de rodillas en el suelo, sujeta el tobillo del volante. El volante se inclina hacia un lado sobre un pie, siendo el portor quien controle el equilibrio. Esta posición del volante es idéntica al gancho. **ED 3**



ED 1



ED 2



ED 3

Asistencia manual

- El asistente sujetará al volante por las caderas durante la subida, manteniendo el brazo en su cintura durante el gancho para prevenir una caída súbita. **AM 1**



AM 1

Errores comunes

1. El volante cae al subir.
2. El portor pierde el equilibrio en el gancho.
3. El volante tiene dificultades para mantenerse en equilibrio.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. El volante debe transferir su peso al muslo del portor antes de empujar con la pierna.
2. El volante debe permanecer estable y el portor deberá mantener el equilibrio.
3. El volante debe alinear sus caderas con las bases de apoyo del portor.

Variante

1. Posición Titanic: el portor estará de pie con las piernas separadas en una posición estable. Sujetará la cintura del volante en el suelo. El volante, de espaldas al portor, toma las muñecas de éste y salta sobre sus muslos. Una vez que el volante esté sobre el portor, este último podrá desplazar sus manos a los muslos del volante.





MANO A MANO SUBIDA EN ESCALERA Y BAJADA CONTROLADA

Descripción del elemento técnico

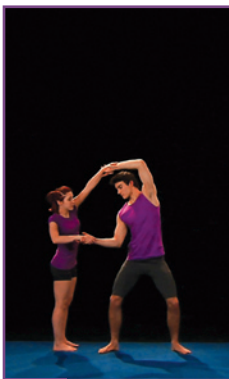
Posición en columna a dos, con el volante de pie sobre los hombros del portor, con subida en escalera.

Prerrequisitos

- Mantener los talones juntos y hacia abajo sobre espaldas o sobre una superficie sobreelevada.
- Mantenerse de pie sobre un portor a cuatro patas.

Explicación del movimiento

- Portor: en posición de sumo, extender las manos hacia el volante, situado de lado. **M 1**
- Volante: colocar un pie sobre el muslo del portor, en la base de sus caderas, y transferir el peso sobre el portor. Apoyar el otro pie en el hombro del portor. **M 2**
- Una vez que el pie del volante esté sobre su hombro, el portor debe extender las piernas levantando simultáneamente los brazos y dejando espacio al volante para que éste pueda colocar sus pies sobre sus hombros. **M 3**
- El volante, de pie y con la cabeza recta, debe mantenerse sobre la planta de los pies con las piernas extendidas y los talones juntos para poder apoyar sus piernas en la cabeza del portor. La alineación corporal es importante. El portor, con los pies a lo ancho de los hombros, debe colocar sus manos bajo las rodillas del volante, con los dedos entre las piernas de este último, y separar los codos. **M 4**
- Durante la bajada, el volante se apoya en las manos del portor manteniendo los brazos extendidos. Flexiona las piernas y coloca la parte superior de su cuerpo sobre el portor. **M 5**
- El portor amortigua la bajada primero con los brazos, y luego con las piernas. Se coloca en posición de sumo, con las piernas separadas y las rodillas flexionadas para optimizar la estabilidad. **M 6**



M 1

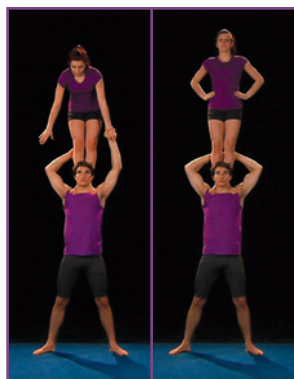


M 2



M 3

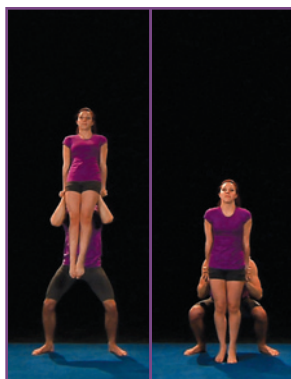




M 4



M 5



M 6

Educativos

1. El portor estará de rodillas en posición sentada. El volante subirá en escalera sobre el portor.
2. El portor estará sentado en el suelo con las piernas separadas. El volante subirá sobre los hombros del portor.
3. El volante subirá en columna a dos en escalera con la ayuda de un asistente.

Asistencia manual

- El asistente sujetará un brazo del volante para garantizar su equilibrio en la subida y en la bajada.

Nota de seguridad: *El asistente deberá estar atento ya que las caídas son frecuentes durante los primeros intentos.*

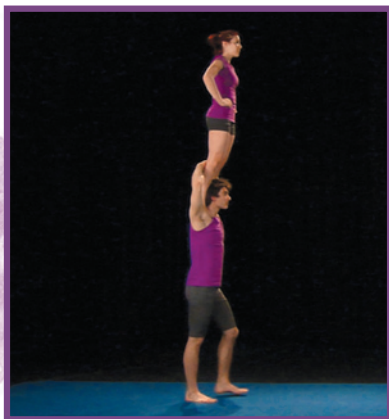
Errores comunes

1. El volante, al subir, hala el portor hacia sí y provoca un desequilibrio.
2. El volante tiene dificultades para subir en columna a dos.
3. El volante se apoya demasiado en la cabeza del portor.
4. El portor hala las rodillas del volante hacia delante, lo que provoca que el volante flexione las piernas.
5. El volante baja demasiado rápido.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. El volante debe desplazar su CDM hacia la base de apoyo del portor.
2. El portor debe esperar a que el volante apoye el pie en su hombro antes de levantarse y extender los brazos para ofrecerle un buen apoyo.
3. El volante debe mantenerse derecho, lo que incluye la posición de la cabeza, y debe empujar con sus talones hacia abajo.
4. El portor debe separar los codos, colocando las manos entre las piernas del volante y rectificar la posición de la cabeza.
5. El volante debe mantener su CDM sobre la base de apoyo del portor.





MANO A MANO DESPLAZAMIENTOS

Descripción del elemento técnico

Desplazamiento en columna a dos. El volante y el portor, en alternancia, indican la dirección deseada creando un ligero desequilibrio.

Prerrequisito

- Subida en escalera y bajada controlada.

Explicación del movimiento

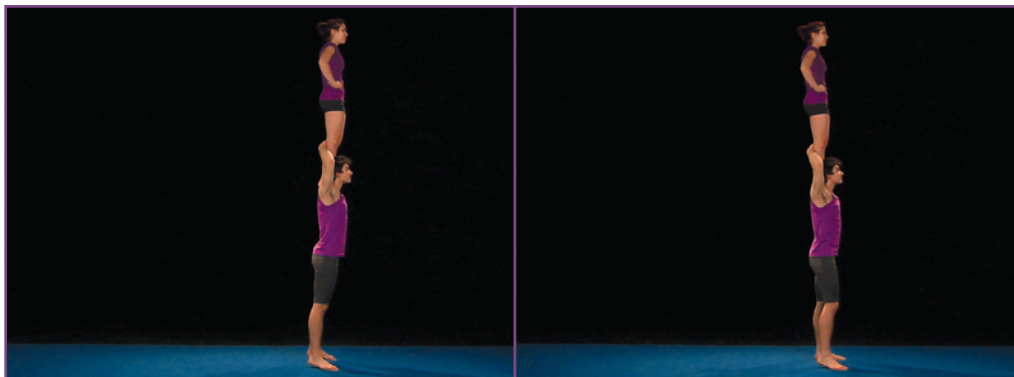
- Volante: para ir hacia delante, el volante debe ejercer un poco de presión sobre la cabeza del portor, empujando con sus piernas desde la pelvis. Para ir hacia atrás, el volante debe ejercer un poco de presión sobre las manos del portor desplazando su pelvis hacia atrás, con las piernas extendidas. Es importante mantener bien la alineación corporal y evitar hacer olas con el cuerpo. El portor debe experimentar el desplazamiento deseado y seguir siempre la dirección indicada por el volante. En todo momento, el portor debe colocar su base de apoyo por debajo del CDM del volante. **M 1**
- Portor: para ir hacia delante, el portor debe caminar ejerciendo con sus manos un poco de presión por detrás de las piernas del volante. Para ir hacia atrás, el portor camina ejerciendo con su cabeza un poco de presión sobre las piernas del volante. El volante debe experimentar el desplazamiento deseado y seguir siempre la dirección indicada por el portor. En todo momento, el volante debe colocar su CDM sobre la base de apoyo del portor. **M 2**

Nota de seguridad: En todos los desplazamientos, es importante efectuar las salidas y las paradas de manera gradual, para ayudar al compañero a seguir y evitar desequilibrios que podrían provocar una caída.



M 1





M 2

Educativo

1. Desplazamientos con asistencia manual.

Asistencia manual

- El asistente supervisará la velocidad de los desplazamientos y la posición tanto del volante como del portor. Deberá proteger al volante para controlar cualquier pérdida de equilibrio.

Errores comunes

1. El portor siente demasiado peso sobre su cabeza.
2. Las indicaciones que recibe el portor no son claras.
3. El volante pierde el equilibrio.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. El volante debe empujar con los talones hacia abajo, frenar la velocidad y mantener su alineación corporal en posición vertical.
2. El volante debe mantener su alineación corporal y evitar movimientos contradictorios.
3. El volante debe acercar sus talones y el portor deberá frenar la velocidad de sus salidas o paradas.





MANO A MANO SUBIDA EN CORVA

Descripción del elemento técnico

Subida en columna a dos a partir del empuje de un pie sobre la corva del portor.

Prerrequisito

- Columna a dos, subida en escalera.

Explicación del movimiento

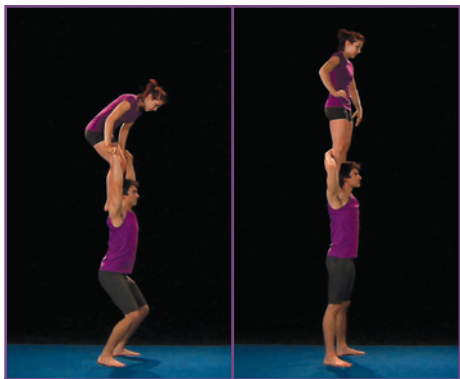
- Portor: colocar la pierna delantera flexionada y la pierna trasera extendida, alineando el pie con la rodilla. Las manos deben estar por encima de los hombros.
- Volante: colocar la punta del pie exactamente sobre la corva de la pierna, tomando las manos del portor. Aplicar un poco de peso sobre la pierna delantera para sentir el tempo del portor.
- El portor debe realizar un tempo lento hacia abajo, para dar seguidamente un empuje completo y dinámico con las piernas, con un despliegue simultáneo de los brazos hacia arriba. Los brazos deben estar ligeramente separados para dejar espacio a los pies del volante sobre los hombros.

M 1

- El volante debe sincronizar el empuje de sus brazos y sus piernas con el portor. Debe alinear la pelvis en la prolongación de su cuerpo durante el impulso y apoyarse en sus brazos, colocando los pies sobre los hombros del portor. **M 2**



M 1



M 2

Educativo

1. Con una pierna sobre una superficie sobreelevada, saltar y efectuar un aterrizaje sobre las dos piernas.

Asistencia manual

- El asistente sujetará el brazo del volante y le ayudará a subir sobre el portor.

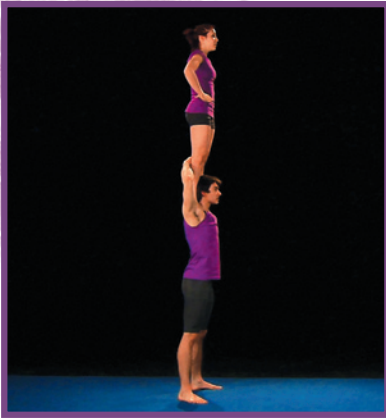
Errores comunes

1. El volante se impulsa tarde con la pierna.
2. El volante efectúa el aterrizaje sobre los hombros del portor con un solo pie.
3. El volante tiene dificultades para subir a los hombros del portor.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. El volante debe aplicar más peso sobre la pierna del portor antes de impulsarse. Concentrarse en la velocidad del tempo del portor.
2. El volante debe transferir su CDM sobre la pierna del portor antes de la extensión completa de su empuje, incluyendo las caderas. Debe también apoyarse en los brazos del portor antes del aterrizaje.
3. El portor debe impulsar verticalmente sus brazos y trabajar en sincronía con el volante.





MANO A MANO

SUBIDA “KATIE”

Descripción del elemento técnico

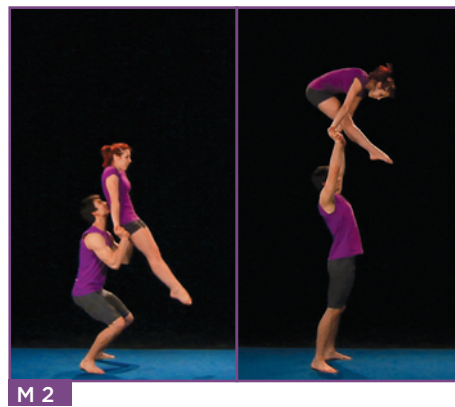
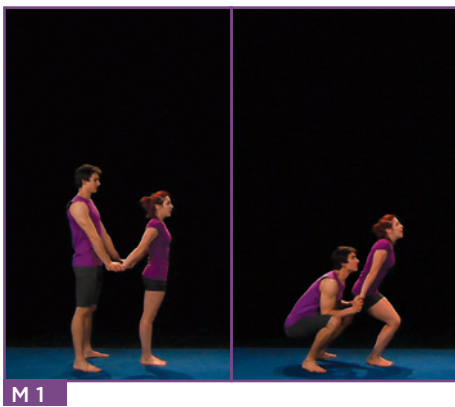
Subida directa en columna a dos con un empuje dinámico hacia delante del portor.

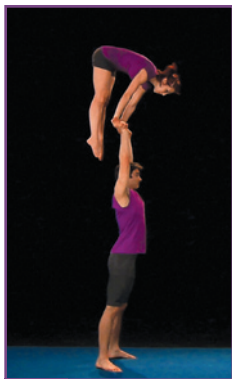
Prerrequisito

- Columna a dos, subida en escalera.

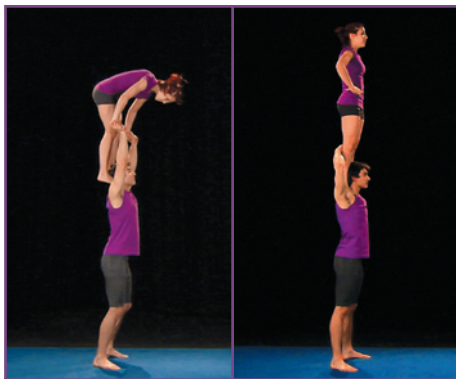
Explicación del movimiento

- El portor debe colocarse por detrás del volante y asirle las manos. Sus piernas están separadas, a cierta distancia de las del volante. Debe efectuar un tempo flexionando las piernas. **M 1**
- El volante debe saltar hacia atrás sobre la base de apoyo del portor con el revés de sus manos apoyadas en sus caderas.
- El portor debe realizar un empuje dinámico con las piernas y completar con un empuje de brazos, que están ligeramente separados para dejar espacio a los pies del volante. **M 2**
- El volante debe apoyarse en sus brazos y desplegar su espalda hacia arriba, flexionando las piernas para pasar los pies sobre la cabeza del portor, y luego colocarse en posición de pie en columna a dos. **M 3**
- El portor debe amortiguar el aterrizaje manteniendo sus brazos extendidos y la cabeza recta. **M 4**





M 3



M 4

Educativos

1. El portor practicará la posición inicial tomando las manos del volante y apoyándolas en sus caderas.
2. El portor iniciará la subida directa hasta la extensión de piernas, pero sin el empuje de los brazos.

Asistencia manual

- El asistente sostendrá el brazo del volante durante el empuje.

Errores comunes

1. El portor avanza por debajo del volante, en vez de quedarse en el sitio.
2. El portor inicia el empuje antes de que el volante esté sobre su base de apoyo.
3. El volante no consigue subir sobre los hombros del portor.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. El volante debe saltar en dirección al portor.
2. El volante debe mantener sus manos por debajo de sus glúteos durante el empuje. El portor debe empujar sólo cuando sienta el peso del volante.
3. El portor debe ser más dinámico durante el empuje de sus piernas para favorecer el movimiento del volante hacia arriba.





MANO A MANO NUCA CON NUCA

Descripción del elemento técnico

En posición de equilibrio de pie, el portor mantiene al volante nuca con nuca.

Prerrequisitos

- Rueda lateral en el suelo.
(Ver *Rueda Lateral, Acrobacia*, p. 61)
- Vela en el suelo.

Explicación del movimiento

- Lado a lado en sentido opuesto, con el brazo izquierdo por encima de la cabeza, el portor y el volante deben sujetarse mutuamente por la muñeca. El portor debe colocar su mano derecha en la base de la cadera del volante, mientras que este último debe sujetar el brazo derecho del portor a la altura del codo con su mano derecha. **M 1**
- Después de apoyar la nuca entre sí, el portor debe efectuar un tempo hacia el volante y retomar su punto de apoyo en posición de sumo.
- Simultáneamente, el portor debe halar con su mano izquierda e impulsar al volante en posición vertical con su mano derecha, que se apoya en la base de las caderas del volante. Las piernas del volante se desplazan hacia arriba y su CDM hacia la nuca. El volante debe mantener las piernas separadas y rodear con sus brazos los del portor, mientras que este último permite el equilibrio del volante con sus antebrazos. **M 2**
- Una vez que estén en posición nuca con nuca, el portor y el volante deben ejercer una presión mutua de brazos, manteniendo los hombros hacia atrás. Una vez que estén en posición de equilibrio, el volante debe levantarse. **M 3**
- Durante la bajada, el portor debe volver a la posición de sumo y oscilar ligeramente sus hombros a un lado para permitir la bajada del volante. Una vez que el primer pie del volante esté en el suelo, el portor podrá levantarse. Para facilitar la bajada, es importante soltar el brazo opuesto a la bajada.

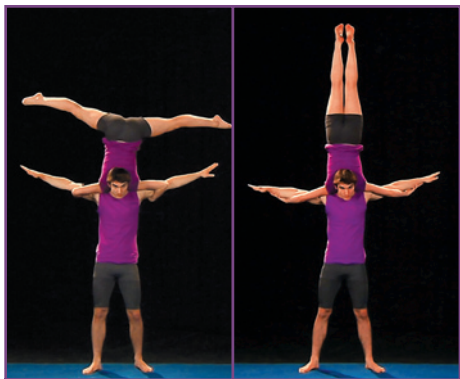


M 1



M 2





Educativo

1. Efectuar el movimiento nuca con nuca con el portor en posición de rodillas, sentado sobre sus piernas. El primer ejercicio de nuca con nuca debería hacerse con ayuda de un asistente. **ED 1**



Asistencia manual

- El asistente sostendrá las caderas del volante durante la subida y le ayudará a colocar su pierna sobre el portor. Una vez que el volante esté en equilibrio, el asistente lo mantendrá sujeto y corregirá su posición. **AM 1**

Nota de seguridad: Es importante que el acompañamiento sea riguroso, a fin de evitar que el volante caiga sobre la cabeza del portor, lo que podría causar lesiones en las vértebras cervicales.





AM 1

Errores comunes

1. El portor se levanta demasiado pronto y el volante tiene dificultades para subir.
2. El volante es inestable.
3. El volante se resbala sobre los hombros del portor.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. El portor debe adoptar la posición de sumo y esperar que el volante tenga los dos hombros apoyados en los suyos. El volante debe desplazar su CDM hacia la base de apoyo del portor.
2. El volante debe mantener su alineación corporal y dejar que el portor alcance el equilibrio.
3. El volante debe apoyar correctamente la nuca al principio y mantener los hombros hacia atrás.



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 al 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.