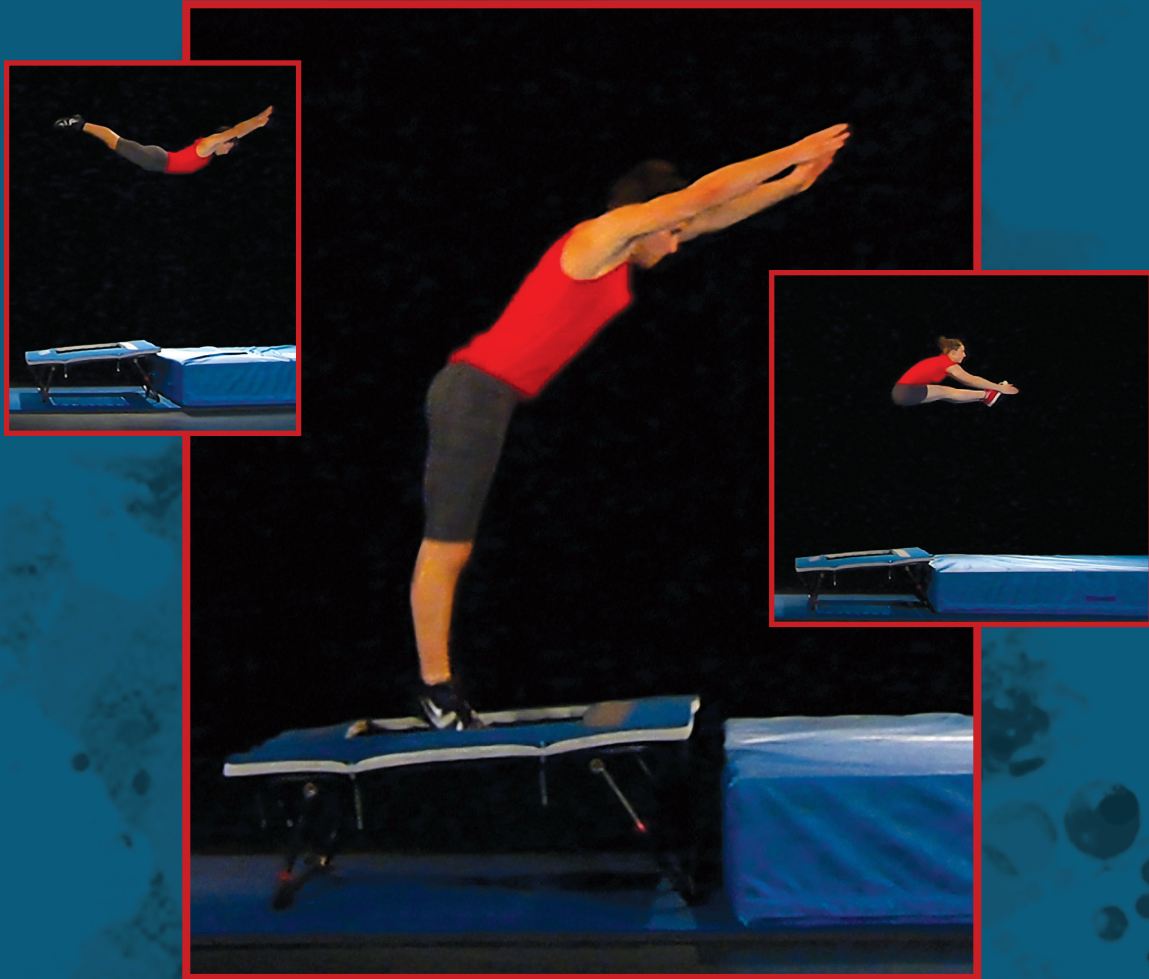


TÉCNICAS BÁSICAS EN ARTES CIRCENSES



MINITRAMPOLÍN



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

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

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

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

Formadores del Servicio de Ciudadanía Global:

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

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

Redacción:

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

Video 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.



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

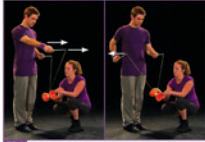
1. Una persona mantendrá el diábolo con las manos y lo moverá para que el participante practique los ajustes de corrección con los palos. El diábolo se corregirá con la mano que le da la velocidad de rotación, en este caso, la mano derecha. Tras corregirlo, se continuará dándole velocidad con los movimientos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



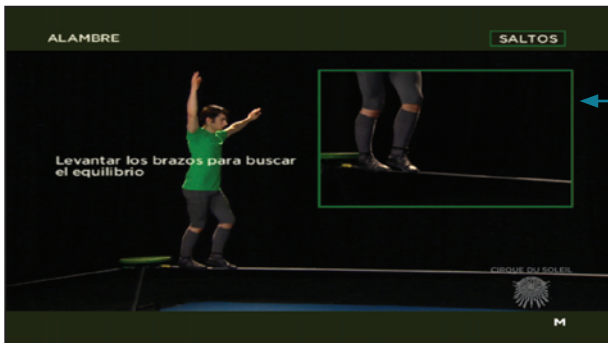


Advertencias

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.



MINITRAMPOLÍN

INTRODUCCIÓN AL MINITRAMPOLÍN

El minitrampolín, disciplina procedente de la gimnasia, permite realizar diferentes figuras y saltos acrobáticos. El minitrampolín, compuesto de una lona elástica, facilita los movimientos de acrobacia y constituye una herramienta de aprendizaje de figuras en suelo, con un impacto mínimo en las rodillas y en las articulaciones.



TERMINOLOGÍA

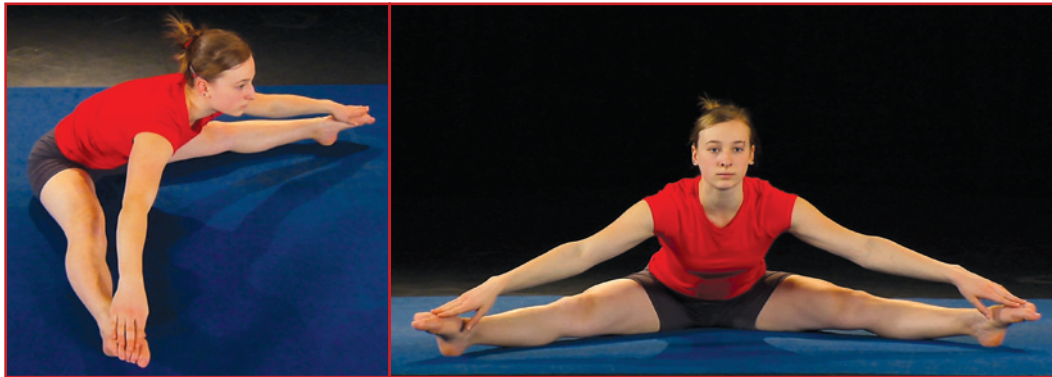
Posición agrupada



Posición carpada



Posición de apertura



Asistente

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

Aterrizaje

Amortiguamiento de un movimiento cuando las manos o pies entran en contacto con el suelo. Para estabilizar y controlar el aterrizaje, los brazos o las piernas deberán flexionarse.

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.

Cierre de hombros

Acción de desplazar los brazos, en posición extendida, de arriba hacia abajo, en un movimiento sincrónico y paralelo.

Eje longitudinal

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

Extensión de caderas

Acción de separar las piernas del busto, es decir, aumentar el ángulo tronco-piernas en posición de pie o en parada de manos.



Flexión de las caderas

Acción de acercar las piernas al busto, es decir, disminuir el ángulo tronco-piernas en posición de pie o en parada de manos.

Impulso

Acción que consiste en dar un movimiento de elevación al cuerpo desde el contacto de los pies con el suelo, con una extensión de piernas y una antepulsión de brazos.

MT

Minitrampolín.

Parada de manos

Equilibrio sobre las manos en posición extendida con los brazos a cada lado de la cabeza.

Preimpulso

Movimiento que permite la transición de una carrera a un impulso o a otro movimiento acrobático.

Técnicas de giros

Nutación

Transferencia de una parte del momento angular de un eje a otro por medio de un movimiento asimétrico de los brazos o las caderas.

- Movimiento asimétrico de los brazos

Secuencia en la que los brazos no se encuentran en la misma posición, donde uno se apoya a lo largo del cuerpo y el otro está extendido por encima de la cabeza, con el fin de realizar una nutación.

- Movimiento asimétrico de las caderas

Secuencia en la que las caderas no se encuentran en la misma posición, donde una está más estirada que la otra, con el fin de realizar una nutación.

Decúbito dorsal

Posición extendida de espalda, con el cuerpo en posición horizontal.

Torque

Giro iniciado durante el contacto con la lona.

EQUIPO

Colchoneta de aterrizaje

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

Minitrampolín (MT)

Aparato constituido por una lona fijada con resortes a un bastidor y sobre el cual se realizan saltos y figuras acrobáticas.

Plinto

Superficie que permite apoyos sobreelevados.



INFORMACIÓN ESPECÍFICA

Es muy importante que el sentido de los giros sea el mismo para todos los movimientos, tanto en el minitrampolín como en la acrobacia en el suelo, en el trampolín u otro. Por ello, antes de iniciar los saltos con giros es necesario determinar cuál es el sentido dominante. Existen varios medios para determinar el sentido natural de los giros. Uno de estos medios es practicar movimientos simples en el suelo: salto con medio giro, salto con giro. Hacer estos movimientos de derecha a izquierda sobre una colchoneta de aterrizaje. Con estos ejercicios, el participante encontrará el sentido más natural para orientar sus giros.

SEGURIDAD

El minitrampolín puede ser un aparato peligroso si no se utiliza bien ya que se puede alcanzar fácilmente una altura de 2 ó 3 metros. Es necesario que la actividad esté bien supervisada y que las colchonetas sean adecuadas, sin espacio entre éstas y el MT.

Para garantizar un mínimo dominio del aparato, se debe insistir en el control de la altura y en la importancia de amortiguar los aterrizajes. El participante deberá mantener las piernas alineadas a lo ancho de los hombros y efectuar una cierta flexión de las rodillas para evitar lesiones.



ÍNDICE

MINITRAMPOLÍN

ELEMENTOS TÉCNICOS

Salto vertical	7
Saltos	
Salto agrupado	9
Salto carpado	9
Salto con piernas separadas	9
Saltos con giros	
Salto con medio giro	12
Salto con giro	12
Corbeta dorsal	15
Saltos mortales hacia delante	
Salto mortal hacia delante agrupado	18
Salto mortal hacia delante carpado	22
Clavado	24
Barani	
Barani carpado	27
Barani agrupado	27
Barani en plancha	30
Corbeta + salto mortal atrás agrupado	33





MINITRAMPOLÍN

SALTO VERTICAL

Descripción del elemento técnico

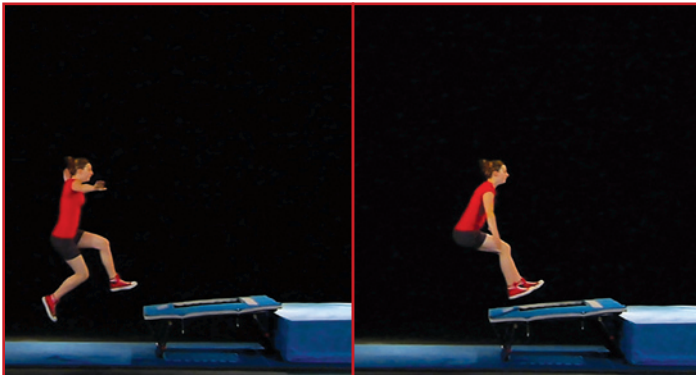
Salto con extensión completa del cuerpo y aterrizaje en los dos pies.

Prerrequisitos

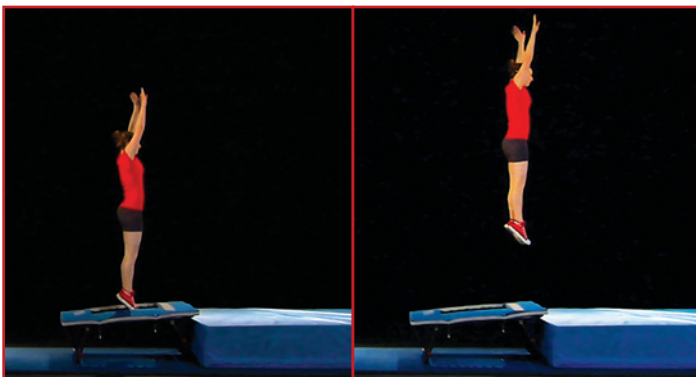
- Posición extendida del cuerpo en vertical.
- Salto vertical en el suelo.

Explicación del movimiento

- Tras una carrera rápida, saltar simultáneamente con los dos pies sobre el MT con las piernas ligeramente flexionadas. **M 1**
- La extensión completa de las piernas debe hacerse en cuanto la lona rebote. Extender los brazos hacia arriba y bajarlos durante el descenso. **M 2**
- En el momento del aterrizaje las piernas deben estar alineadas a lo ancho de los hombros, con los brazos en cada lado. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Educativos

1. Realizar saltos consecutivos con desplazamiento en el suelo.
2. Realizar un preimpulso para impulso antes de saltar sobre dos pies. **ED 2**
3. Realizar saltos sobre el MT con asistencia manual. **ED 3**
4. Desde una superficie ligeramente sobreelevada, realizar un salto sobre el MT. **ED 4**



ED 2



ED 3



ED 4

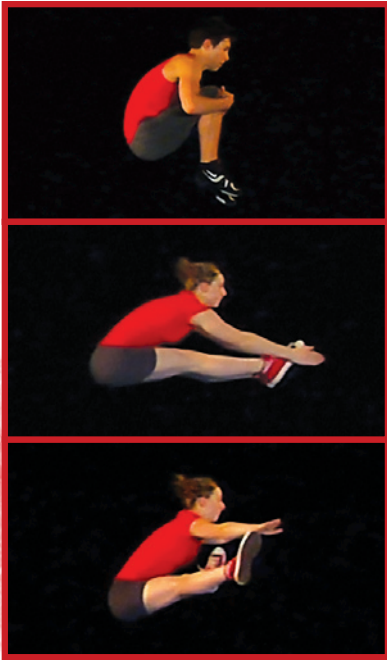
Errores comunes

1. El participante tiene los pies desplazados sobre el MT en el momento del aterrizaje.
2. El participante tiene el cuerpo inclinado hacia delante durante el aterrizaje en la colchoneta.
3. El participante tiene dificultades para avanzar en el salto vertical.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Practicar el salto vertical en el suelo con impulso y a continuación sobre el MT. **EX**
2. Levantar la cabeza y mantener el tronco vertical durante la extensión.
3. Acelerar la carrera. Desplazar ligeramente la pelvis hacia delante durante el empuje.





MINITRAMPOLÍN

SALTO AGRUPADO, CARPADO, CON PIERNAS SEPARADAS

Descripción del elemento técnico

Posición agrupada, carpada o con piernas separadas durante la fase aérea.

Prerrequisitos

- Efectuar las posiciones en el suelo sin saltos.
- Salto vertical desde el MT.

Explicación del movimiento

- Efectuar los tres saltos tras una extensión completa del cuerpo, a excepción de un ligero cierre de hombros, y completarlos antes del aterrizaje en la colchoneta.

Salto agrupado

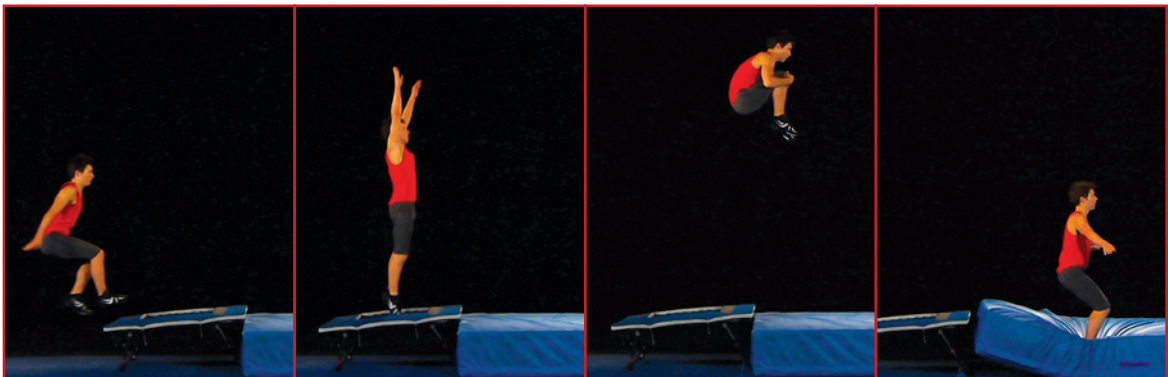
- Las manos deben tocar las piernas por debajo de las rótulas. El ángulo entre las piernas y el torso, así como entre las pantorrillas y los isquiotibiales debe ser inferior a 90°. **M 1**

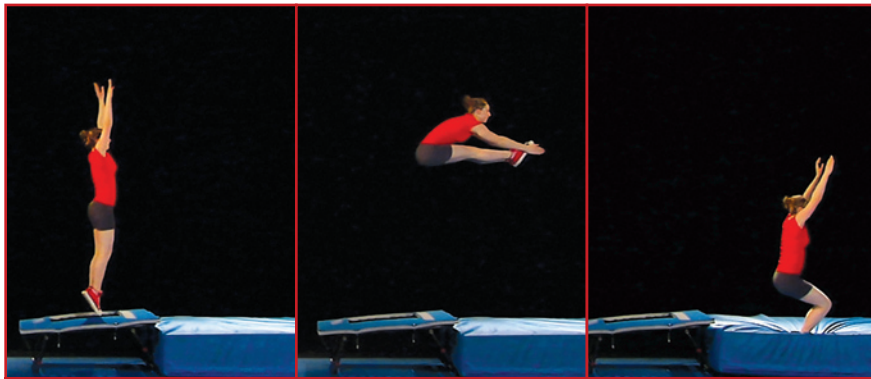
Salto carpado

- Las manos deben tocar la parte superior de los pies, que estarán de punta cuando se efectúe la posición. Las piernas suben en posición horizontal, juntas y extendidas. **M 2**

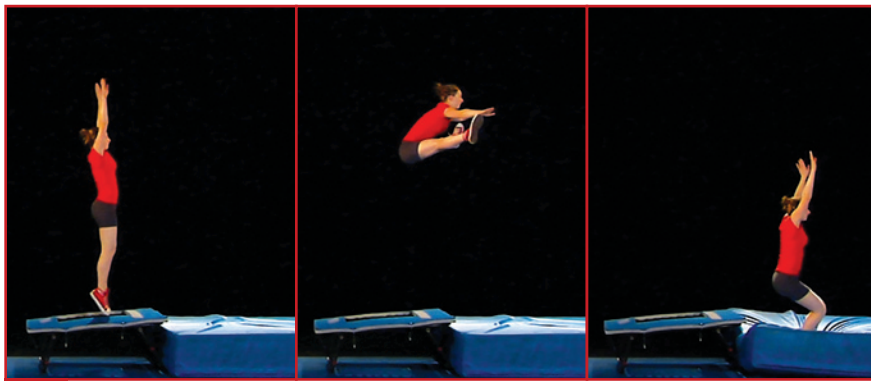
Salto piernas separadas

- Son las mismas reglas que para el salto carpado, salvo si es necesaria una apertura de un mínimo de 90° entre las piernas. **M 3**





M 2



M 3

Educativos

1. Realizar los saltos en el suelo con asistencia manual. **ED 1**
2. Efectuar los saltos sobre el MT insistiendo en el control, antes de realizarlos a máxima altura.



ED 1



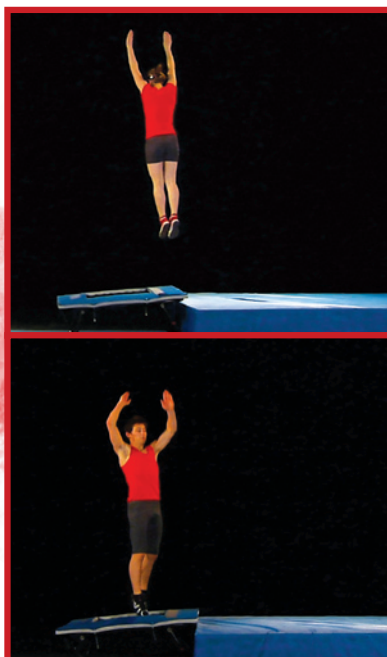
Errores comunes

1. El participante se inclina hacia delante en el momento del aterrizaje.
2. El participante se inclina hacia atrás en el momento del aterrizaje.
3. Durante los saltos carpados con las piernas separadas, éstas no están completamente en posición horizontal.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mantener la cabeza recta durante el vuelo para no crear un desequilibrio hacia delante. Como la rotación se crea durante el contacto con la lona, asegurarse de que el CDM permanece sobre la base de apoyo durante el impulso.
2. Mantener los brazos ligeramente hacia delante, para evitar una inclinación hacia atrás durante el vuelo. Como la rotación se crea durante el contacto con la lona, asegurarse de que el CDM permanece sobre la base de apoyo durante el impulso.
3. Repetir ejercicios para mejorar la flexibilidad. **EX**





MINITRAMPOLÍN SALTOS CON GIROS

Descripción del elemento técnico

Salto con medio giro:

Salto vertical con rotación de 180° alrededor del eje longitudinal.

Salto con giro:

Salto vertical con rotación de 360° alrededor del eje longitudinal.

Prerrequisito

- Salto vertical sobre el MT.

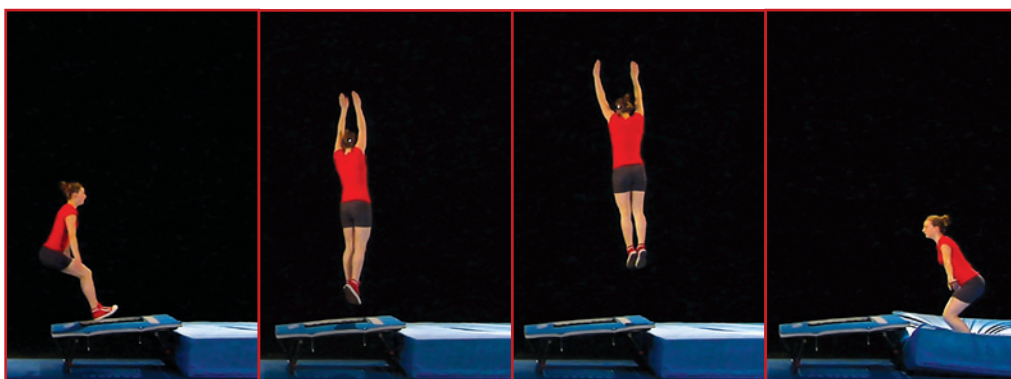
Explicación del movimiento

Salto con medio giro

- Saltar sobre el MT y, mientras la lona remonta, girar ligeramente los hombros a un lado con ayuda de los brazos, ejerciendo una presión sobre la lona por la contracción muscular de las piernas.
- Durante la subida, extender los brazos y abrirlos al descender para frenar la velocidad del medio giro. **M 1**

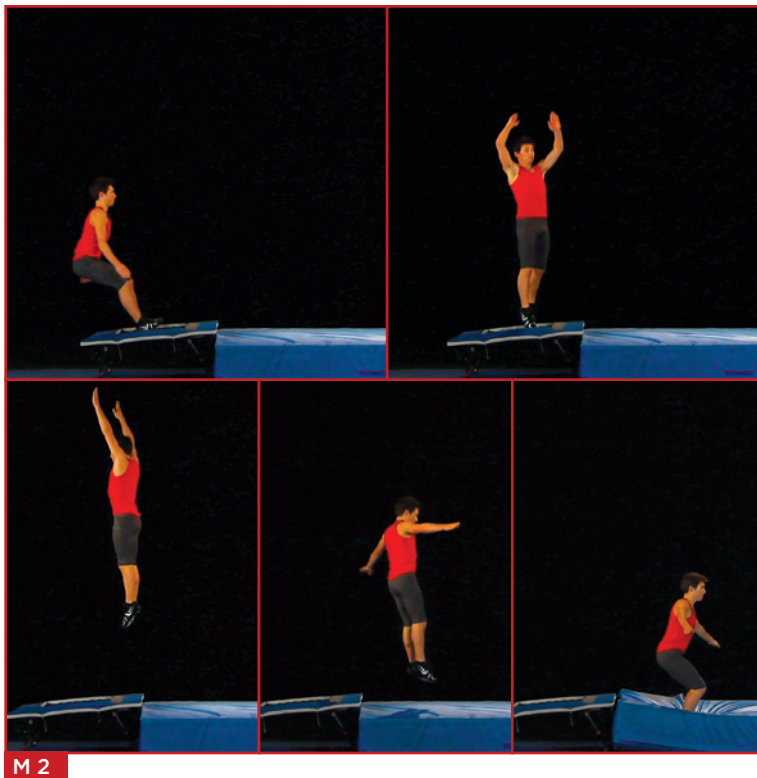
Salto con giro

- Aplicar la misma técnica que para el medio giro, pero girar aún más los hombros durante el contacto con la lona. Los brazos pueden flexionarse previamente hacia el interior. **M 2**



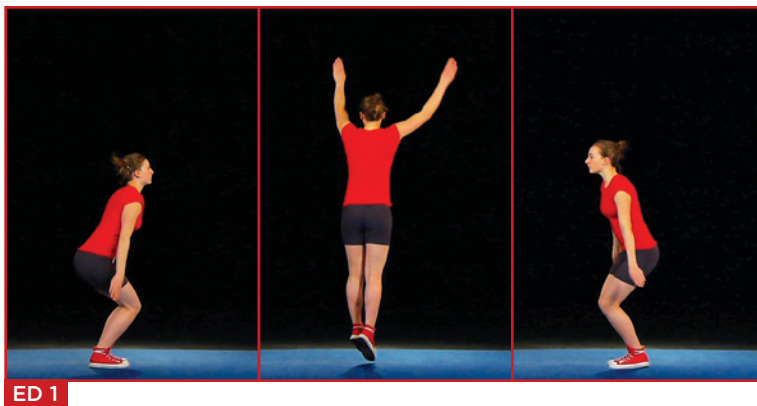
M 1





Educativos

1. Salto con medio giro y giro en el suelo. **ED 1**
2. Realizar los saltos sobre el MT insistiendo en el control del movimiento, antes de realizarlos a máxima altura.



Errores comunes

1. El participante se desequilibra en el momento del aterrizaje.
2. El participante no gira suficientemente.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mantener la cabeza recta durante el contacto con la lona y durante la fase aérea. Comprobar si el giro se realiza con el lado dominante.
2. Girar aún más los hombros en la fase ascendente de la lona y mantener el tono muscular en todo el cuerpo.

Variante

1. Giro y medio y doble giro: una vez controlado el giro, el participante podrá realizar un giro y medio o un doble giro, aumentando el torque durante el contacto con la lona.





MINITRAMPOLÍN CORBETA DORSAL

Descripción del elemento técnico

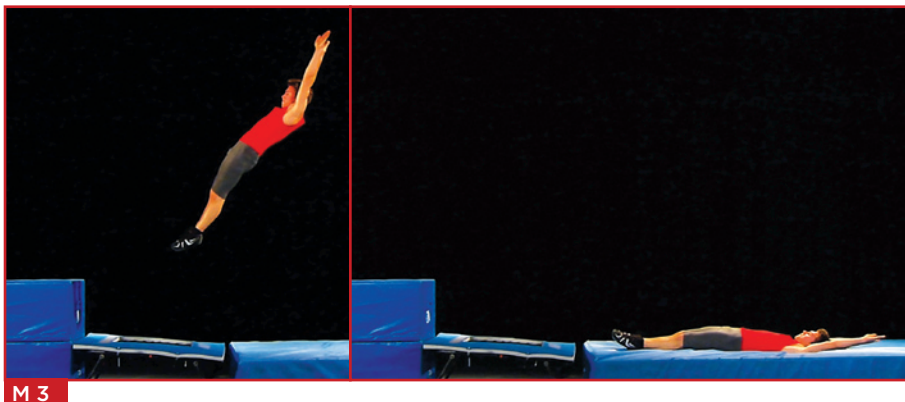
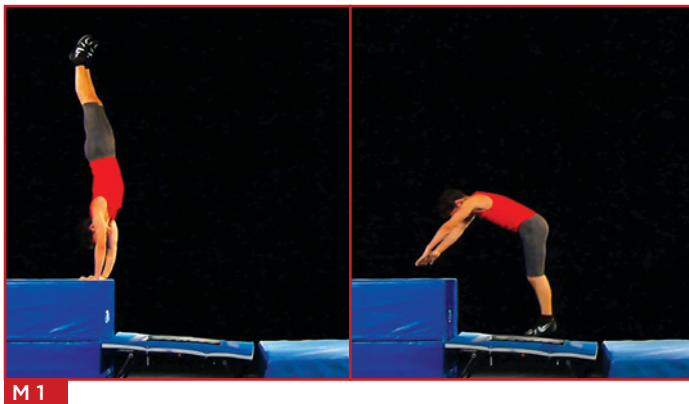
Inclinación y salto con aterrizaje en decúbito dorsal sobre la colchoneta, desde una parada de manos sobre un plinto sobreelevado.

Prerrequisitos

- Parada de manos en suelo. (Ver *Parada de Manos, Acrobacia*, p. 13).
- Corbeta en suelo. (Ver *Corbeta, Acrobacia*, p. 18).
- Aterrizaje de espalda sobre una colchoneta.
- Salto vertical sobre el MT.

Explicación del movimiento

- Saltar en el MT con las manos para ascender en parada de manos sobre un plinto sobreelevado.
- Realizar una corbeta. **M 1**
- Realizar el aterrizaje en el MT con los pies ligeramente adelantados con respecto a la pelvis para generar un desplazamiento hacia atrás. **M 2**
- Abrir las caderas cuando la lona suba y mantener el cuerpo extendido en la fase aérea, manteniendo una referencia visual hacia delante. El aterrizaje se realiza en posición decúbito dorsal, todo el cuerpo en extensión, sobre la colchoneta sobreelevada. **M 3**



Educativos

1. Decúbito dorsal sobre una colchoneta de aterrizaje desde una posición estática.
2. Desde el MT, saltar con aterrizaje en decúbito dorsal sobre una colchoneta. **ED 2**
3. Desde el MT, saltar hasta la parada de manos y bloquear el movimiento, para evitar una caída posterior. **ED 3**



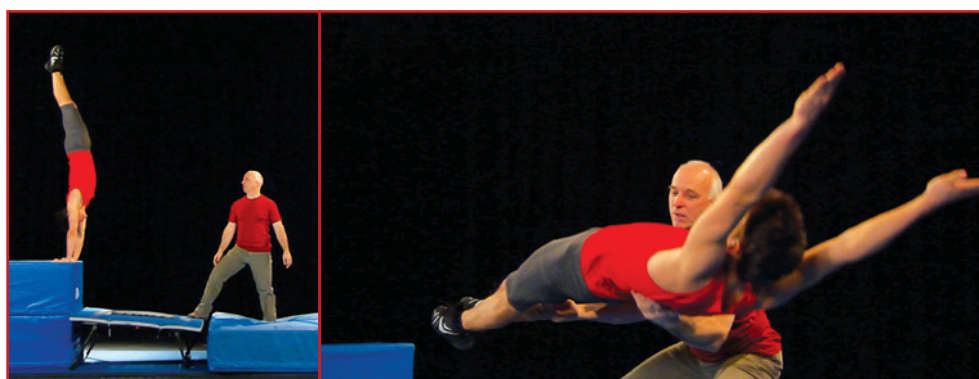
ED 2



ED 3

Asistencia manual

- El asistente se situará a un lado, entre el MT y la colchoneta de aterrizaje, para garantizar que el desplazamiento sea suficiente para el aterrizaje sobre la colchoneta. Supervisará la rotación y protegerá principalmente la cabeza cuando haya una rotación excesiva. **AM 1**



AM 1



Errores comunes

1. El salto carece de altura.
2. El desplazamiento es insuficiente durante el movimiento en decúbito dorsal.
3. La rotación es insuficiente en el momento del aterrizaje en decúbito dorsal.
4. La rotación es excesiva en el momento del aterrizaje en decúbito dorsal.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Asegurarse de realizar la parada de manos casi en vertical antes de hacer la corbeta. El cuerpo debe estar casi vertical en el aterrizaje en el MT.
2. Colocar los pies ligeramente por delante de la pelvis en el momento del aterrizaje sobre el MT.
3. Abrir más las caderas durante el empuje sobre la lona para conseguir el vuelo en el decúbito dorsal.
4. Mantener una referencia visual hacia delante durante toda la fase aérea del decúbito dorsal. Bajar los brazos sólo en la fase descendente.





MINITRAMPOLÍN SALTO MORTAL HACIA DELANTE AGRUPADO

Descripción del elemento técnico

Salto con rotación de 360° hacia delante en posición agrupada.

Prerrequisitos

- Salto vertical sobre el MT.
- Voltereta hacia delante agrupada en suelo. (Ver *Voltereta hacia delante, Acrobacia*, p. 23).
- Salto agrupado sobre el MT.

Explicación del movimiento

- Saltar sobre el MT con los brazos en extensión. Cuando la lona remonta, ejercer una contracción muscular de todos los segmentos y carpar ligeramente el cuerpo para poder desplazar el CDM hacia delante y producir una rotación. Al salir de la lona, el cuerpo debe estar en extensión completa. **M 1**
- Durante la fase aérea, adoptar la posición agrupada y desplegar de nuevo el cuerpo antes del aterrizaje en la colchoneta. Mantener la cabeza derecha, y fijar la referencia visual hacia delante. **M 2**
- Mantener un punto de referencia visual hacia delante al salir de la lona, durante la apertura del salto y en el aterrizaje.

Nota: Es importante comprender que la posición agrupada acelera la velocidad de la rotación. Lo que produce la rotación es el desplazamiento del CDM hacia delante en el momento del contacto con la lona.



M 1

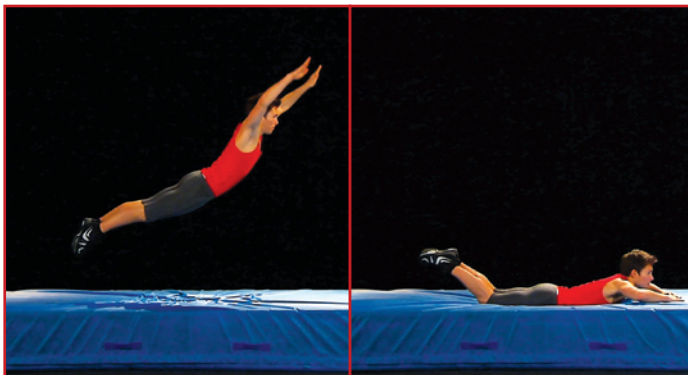




M 2

Educativos

1. De pie, salto sobre el vientre y aterrizaje sobre una colchoneta. **ED 1**
2. Desde la posición de parada, hacer una voltereta con salto sobre un plano inclinado y sobreelevado hasta aterrizar de pie. **ED 2**
3. Salto mortal hacia delante desde un plinto con aterrizaje en una colchoneta de aterrizaje. **ED 3**
4. Salto mortal hacia delante en el suelo con salida en posición de parada y aterrizaje en una colchoneta. **ED 4**

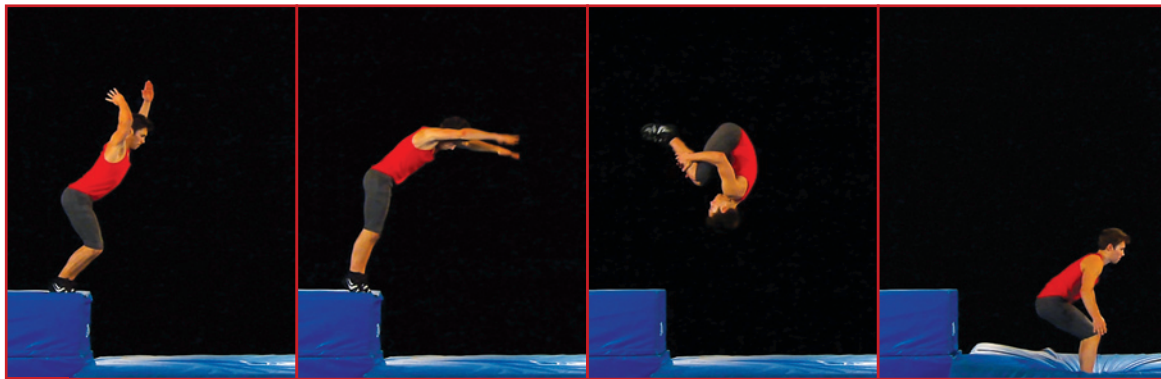


ED 1

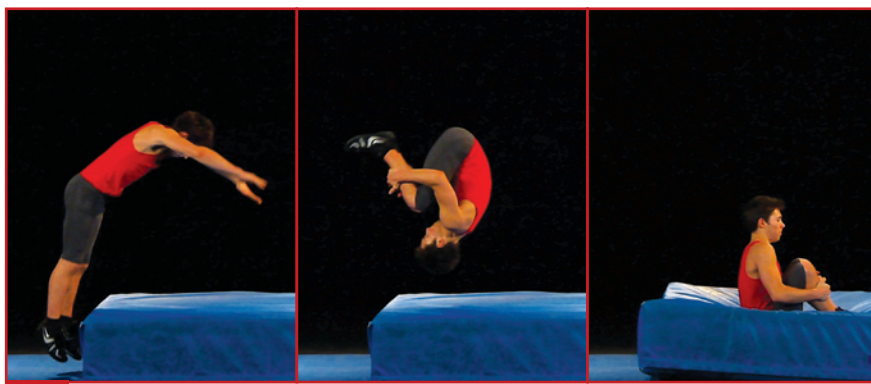


ED 2





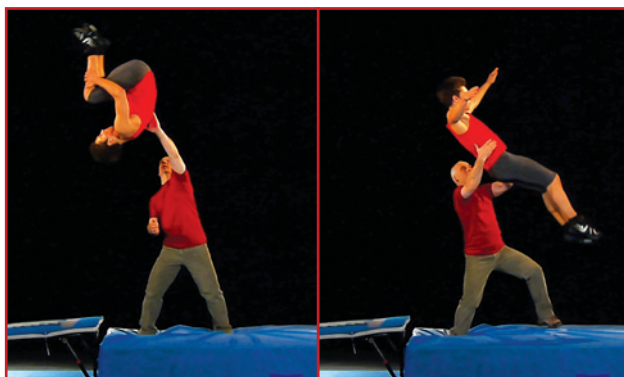
ED 3



ED 4

Asistencia manual

- El asistente sostendrá el brazo del participante con una mano y colocará la otra sobre sus caderas para ayudarle a desplazar el CDM durante el contacto con la lona, luego asegurará el aterrizaje.
- El asistente aumentará la velocidad de rotación del participante empujando en sus omóplatos durante la fase aérea, y asegurará su aterrizaje sujetándolo por las caderas. **AM 1**



AM 1



Errores comunes

1. El salto carece de altura.
2. La posición del participante no está lo suficientemente agrupada y la rotación es excesiva.
3. La rotación del participante es insuficiente.
4. La rotación del participante es excesiva.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Desplegar más el cuerpo en el momento de la salida de la lona, manteniendo la cabeza derecha y una referencia visual hacia delante, para evitar un movimiento precipitado.
2. Desplegar más el cuerpo en el momento del vuelo. Reducir el apoyo sobre los dedos del pie para evitar que la posición carpada sobre la lona sea demasiado pronunciada.
3. Para producir más rotación, desplazar el CDM por encima de los dedos del pie en el momento de la salida de la lona y extender los brazos hacia arriba. Para aumentar la velocidad de rotación, cerrar bien la posición agrupada.
4. Desplegar más el cuerpo a la salida de la lona y mantener una referencia visual durante la extensión. Mantener la posición agrupada durante sólo un momento.
El instructor puede también dar una señal sonora para la apertura del salto. **EX**





MINITRAMPOLÍN

SALTO MORTAL HACIA DELANTE CARPADO

Descripción del elemento técnico

Salto con rotación de 360° hacia delante en posición carpada.

Prerrequisitos

- Voltereta hacia delante con la salida carpada en el suelo. (Ver *Voltereta hacia delante*, *Acrobacia*, p. 23).
- Salto carpado en el suelo y sobre el MT.
- Salto mortal hacia delante agrupado sobre el MT.

Explicación del movimiento

- Saltar sobre el MT con los brazos extendidos. Cuando la lona remonta, ejercer una contracción muscular de todos los segmentos y carpar ligeramente el cuerpo para desplazar el CDM hacia delante y producir una rotación. A la salida de la lona, el cuerpo debe estar en extensión completa. **M 1**
- Durante la fase aérea, adoptar la posición carpada y desplegar de nuevo el cuerpo antes del aterrizaje sobre la colchoneta. Mantener la cabeza derecha, fijar la mirada hacia delante en el despegue y en el momento del aterrizaje. **M 2**

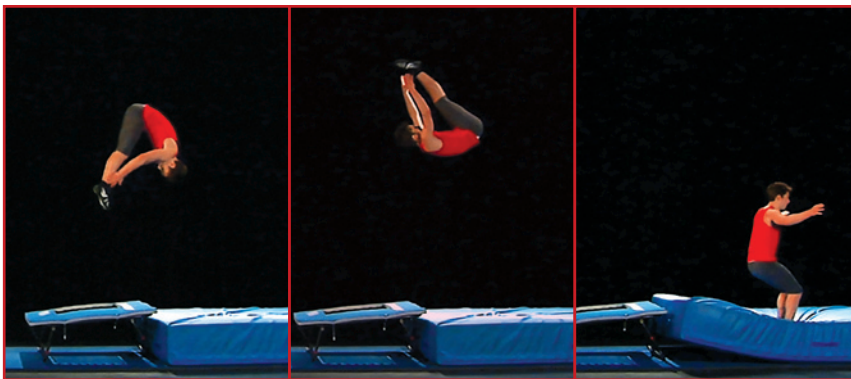
Nota: Es importante comprender que la posición carpada acelera la velocidad de la rotación, pero el desplazamiento del CDM hacia delante, en el momento del contacto con la lona, es lo que produce la rotación.

Nota de seguridad: La velocidad de rotación de un salto mortal hacia delante carpado es más lenta que la de un salto mortal hacia delante agrupado; entonces es importante generar más rotación al principio.



M 1





M 2

Educativos

1. De pie, salto sobre el vientre y aterrizaje sobre una colchoneta.
2. Salto mortal hacia delante carpado con asistencia manual.

Asistencia manual

- El asistente sostendrá el brazo del participante con una mano y colocará la otra en sus caderas para ayudarlo a desplazar el CDM en el momento del contacto con la lona, luego asegurará el aterrizaje.
- El asistente aumentará la velocidad de rotación del participante empujando sus omóplatos en la fase aérea y asegurará el aterrizaje sujetándolo por las caderas.

Errores comunes

1. El salto carece de altura.
2. El participante está demasiado carpado sobre la lona y la rotación es excesiva.
3. La rotación del participante es insuficiente.
4. La rotación del participante es excesiva.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Desplegar más el cuerpo en el momento de la salida de la lona, manteniendo la cabeza derecha y un punto de referencia visual hacia delante.
2. Desplegar más el cuerpo en el momento del vuelo y reducir el apoyo sobre los dedos del pie.
3. Para producir más rotación, desplazar el CDM por encima de los dedos del pie en el momento de la salida de la lona y extender los brazos hacia arriba. Para aumentar la velocidad de rotación, cerrar bien la posición agrupada.
4. Desplegar más el cuerpo a la salida de la lona y mantener un punto de referencia visual durante la extensión. Mantener la posición agrupada durante sólo un momento.

El instructor también puede dar una señal sonora para la apertura del salto mortal. **EX**



MINITRAMPOLÍN

CLAVADO

Descripción del elemento técnico

Salto con rotación delantera de 180°, terminando con una voltereta sobre la colchoneta de aterrizaje.

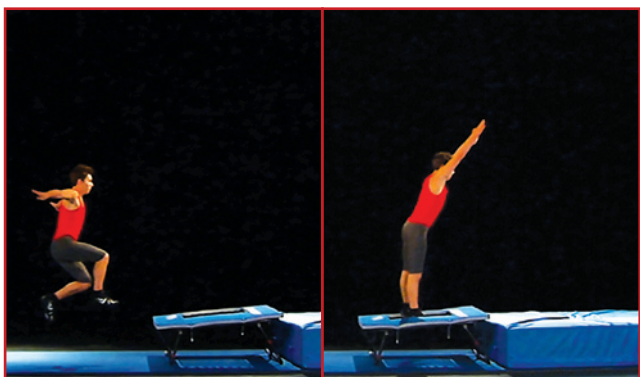
Prerrequisitos

- Voltereta hacia delante en el suelo. (Ver *Voltereta hacia delante, Acrobacia*, p. 23).
- Salto mortal hacia delante agrupado sobre el MT.

Explicación del movimiento

- Saltar sobre el MT con los brazos extendidos. Cuando la lona remonta, ejercer una contracción muscular de todos los segmentos y carpar ligeramente el cuerpo para desplazar el CDM hacia delante y producir una rotación. A la salida de la lona, el cuerpo debe estar en extensión completa. **M 1**
- Durante la fase aérea, mantener la posición en extensión y la cabeza derecha, con la referencia visual sobre la colchoneta de aterrizaje. **M 2**
- Efectuar una flexión de caderas sólo cuando las manos toquen la colchoneta de aterrizaje. **M 3**

Nota: Si al participante le falta rotación al salir de la lona, deberá adoptar una posición carpada o agrupada durante la fase aérea para garantizar un aterrizaje seguro.

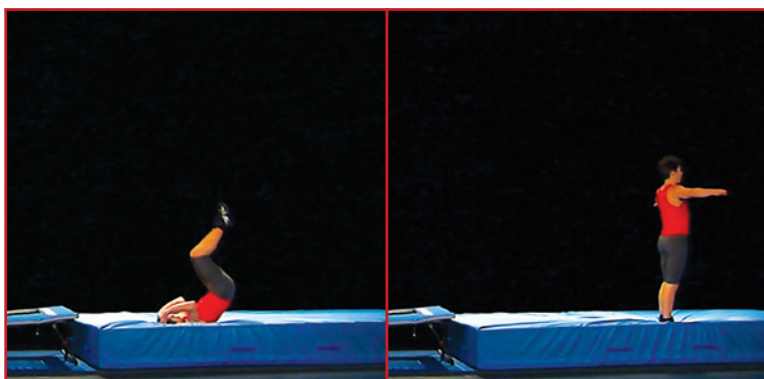


M 1



M 2

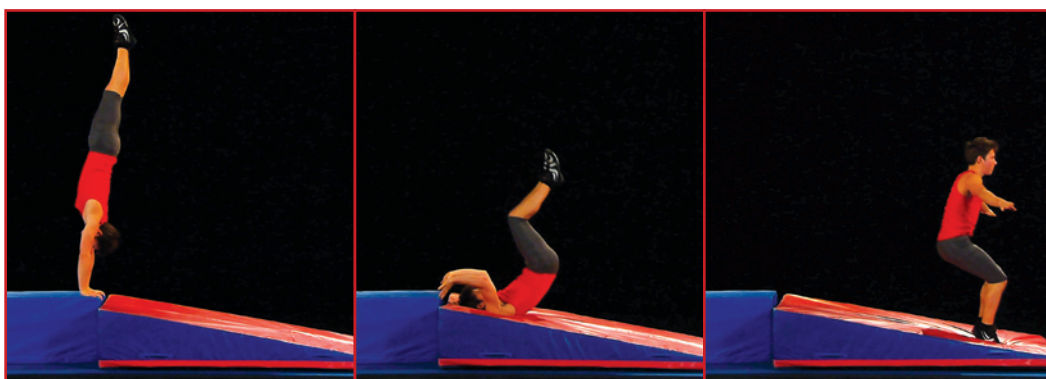




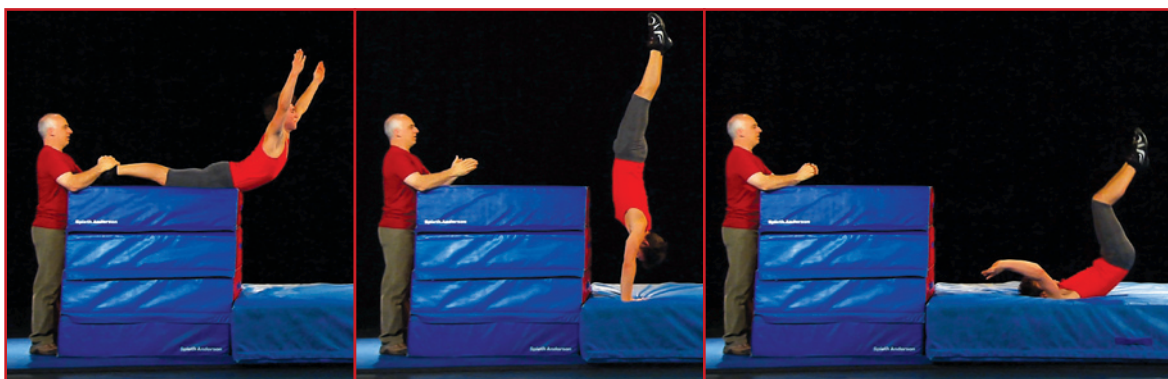
M 3

Educativos

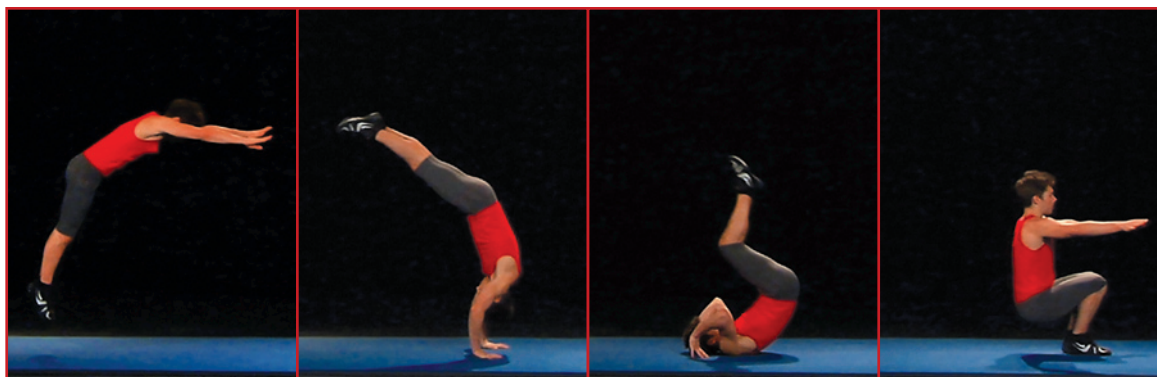
1. Parada de manos, voltereta hacia delante sobre un plano inclinado. **ED 1**
2. Apoyar el vientre sobre un plinto, mirar hacia delante y voltear para rodar sobre la colchoneta de aterrizaje. **ED 2**
3. Clavado en el suelo. **ED 3**
4. Clavado sobre el MT con asistencia manual.



ED 1



ED 2



ED 3

Asistencia manual

- El asistente se colocará de pie a un lado, entre el MT y la colchoneta. Durante la fase aérea, sostendrá al participante con una mano en el vientre y la otra en los muslos para ayudarle a mantener la posición horizontal. Si es preciso, podrá ayudarle también a modificar la velocidad de rotación para garantizar un aterrizaje seguro sobre la colchoneta de aterrizaje. **AM 1**



AM 1

Errores comunes

1. El participante tiene dificultades para realizar la voltereta al final del clavado.
2. La rotación es excesiva en el momento del aterrizaje.
3. El participante efectúa un desplazamiento demasiado pronunciado.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Producir más rotaciones durante el contacto con la lona, desplazando más el CDM.
2. Disminuir la contracción muscular en el momento de la salida de lona.
3. Los hombros están fuera de la base de apoyo durante el contacto con la lona. Asegurarse de sentir el CDM sobre los dedos del pie durante el salto sobre el MT.





MINITRAMPOLÍN

BARANI CARPADO, BARANI AGRUPADO

Descripción del elemento técnico

Salto mortal hacia delante con medio giro en el punto muerto de la fase aérea.

Prerrequisitos

- Determinar el lado dominante del giro.
- Salto mortal hacia delante agrupado.
- Salto mortal hacia delante carpado.
- Salto con medio giro.

Explicación del movimiento

Barani carpado

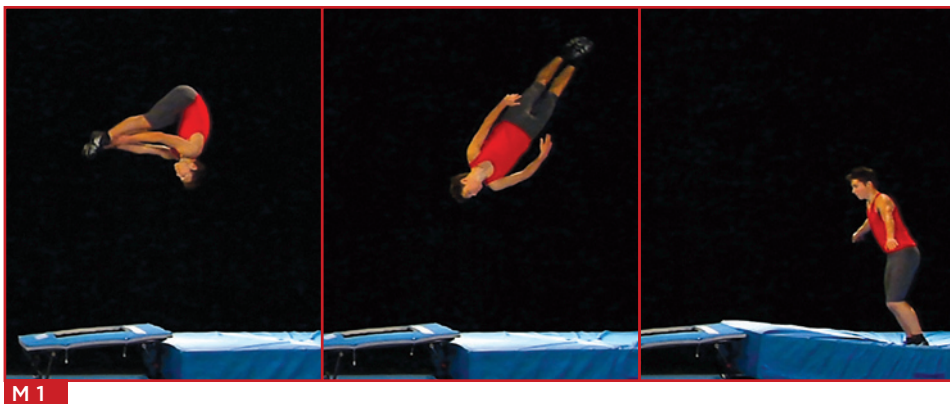
- Saltar sobre el MT. Una vez que esté fuera de la lona, adoptar la posición carpada, luego, con los brazos paralelos al cuerpo, desplegarlo efectuando un movimiento asimétrico de las caderas y manteniendo una referencia visual en la colchoneta.
- Efectuar una flexión de caderas y levantar los brazos perpendicularmente al cuerpo justo antes de aterrizar en la colchoneta. **M 1**

Barani agrupado

- Saltar sobre el MT. Una vez que esté fuera de la lona, adoptar la posición agrupada, luego con los brazos paralelos al cuerpo, desplegarlo efectuando un movimiento asimétrico de las caderas y manteniendo una referencia visual en la colchoneta.
- Efectuar una flexión de caderas y desplegar los brazos perpendicularmente al cuerpo justo antes de aterrizar en la colchoneta. **M 2**

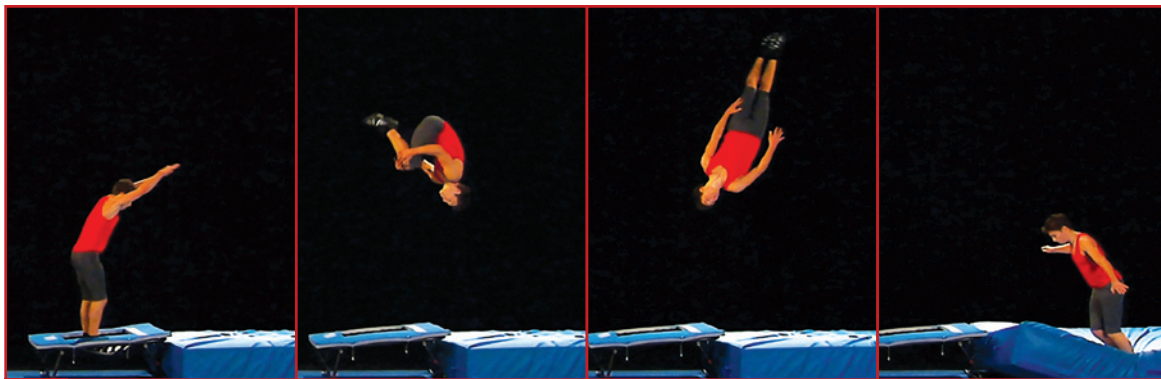
Nota: Al aplicarse la misma técnica en el barani agrupado y en el barani carpado, se recomienda aprender previamente el barani con la posición carpada, puesto que favorece el aprendizaje de la ejecución del medio giro en el momento oportuno.

- La salida de la lona del barani, ya sea carpada o agrupada, es idéntica a la de un salto mortal hacia delante. No obstante, como la apertura se realiza antes en el caso del barani, la velocidad de rotación se frena más rápido. Por lo tanto, es necesario generar mayor rotación al principio.



M 1

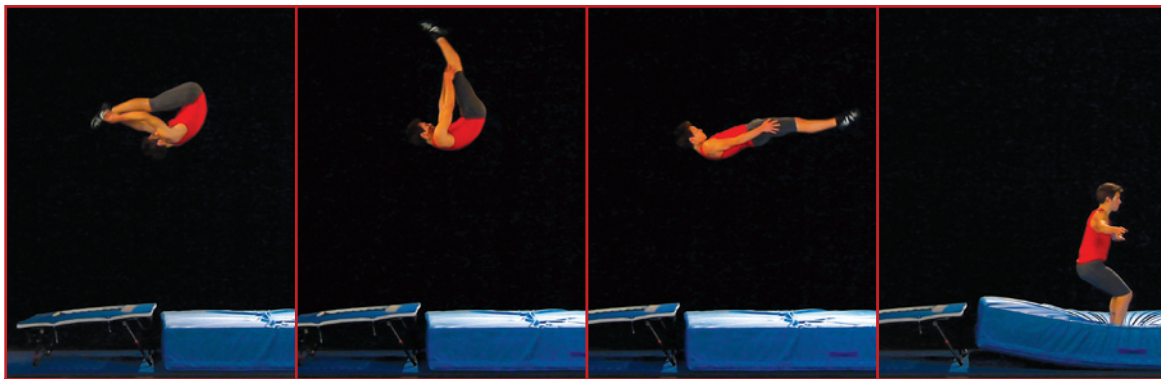




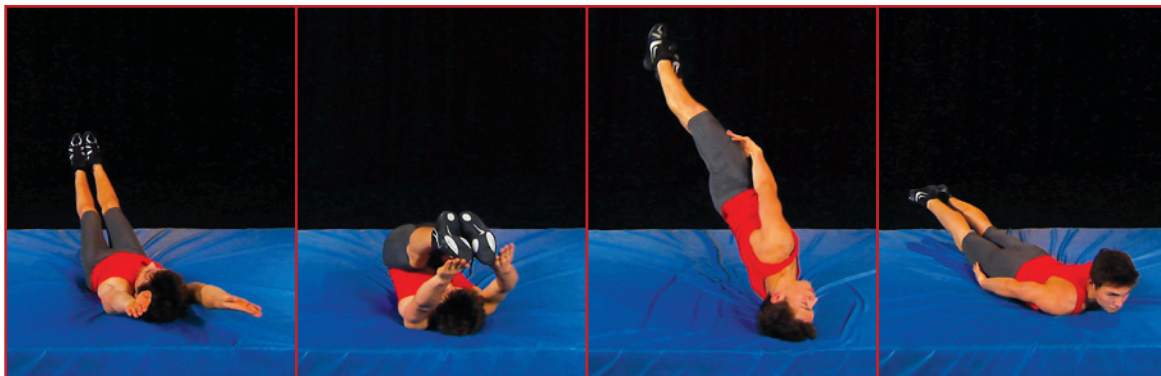
M 2

Educativos

1. Salto mortal hacia delante carpado con apertura. **ED 1**
2. Realizar las diferentes partes de la secuencia aérea sobre una colchoneta. **ED 2**
3. Barani con asistencia manual.



ED 1

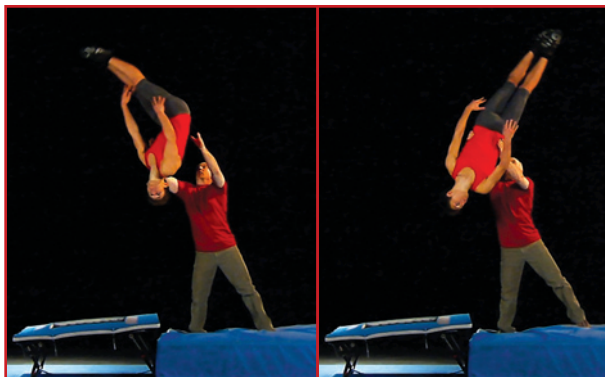


ED 2



Asistencia manual

- El asistente hará girar al participante con las manos colocadas sobre sus caderas durante la apertura del salto. **AM 1**



AM 1

Errores comunes

1. El participante se desvía hacia un lado.
2. El participante pierde su punto de referencia durante la fase aérea.
3. El participante tiene dificultades para orientar el giro.
4. La rotación del participante es insuficiente.
5. El participante efectúa una rotación excesiva. El CDM se encuentra por delante de la base de apoyo durante el contacto con la lona.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Evitar iniciar el medio giro demasiado pronto. Hacer hincapié en el despegue y en la posición carpada, y generar el giro con el movimiento asimétrico de las caderas, y no desde de la lona.
2. Mantener la cabeza derecha para mantener la referencia visual sobre la colchoneta, o realizar el medio giro antes.
3. Trabajar la acción de las caderas para generar el medio giro en el suelo. **EX**
4. Realizar el medio giro más tarde; se hará por tanto hincapié en la rotación durante el contacto con la lona.
5. Mantener la cabeza derecha al principio y transferir el CDM sobre los dedos del pie. No mantener la posición agrupada o carpada demasiado tiempo ni desplazar la cabeza hacia el interior.



MINITRAMPOLÍN BARANI EN PLANCHA

Descripción del elemento técnico

Salto mortal hacia delante en extensión y medio giro durante la fase aérea.

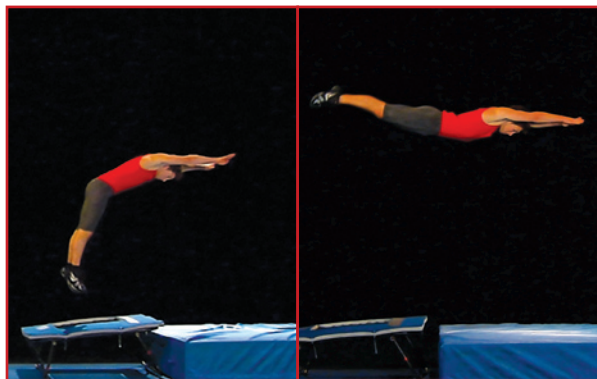
Prerrequisitos

- Salto mortal hacia delante carpado.
- Barani carpado.

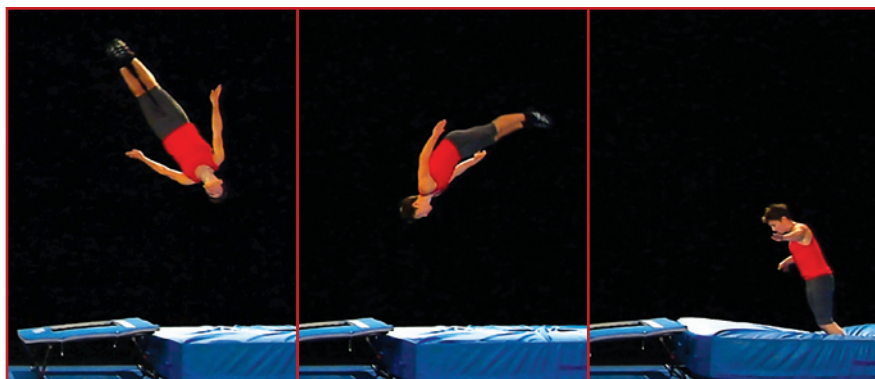
Explicación del movimiento

- Saltar sobre el MT con los brazos extendidos. Realizar la salida de la lona de la misma forma que para un barani carpado, pero efectuando mayor rotación, dado que el cuerpo permanece desplegado durante toda la fase aérea. Mantener los brazos extendidos hasta el punto muerto. **M 1**
- Realizar un movimiento asimétrico de los brazos, desplazándolos a lo largo del cuerpo para generar un medio giro. Una vez completado el medio giro, separar los brazos y efectuar el aterrizaje en la colchoneta con los pies a lo ancho de los hombros. **M 2**

Nota: Es importante mantener la referencia visual en la colchoneta durante todo el movimiento, y efectuar un medio giro después del punto muerto.



M 1



M 2



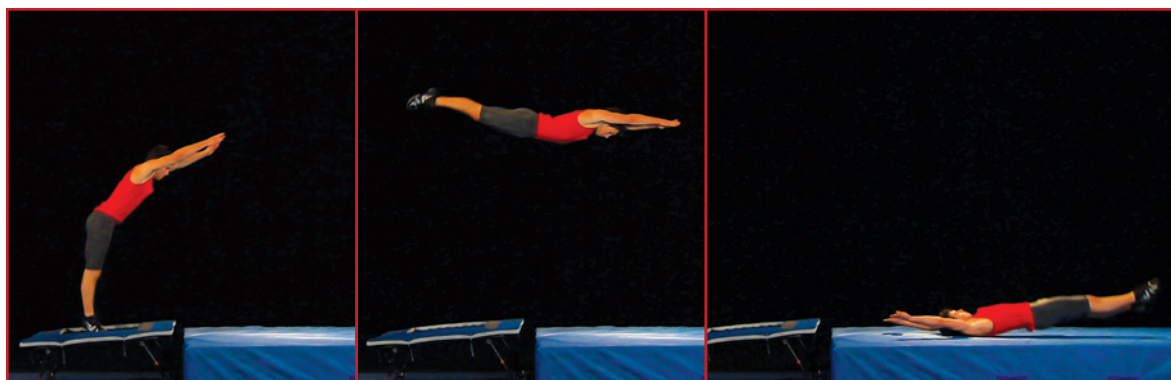
Educativos

1. Clavado en decúbito dorsal sobre la colchoneta de aterrizaje. **ED 1**

2. Salida en clavado en decúbito dorsal y medio giro con aterrizaje a cuatro patas. **ED 2**

Nota: Es importante realizar el medio giro después del punto muerto y mantener la referencia visual en la colchoneta de aterrizaje.

3. Barani en plancha con asistencia manual.



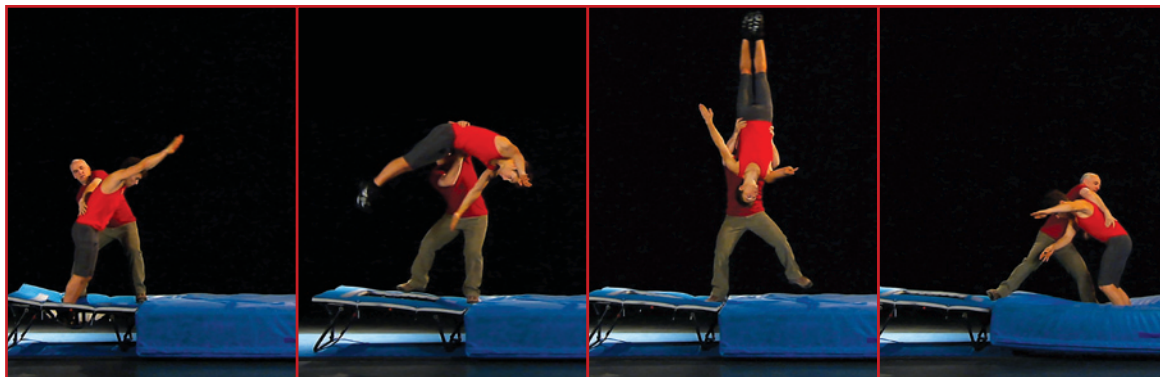
ED 1



ED 2

Asistencia manual

- El asistente, colocado a un lado entre el MT y la colchoneta de aterrizaje, girará las caderas del participante durante la fase aérea. **AM 1**



AM 1

Errores comunes

1. El participante se desvía hacia un lado.
2. El participante orienta el giro hacia el lado inadecuado.
3. La rotación del salto es insuficiente.
4. El participante se desplaza demasiado hacia delante.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Evitar iniciar el medio giro demasiado pronto. Hacer hincapié en el vuelo, y generar el medio giro con el movimiento asimétrico de los brazos en la fase aérea, y no desde de la lona.
2. Trabajar el clavado en decúbito dorsal e incluir el medio giro lo más tarde posible en el movimiento, cerca del punto muerto. **EX**
3. El medio giro se realiza demasiado pronto. Concentrarse en la rotación al principio.
4. Mantener el CDM sobre la base de apoyo durante el contacto con la lona, manteniendo la cabeza recta al principio.





MINITRAMPOLÍN CORBETA + SALTO MORTAL ATRÁS AGRUPADO

Descripción del elemento técnico

Corbeta, salto y salto mortal atrás agrupado con aterrizaje en una colchoneta, desde una parada de manos sobre un plinto sobreelevado.

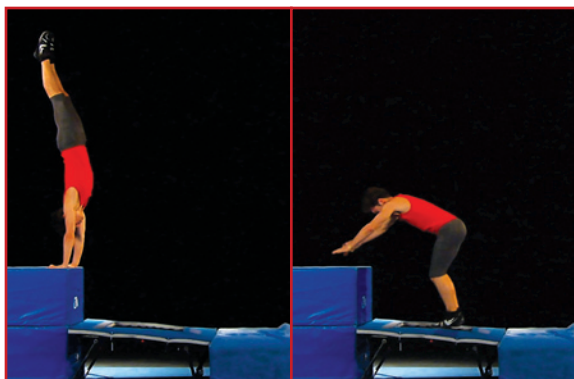
Prerrequisitos

- Voltereta hacia atrás en suelo. (Ver *Voltereta hacia atrás*, *Acrobacia*, p. 42).
- Corbeta en suelo. (Ver *Corbeta*, *Acrobacia*, p. 18).

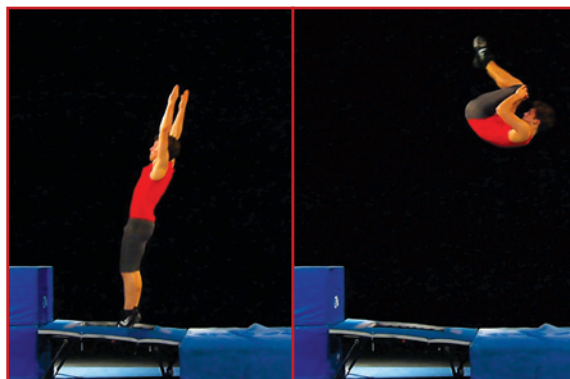
Explicación del movimiento

- Rebotar sobre el MT con las manos sobre un plinto sobreelevado para ascender totalmente en parada de manos, con el cuerpo en apertura y no completamente en posición vertical. Realizar un cierre con bloqueo, con la parte superior del cuerpo curvada durante el descenso. Aterrizar sobre el MT con los pies ligeramente por delante de la pelvis para generar un desplazamiento hacia atrás. **M 1**
- Arquear ligeramente el cuerpo justo antes de alcanzar el fondo de la lona para poder desplazar el CDM. Abrir las caderas al ascender y agrupar durante la fase aérea. **M 2**
- Producir una rotación suficiente para desplegar el cuerpo y permitir una referencia visual hacia la colchoneta durante el descenso. La cabeza debe permanecer neutra durante todo el movimiento. **M 3**

Nota: Es importante mantener una referencia visual hacia delante al principio.

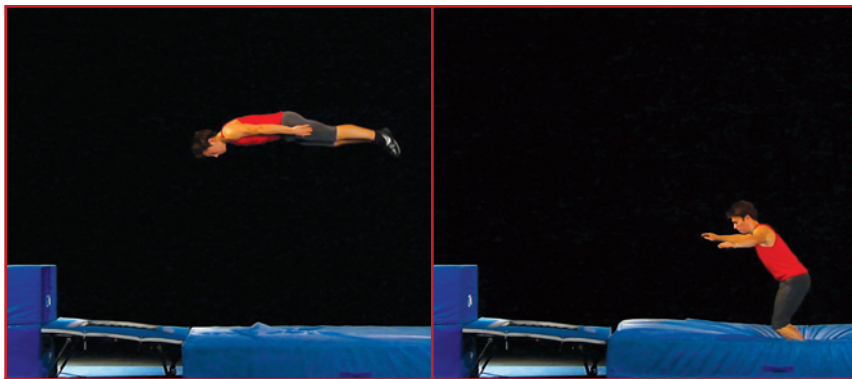


M 1



M 2

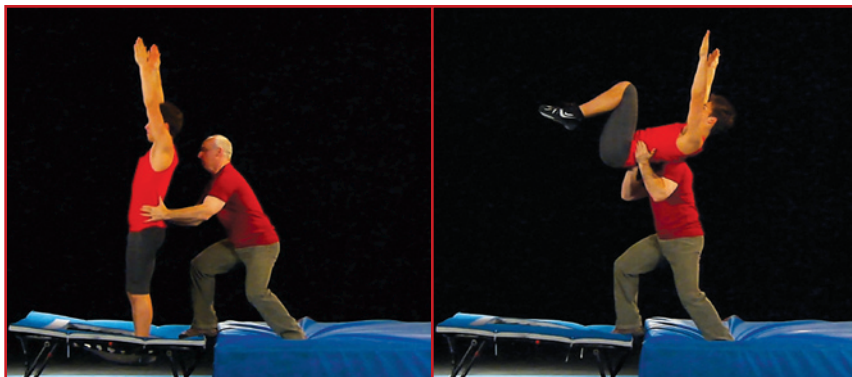




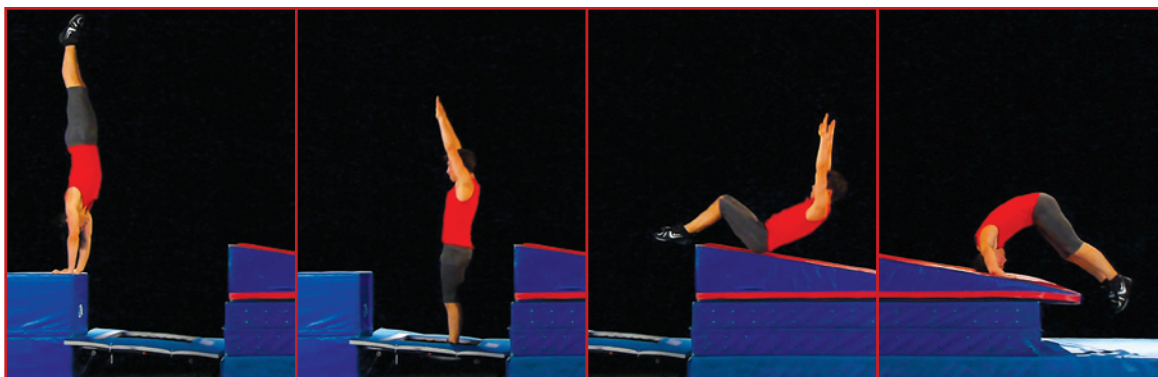
M 3

Educativos

1. Corbета en decúbito dorsal sobre la colchoneta de aterrizaje.
2. Desde un salto sobre el MT, con ayuda de un asistente, saltar de espaldas y adoptar la posición agrupada en el punto muerto. **ED 2**
3. Corbета desde un plinto, aterrizaje sobre la espalda en un plano inclinado, seguido de una voltereta hacia atrás. **ED 3**
4. Salto mortal atrás agrupado desde el MT con asistencia manual. **ED 4**
5. Salto mortal atrás en el suelo con asistencia manual. **ED 5**
6. Voltereta hacia atrás desde una superficie sobreelevada, con aterrizaje en el suelo.

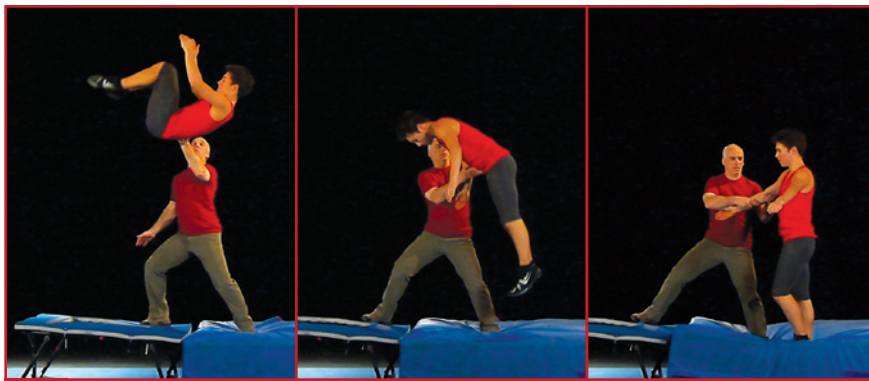


ED 2

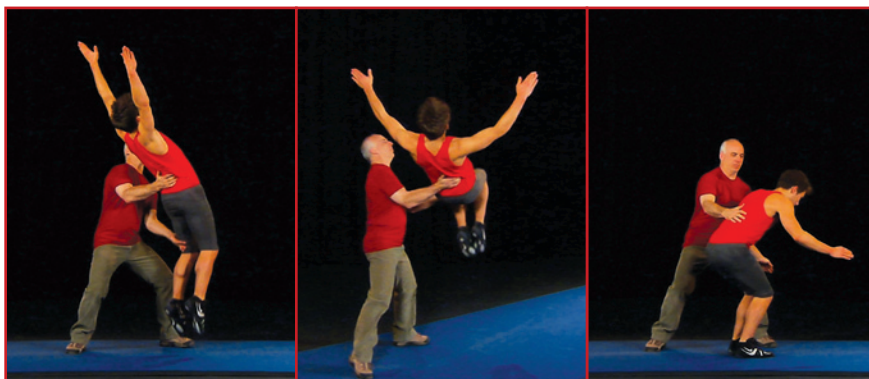


ED 3





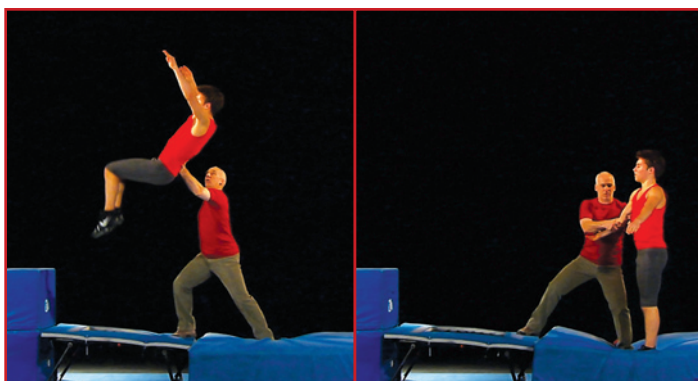
ED 4



ED 5

Asistencia manual

- Desde la corbета sobre el MT, el asistente sostendrá la pelvis y las piernas del participante durante el salto mortal, y modificará su velocidad de rotación en función de la necesidad. **AM 1**



AM 1

Errores comunes

1. El participante se desplaza demasiado hacia atrás.
2. El desplazamiento hacia atrás del participante es insuficiente.
3. La rotación del participante es insuficiente.
4. La altura del salto es insuficiente.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Al principio, mantener un contacto visual hacia delante para evitar que la cabeza tire hacia atrás.
2. Los pies deben colocarse ligeramente por delante de la pelvis en el momento del aterrizaje en el MT.
3. Asegurar la extensión de caderas durante el contacto con la lona. Mantener la posición desplegada al salir de la lona para que el CDM quede detrás durante el empuje vertical y agrupar una vez en la fase aérea.
4. Las caderas deben posicionarse por encima de la base de apoyo en el aterrizaje. Ejercer una presión muscular hasta salir de la lona. Las piernas también deben estar completamente extendidas.



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.