

# TÉCNICAS BÁSICAS EN ARTES CIRCENSES



## MONOCICLO



FONDATION  
CIRQUE DU SOLEIL™



## CIRQUE DU SOLEIL

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

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

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

### Formadores del Servicio de Ciudadanía Global:

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

### ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

### Redacción:

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

### Vídeo y fotos de las demostraciones:

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

Depósito Legal: Verano de 2011

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

### Agradecemos la colaboración de:

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

### Información legal

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

Todos los derechos reservados/All rights reserved

Producido en Canadá/Produced in Canada



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

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

# PREFACIO

## ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

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

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

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

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

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





# INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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



# INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS ESCRITOS

**ACTUACIÓN**

**INTRODUCCIÓN A LA ACTUACIÓN**

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

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



## Introducción

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

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

**MANO A MANO**

**INTRODUCCIÓN AL MANO A MANO**

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

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



**TERMINOLOGÍA**

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

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

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

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

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

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

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

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

**EQUIPO**

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



Cables laterales      Plataforma en "A"

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

## Terminología

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

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

## Equipo

Material necesario para la práctica de las diferentes disciplinas presentadas.

## Información específica

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

### TERMINOLOGÍA

#### Cresta ilíaca

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

#### Cuerda lisa (cuerda indiana)

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

#### Flexión de caderas

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

#### Pies flexionados

Posición del tobillo en flexión.

#### Suspensión seminvertida

Flexión de caderas en posición invertida.

#### Tela aérea

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

### INFORMACIÓN ESPECÍFICA

El trabajo en cuerda lisa y en tela acrobática se efectúa sobre un eje vertical, lo que requiere permanentemente resistencia física. Dado que el participante está constantemente sometido a la gravedad, el reto consiste en limitar la pérdida de altura durante la ejecución de las posiciones y en encontrar combinaciones que limiten las manipulaciones y las subidas.

La práctica de estas dos disciplinas requiere una resistencia muscular general, y desarrolla una buena tonicidad. En específico, requiere tanto la fuerza de la parte superior del cuerpo, brazos, hombros y abdominales como la fuerza de prensión.

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

### SEGURIDAD

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

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

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



## Seguridad

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

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





**ACROBACIA**  
**MENICHELLI**

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


**Prerrequisitos**

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

**Explicación del movimiento**

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

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



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

## Descripción del elemento técnico

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

## Prerrequisitos

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

## Explicación del movimiento

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

Designadas con el ícono **M**

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

## Nota de seguridad

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

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

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


**Prerrequisito**

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

**Explicación del movimiento**

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

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



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



**Educativos**

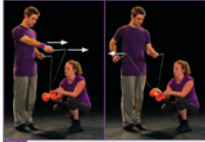
1. Una persona mantendrá el diábolo con las manos y lo moverá para que el participante practique los ajustes de corrección con los palos. El diábolo se corregirá con la mano que le da la velocidad de rotación, en este caso, la mano derecha. Tras corregirlo, se continuará dándole velocidad con los movimientos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

Tres consejos para corregir el diábolo:

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

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

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



**Asistencia manual**

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

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

6

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

## Educativos

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

### Designados con el ícono ED

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


## Asistencia manual

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

### Designada con el ícono AM

**Asistencia manual**

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



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

**Variantes**

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


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

23



**EQUILIBRIO**  
**SILLA**

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



**Explicación del movimiento**

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

**Educativos**

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


**Asistencia manual**

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

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

**Variante**

1. Silla con apertura de piernas. V 1



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

## Errores comunes

Errores más frecuentes que se deben evitar.

## Correcciones y ejercicios correctivos

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

## Variantes


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

Designadas con el ícono V

**Asistencia manual**

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


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



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

**Variantes**

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



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

# INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS VIDEO



## Menú general

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

## Menú de los elementos

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



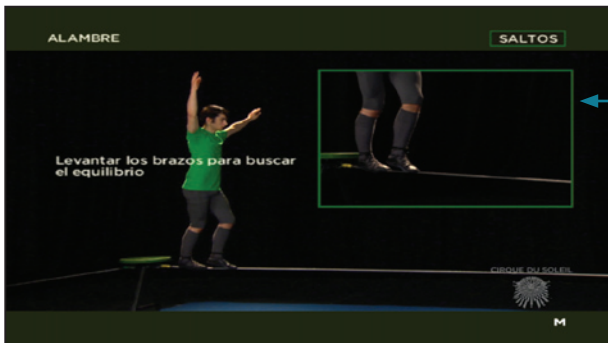
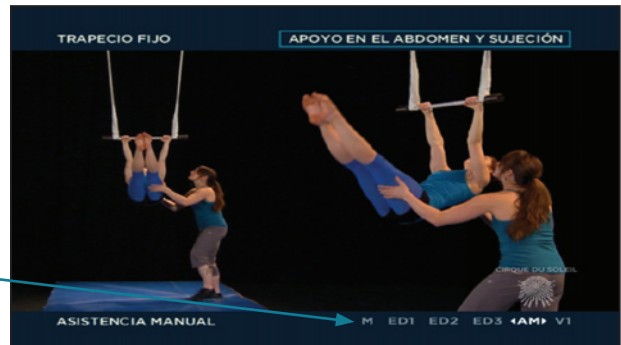


## Advertencias

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

## Íconos

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



## Acercamiento

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

## Notas técnicas

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





# MONOCICLO

## INTRODUCCIÓN AL MONOCICLO

La práctica del monociclo consiste en realizar distintas acrobacias, equilibrios, curvas y saltos en un vehículo constituido por una rueda, pedales y sillín. Esta disciplina, inventada hacia 1880, está ampliamente extendida hoy en día y suele combinarse con el malabarismo. Requiere equilibrio, coordinación y precisión.

Contrariamente a la bicicleta, el monociclo no suele llevar cadena y las bielas están fijadas directamente al eje de la rueda, sin desmultiplicación.



## TERMINOLOGÍA

### Arco de círculo

Movimiento que sigue la trayectoria de un círculo.

### Asistente

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

### 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.

### Cintura abdominal

Conjunto de abdominales.

### 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.

### Posición carpada

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

## EQUIPO

### Barra fija

Barra horizontal fijada aproximadamente a un metro del suelo y que sirve para efectuar movimientos gimnásticos.

### Espaldera

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

### Monociclo

- El diámetro de la rueda es de 50 a 60 cm.
- El sillín es más estrecho por delante, y debe fijarse a unos 5 cm menos con relación a la longitud de la pierna desde la entrepierna hasta el talón.
- La presión de aire en la rueda deberá estar siempre al nivel máximo permitido para facilitar los desplazamientos.

## INFORMACIÓN ESPECÍFICA

La práctica de esta disciplina requiere específicamente la tonicidad de la parte superior del cuerpo, es decir, brazos, hombros y abdominales, y también de la fuerza en las piernas.





# ÍNDICE

## MONOCICLO

### ELEMENTOS TÉCNICOS

Subida básica	5
Avanzar	
Avanzar en línea recta	7
Avanzar en círculo	9
Avanzar en “8”	11
Quedarse en el mismo sitio	13
Saltar sin desplazarse	15
Retroceder en línea recta	17
Subir en lateral	19
Equilibrio con una pierna	21
Avanzar en eslalon	23





## MONOCICLO SUBIDA BÁSICA

### Descripción del elemento técnico

Subida al monociclo desde la posición de pie.



### Explicación del movimiento

- Sentarse en el sillín del monociclo, el cual debe estar inclinado con la rueda hacia delante y los pedales en posición horizontal, con un pie en el suelo y el otro en el pedal. Extender los brazos lateralmente. **M 1**
- Desplazar el peso hacia delante impulsándose con la pierna en el suelo. Colocar el CDM sobre la rueda y un pie en cada pedal. **M 2**



M 1



M 2

### Educativos

1. Subir con una mano apoyada en una espaldera.
2. Subir apoyándose en el brazo de un asistente situado lateralmente.

## Asistencia manual

- El asistente mantendrá el sillín del monociclo con una mano y el brazo del participante con la otra. **AM 1**



AM 1

### Errores comunes

1. El participante está en posición carpada cuando se sienta.
2. El participante reduce la tensión en las caderas y hace un giro lateral.
3. Los pedales no permanecen en posición horizontal durante la transferencia del CDM.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Desplazar la pelvis hacia delante, mantener el tronco en posición vertical.
2. Realizar ejercicios que aumenten el tono muscular del tronco para mantener los brazos en un eje perpendicular. **EX**
3. Aumentar el peso en el sillín. Modificar el ratio entre el peso-pedales y el peso-sillín.

### Variante

1. Inversión de las piernas: realizar el elemento invirtiendo la pierna en el suelo y la pierna en el pedal.





## MONOCICLO

### AVANZAR EN LÍNEA RECTA

#### Descripción del elemento técnico

Desplazamiento hacia delante en posición sentada en el monociclo.

#### Prerrequisito

- Subida básica.

### Explicación del movimiento

- En posición sentada en el monociclo, con los brazos extendidos lateralmente y el tronco vertical, desplazar el CDM y avanzar ligeramente la pelvis y empezar a pedalear. **M 1**
- Mantener el CDM ligeramente hacia delante y pedalear en línea recta. **M 2**
- Buscar una velocidad constante. **M 3**



M 1



M 2



M 3

### Educativos

1. Avanzar con una mano apoyada en una espaldera.
2. Avanzar con ayuda de un asistente situado lateralmente.

## Asistencia manual

- El asistente sujetará el sillín del monociclo con una mano y el brazo del participante con la otra. **AM 1**



AM 1

### Errores comunes

1. El participante está en posición carpada durante el desplazamiento y pierde el equilibrio.
2. El participante mueve la pelvis.
3. Los desplazamientos del participante se efectúan a un ritmo irregular.
4. El participante no tiene equilibrio.

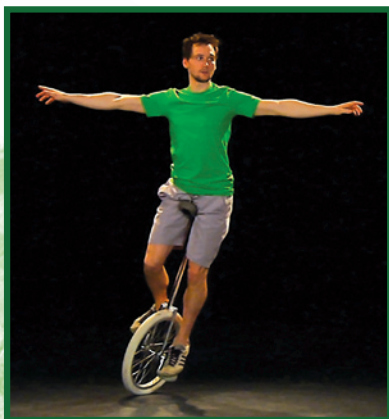
### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Alinear en posición vertical la pelvis y los hombros.
2. Realizar ejercicios que aumenten el tono muscular del cuerpo. **EX**
3. Poner más peso en el sillín que en los pedales. Regularizar el movimiento de los pedales.
4. Aumentar la velocidad de desplazamiento.  
Realizar ejercicios que aumenten el tono muscular de las piernas. **EX**

## Variantes

1. Variación de la velocidad: avanzar lentamente y luego rápidamente.
2. Brazos cruzados.
3. Las manos sobre la cabeza o detrás de la espalda.
4. Desplazamiento sobre una línea en el suelo.





## MONOCICLO AVANZAR EN CÍRCULO

### Descripción del elemento técnico

Desplazamiento en círculo hacia delante en posición sentada en el monociclo.

### Prerrequisito

- Avanzar en línea recta.

### Explicación del movimiento

- Desde el elemento “avanzar en línea recta”, desplazar lateralmente el CDM situado en la pelvis, para crear un desequilibrio en la dirección elegida del círculo, a la derecha o a la izquierda. **M 1**
- Durante el desequilibrio, girar el tronco sobre el eje longitudinal para orientarse en la misma dirección que el desequilibrio. **M 2**
- Con los brazos extendidos lateralmente, girar los brazos en dirección del desplazamiento del tronco sobre el eje longitudinal. Desplazar ligeramente hacia atrás el brazo que se encuentra en el lado interior del círculo para orientarse en la dirección del desequilibrio. **M 3**



M 1



M 2



M 3

### Educativo

1. Avanzar con asistencia manual. El asistente se situará junto al participante y le sostendrá la mano que se encuentra dentro del círculo.

## Asistencia manual

- El asistente sostendrá la mano del participante y caminará dentro del círculo. **AM 1**



AM 1

### Errores comunes

1. El participante efectúa un círculo demasiado grande.
2. El participante efectúa un círculo irregular.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Aumentar el desplazamiento lateral del CDM.
2. Estabilizar el ritmo del movimiento de los pedales.

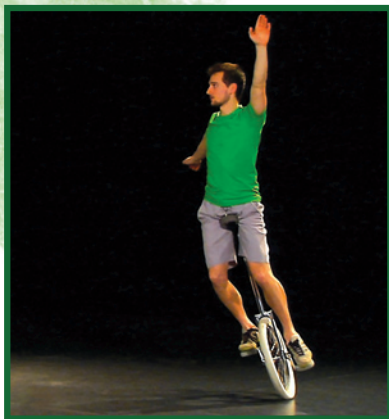
Realizar ejercicios que aumenten el tono muscular del tronco. **EX**

## Variantes

1. En círculo pequeño.
2. En círculo grande.
3. Círculo hacia la derecha.
4. Círculo hacia la izquierda.







## MONOCICLO AVANZAR EN "8"

### Descripción del elemento técnico

Desplazamiento hacia delante realizando una figura en "8".

### Prerrequisito

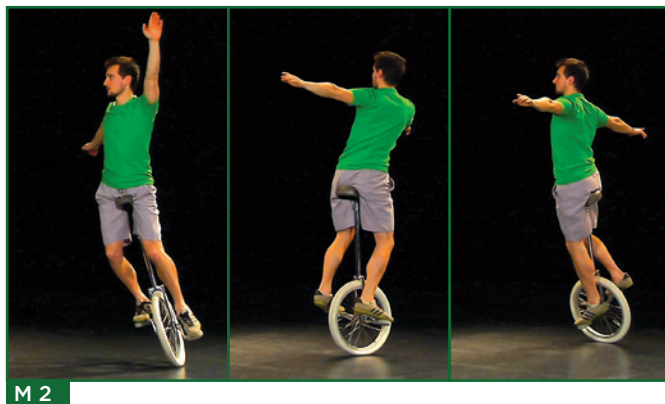
- Avanzar en círculo por ambos lados.

### Explicación del movimiento

- Desde un desplazamiento hacia delante en círculo, transferir lateralmente el CDM a la dirección opuesta. **M 1**
- Con los brazos extendidos lateralmente, desplazar el eje de giro de los brazos en la dirección del círculo, asegurarse de que los brazos estén siempre perpendiculares a la dirección del círculo y mantener la misma velocidad de desplazamiento que la utilizada en línea recta. **M 2**



M 1



M 2

### Asistencia manual

- El asistente sostendrá la mano que se encuentra dentro del círculo. Cada vez que el participante complete un círculo, el asistente pasará por detrás de éste y tomará su mano opuesta, que es la que ahora se encuentra dentro del círculo. **AM 1**



AM 1

### Errores comunes

1. El participante tiene dificultades para realizar el segundo círculo.
2. El participante hace un movimiento de oscilación involuntario de la cadera.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Seguir en línea recta antes de iniciar el segundo círculo.
2. Desplazar el CDM en la dirección del desequilibrio.  
Realizar ejercicios que aumenten el tono muscular de los abdominales. **EX**

### Variantes

1. Alternancia de la dirección del primer círculo, izquierda o derecha.
2. Variación del tamaño de los círculos.
3. Brazos cruzados.
4. Las manos sobre la cabeza o detrás de la espalda.





## MONOCICLO

### QUEDARSE EN EL MISMO SITIO

#### Descripción del elemento técnico

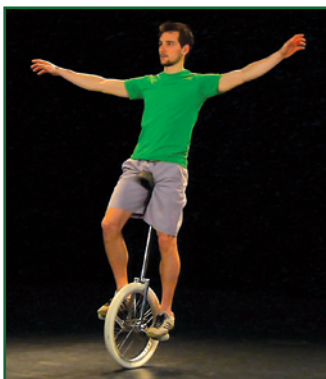
Equilibrio en el mismo lugar a partir de un movimiento de semicírculo del pedal, hacia delante y hacia atrás.

#### Prerrequisitos

- Avanzar en línea recta.
- Retroceder en línea recta con asistencia manual.

### Explicación del movimiento

- Sentado con el tronco vertical, con los brazos extendidos lateralmente, colocar los pedales en posición vertical.
- Desplazar el CDM hacia delante y pedalear hasta la posición horizontal de los pedales. **M 1**
- A continuación, invertir el proceso hacia atrás hasta la posición horizontal. Repetir esta acción hacia delante y hacia atrás aproximadamente cada segundo, como en forma de tic-tac. Desplazar la rueda lateralmente cuando se produce un desequilibrio lateral. **M 2**



M 1



M 2

### Educativo

1. Quedarse en equilibrio en el mismo lugar con una mano apoyada en la espaldadera.

### Asistencia manual

- El asistente sostendrá la mano del participante por un lado y mantendrá su brazo a la altura del hombro.



### Errores comunes

1. El participante no tiene equilibrio y cae hacia un lado.
2. Los desplazamientos del participante se efectúan a un ritmo irregular.
3. El participante está constantemente en desequilibrio.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Aumentar el ritmo hacia delante y hacia atrás con los pedales para facilitar los desplazamientos laterales de la rueda.
2. Mantener el tronco vertical.  
Realizar ejercicios que aumenten el tono muscular de las piernas. **EX**
3. Aumentar la amplitud del movimiento de los pedales hacia delante y hacia atrás.

### Variantes

1. Cambio de la pierna de apoyo.
2. Brazos cruzados.
3. Con un ritmo musical.





## MONOCICLO

### SALTAR SIN DESPLAZARSE

#### Descripción del elemento técnico

En equilibrio en el monociclo, saltos en el mismo lugar.

#### Prerrequisitos

- Avanzar en línea recta.
- Equilibrio en el mismo lugar.

### Explicación del movimiento

- Sentado en el monociclo con los dos pies en los pedales en posición horizontal, mantener firmemente el sillín con una mano y extender el otro brazo lateralmente. Extender las piernas hasta que el brazo que sostiene el sillín quede extendido. **M 1**
- Impulsar las piernas verticalmente y sincronizar el rebote con la reacción de la rueda. Desplazar la rueda por debajo del CDM durante los desequilibrios y mantener un ritmo aproximado de dos saltos por segundo. **M 2**



M 1



M 2

### Educativo

1. Realizar el salto en el mismo lugar con una mano apoyada en una espaldera.

### Asistencia manual

- El asistente sostendrá la mano del participante por un lado y mantendrá su brazo a la altura del hombro.

### Errores comunes

1. El participante pierde el equilibrio.
2. El participante no salta suficientemente alto.
3. El participante no salta verticalmente.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Desplazar rápidamente la rueda por debajo del CDM.
2. Realizar ejercicios que aumenten el tono muscular de las piernas. **EX**
3. Mantener el tronco vertical y colocar los pedales en horizontal.

### Variantes

1. Saltos en el mismo lugar y desplazamiento en círculo hacia delante, por ambos lados.
2. Saltos laterales en el mismo lugar.
3. Con un ritmo musical.





## MONOCICLO RETROCEDER EN LÍNEA RECTA

### Descripción del elemento técnico

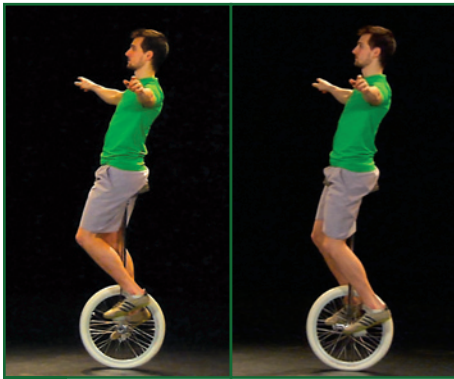
Desplazamiento hacia atrás en línea recta en posición sentada en el monociclo.

### Prerrequisito

- Avanzar en línea recta.

### Explicación del movimiento

- En posición sentada con el tronco vertical, colocar los dos pies en los pedales en posición horizontal y extender los brazos lateralmente.
- Desplazar el CDM hacia atrás, retroceder ligeramente los hombros y comenzar a pedalear hacia atrás.
- Mantener el CDM ligeramente hacia atrás y pedalear en el mismo sentido a una velocidad constante. **M 1**



M 1

### Educativo

1. Realizar la subida y retroceder con asistencia manual apoyándose en el brazo del asistente.

### Asistencia manual

- El asistente sostendrá el sillín del monociclo con una mano y el brazo del participante con la otra.



### Errores comunes

1. El participante adopta la posición carpada durante el desplazamiento.
2. El participante mueve la pelvis.
3. Los desplazamientos del participante se efectúan a un ritmo irregular.
4. El participante no tiene equilibrio.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Avanzar la pelvis y desplazar los hombros hacia atrás.
2. Realizar ejercicios que aumenten el tono muscular de los abdominales. **EX**
3. Aumentar el peso sobre el sillín.
4. Aumentar ligeramente la velocidad de desplazamiento.

### Variantes

1. Variación de la velocidad.
2. Brazos cruzados.
3. Siguiendo una línea en el suelo.







## MONOCICLO SUBIR EN LATERAL

### Descripción del elemento técnico

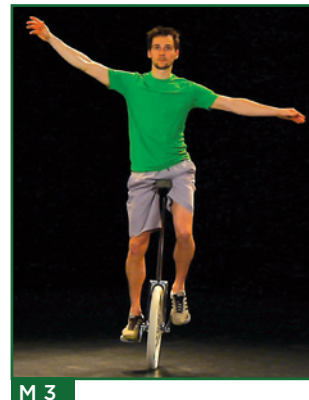
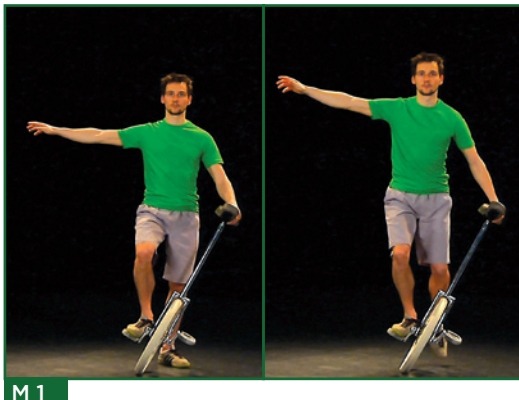
Subida de lado al monociclo.

### Prerrequisito

- Equilibrio en el mismo lugar.

### Explicación del movimiento

- En la posición parada detrás del monociclo, con los brazos extendidos lateralmente, sostener el sillín con la mano izquierda y colocar el pie derecho en el pedal que se encuentra completamente abajo. **M 1**
- Tras inclinar el monociclo hacia el exterior, lanzar la pierna izquierda hacia delante en un arco circular sobre el sillín, sentarse seguidamente en ella. **M 2**
- Liberar la mano izquierda y adoptar la posición de equilibrio en el mismo sitio. **M 3**



### Educativo

1. Subir con una mano apoyada en una espaldera o en una barra fija. **ED 1**



## Asistencia manual

- El asistente sostendrá la mano del participante por un lado y mantendrá su brazo a la altura del hombro.

### Errores comunes

1. La pierna izquierda no hace el arco circular completo sobre el sillín, lo que impide al participante sentarse.
2. El participante no tiene el equilibrio suficiente.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Apoyándose sobre el pedal, aumentar el ángulo de inclinación lateral del monociclo antes de lanzar la pierna hacia delante en un arco circular.
2. Mantener el tronco vertical.  
Realizar ejercicios que aumenten el tono muscular de los abdominales. **EX**

## Variantes

1. Subida lateral por los lados izquierdo y derecho.
2. Variación de la velocidad.





## MONOCICLO EQUILIBRIO CON UNA PIERNA

### Descripción del elemento técnico

Equilibrio en el mismo lugar con una sola pierna apoyada en el monociclo.

### Prerrequisito

- Equilibrio en el mismo lugar.

### Explicación del movimiento

- Adoptar la posición de equilibrio en el mismo lugar y aumentar ligeramente el ritmo del movimiento de los pedales.
- Mantener el apoyo en la pierna cuyo pedal está más bajo y disminuir ligeramente el peso del pie del pedal que está más alto. **M 1**
- Levantar lentamente el pie de la pierna libre cada vez que el pedal más alto se encuentre hacia delante. **M 2**
- Retirar completamente el pie de la pierna libre.



M 1



M 2

### Educativo

1. Adoptar la posición de equilibrio en el mismo lugar en una pierna con una mano apoyada en una espaldera.

### Asistencia manual

- El asistente sostendrá la mano del participante por un lado y mantendrá su brazo a la altura del hombro.



### Errores comunes

1. El participante no tiene equilibrio y cae lateralmente.
2. Los desplazamientos del participante se efectúan a un ritmo irregular.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Aumentar el ritmo hacia delante/atrás con los pedales para facilitar los desplazamientos laterales de la rueda.
2. Poner más peso sobre el sillín para evitar la pérdida de ritmo al pedalear.  
Realizar ejercicios que aumenten el tono muscular de las piernas. **EX**

### Variantes

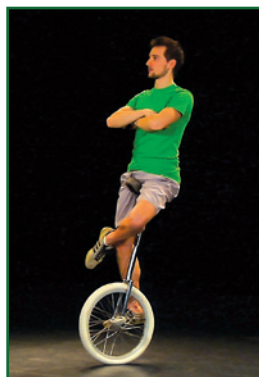
1. Pequeño o gran movimiento en posición de equilibrio en el mismo lugar.
2. Pierna libre extendida hacia delante o hacia atrás. **V 2**
3. Pierna libre cruzada. **V 3**
4. Brazos cruzados. **V 4**
5. Giro sobre un eje de 360° en suelo. **V 5**



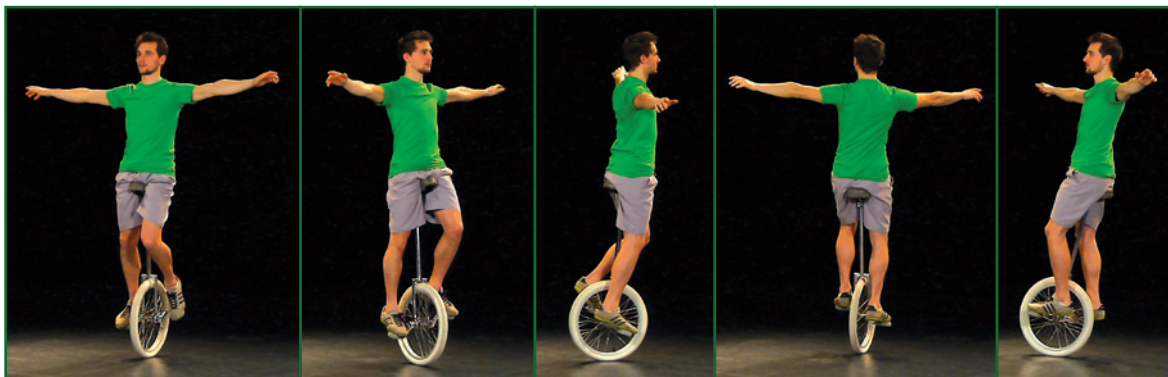
V 2



V 3



V 4



V 5





## MONOCICLO AVANZAR EN ESLALON

### Descripción del elemento técnico

Desplazamiento hacia delante en eslalon.

### Prerrequisito

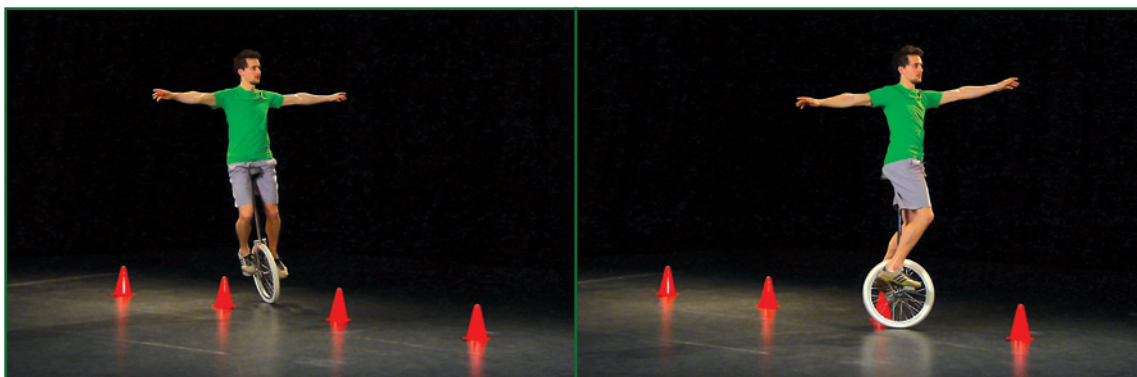
- Avanzar en círculo por ambos lados.

### Explicación del movimiento

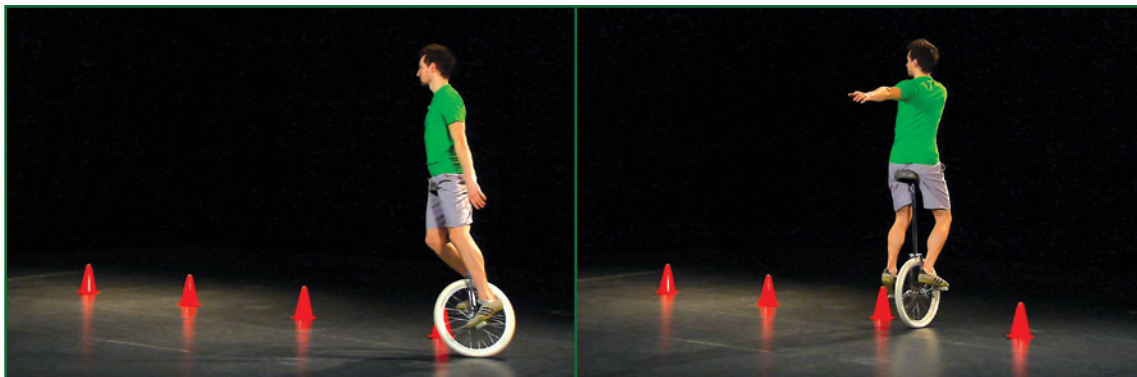
- Desde un desplazamiento hacia delante en línea recta, con los brazos en posición lateral, transferir el CDM lateralmente para realizar una curva corta y rápida. **M 1**
- Secuenciar con otra vuelta en dirección opuesta. **M 2**
- Alinear una serie de obstáculos y realizar el eslalon rodeándolos. Realizar varias curvas en direcciones opuestas, con una curva cada dos segundos. **M 3**



M 1



M 2



M 3

## Educativo

1. Avanzar en círculo por ambos lados, variar el tamaño del círculo.

### Errores comunes

1. El participante tiene dificultades para girar.
2. El participante no consigue girar en las curvas o girar en dirección opuesta.
3. Las caderas del participante se mueven constantemente.

### Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mantener el tronco vertical.
2. Colocar los brazos lateralmente como palanca, para girar rápidamente en dirección opuesta.
3. Realizar ejercicios que aumenten el tono muscular de los abdominales. **EX**

## Variantes

1. Variación del eslalon, pequeño y grande.
2. Brazos cruzados.





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

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

En colaboración con la



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

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